

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

6

No. 209
June. 2015

**特集：「たまりば」が始まりました！
働く障害者のための交流拠点事業（岡山市受託事業）**

**あすなろホームページできました！
*asunaro-fuku.jp*で検索！**



特集：「たまりば」が始まりました！

～働く障害者のための交流拠点事業（岡山市受託事業）～

※プレオープンでの「たこ焼き」と「就労の思いグループワーク」の写真です

「働く障害者のための交流拠点事業（岡山市受託事業）」
『たまりば（仮称）』が平成二十七年六月から始りました！

たまりば（仮称）とは…

一般就労している方が、自分らしくいきいきと働き続けられるように、また「これから一般就労を目指したい」という方が一歩踏み出せる場になるよう」、という思いでつくられた「フリースペースです。

「一般就労する中で、出てくる悩みや困り」との相談にのつてほしい」という方の為の相談対応や「働く仲間同士つながりたい」、「余暇を楽しみたい」「居場所が欲しい」という方への居場所の提供、レクリエーションの企画、勉強会なども行っています。

（詳細は、三ページにて）



事業が始まるきっかけは、岡山市障害福祉課の就労・自立支援係が、岡山市の障害者就労におけるニーズを把握し、岡山市障害者自立支援協議会の就労支援部会において具体的な支援を検討したのが始まりです。そこで検討された支援の一つが「たまりば（仮称）」です。

今月は、「たまりば（仮称）」開始の経緯とその内容について岡山市障害福祉課の長門修（課長補佐・係長事務
ながとおさむ）さんにインタビューしたのでお伝えします（一～三ページ）。

岡山市障害者自立支援協議会とは？

障害のある人にとって岡山市が住み心地のよい街になるよう、障害福祉にかかる人達と障害のある人達が、共に考え、意見を出し合い、『障害のある人、そうでない人が、共に支え合ひ、安心して暮らせる岡山市づくり』をすすめる会です。

就労支援部会とは？

障害者の就労支援機関や各関係団体が集まり就労支援等について情報交換を行っています。また、必要な支援体制を話しあい、実施している部会です。

就労支援部会が出来た経緯は？

岡

山市障害者自立支援協議会就労支援部会は平成二十六年四月に設立しました。

協議会の運営会議で参加の呼びかけをして、ぱる・おかやまさんとコンドルさんが手を挙げてくださり発足しました。障害者就労支援の現状と課題をしつかりと把握し、必要な就労支援施策を検討していく」とが活動の中心でした。

就労継続支援B型事業所へのアンケート、岡山市が第4期障害福祉計画策定に向けて実施した事業所へのアンケート結果や様々な事業所や関係機関へのヒアリング結果などから障害者雇用の現状と課題、必要な支援を検討しました。

その中で岡山市としてどのような就労支援施策を実施するべきか、様々な助言をいただきました。

今年度から障害者一般就労支援事業や障害者職場定着支援事業に取り組んでいますが、就労支援部会からの助言が事業の実施にとても大きな役割を果たしました。

山陽新聞記者小若さんも取材に来られました。
ありがとうございました。

写真：左 小若さん 右 長門さん



就労支援部会の今年度の取組みと展望は？

昨

年度は調査、提言型の活動（岡山市の就労支援施策の策定に向けた活動）に合わせて、部会主導の活動を様々な機関と連携しながら実施できたらと考えています。

このため、部会で活動したい、情報交換したいという事業所や団体の方に部会員として新たにご参加いただいています。とても感謝しています。就労移行支援事業所の連携事業や一般就労をめざす障害者、保護者、支援者を増やしていくセミナー、障害者就労施設の工賃向上支援の取組などを進めたいです。

経営者団体との交流も始まっていますので、企業目標も取り入れた就労支援の取組を進めていけたらと考えています。

今年度から障害者一般就労支援事業や障害者職場定着支援事業に取り組んでいますが、就労支援部会からの助言が事業の実施にとても大きな役割を果たしました。

たまりば（仮称）ができた経緯は？

就

労・自立支援係に異動になり、引き継ぎの中で「たまりば」という事業（国のメニューでは働く障害者のための交流拠点事業です。東京近辺などの取組がモデルになっています）の存在を知りましたが、何のことか全くわかりませんでした。

様々な就労しても離職してしまうケースが多い」とかく一般就労しても離職してしまうケースが多い」と

がわかりました。

国がある社会福祉法人に委託して行った調査（対

象は、就労移行支援事業所）でも、勤務年数が長くなるほど離職率が高くなっています。

また、公的機関などの情報交換の中で、岡山市では定着支援の取組を進めていただけたらといった意見をいただきました。

ジョブコーチの取組をはじめ各機関で定着支援に取り組まれていますが、働いている障害者が仕事帰りや休日にふらっと立ち寄って仲間と交流したり、職場や生活上の悩み事があれば気軽に相談できたり、フリースペースとして自由に過ごしたりする中で、「明日も仕事をがんばる」という気持ちをキープしたり、回復したりする場所が必要ではないかと考えました。

自立支援協議会全体会の後で、一般就労されるYさん、「たまりばができるたら…」と言われたことがありました。きっと必要な施策なのだろうと思ったことを覚えています。

その後、関係機関や事業所へのヒアリングの中で、たまりばの必要性についても聞くよーにしました。「必要な事業だ」とか「ぜひ活用したい」といった声をたくさんいただきました。ニーズがあることが確認できたので、実現に向けて動いてきた次第です。あすなろ福祉会の皆様をはじめ、様々な方に「理解と協力をいただき、このたびオープンに『きつける』ことができま

「たまりば(仮称)」に期待する」と

た

くさんの方にご利用いただき、長く働き続けるためのみんなの「心の支え」「心のよりど「ひる」になつてほしいと思います。「」にくれば、仲間と会える、ほつとできる、元気が出でてくるみたいな場所になつてほしいと思います。

働いている様々な障害のある人に利用していただき、一般就労している仲間をを目指してほしいとも思いました。

また、一般就労をしている人にも利用いただけ、一般就労している仲間をを目指してほしいとも思いました。

頑張っている当事者へ一言

偉

そなな」とは言えませんが、人権分野で仕事をしていった時に、ある講師が「自分の人生自分が主役」と言わわれていました。

自分を大切にしながら、一度きりの人生、自分らしく暮らしていくといった意味かと思います。自分を大切にしながら、自分らしく、悔いのない人生をお互いに築くことが出来たらいいなと思います。

人生をお互いに築くことが出来たらいいなと思います。

プレオープンに参加しての感想

精

神障害のある人たちの純粋さ、まじめさを目の当たりにして、日々の自分を反省する面が大いにありました。もつと多くのいろいろな障害のある人に来ていただきたいと思いました。

利用者が多くなってきたら、交流イベントを開いてみてはどうでしょうか。

就労・自立支援係の他のメンバーも、仕事の大変さが共有でき、いろいろな状況で働く障害者の方の在り方を知ることが出来たようです。参加された皆さんのがどのように感じたのか、これから利用してもらえるのかな、利用しても見えるといいな等の思いも聞かれました。

『たまりば(仮称)』

場所

ぱる・おかやま
(岡山市北区表町三-七-一七)

開所時間

木曜 午後五時～午後七時半
日曜 午後二時～午後五時

対象者

岡山市在住もしくは岡山市内に勤務している障害者

利用の流れ

電話もしくは来所にてスタッフに「相談ください」面談の上、登録カードを発行します。

利用目的

働き続ける中で出てくる困り」との相談や、「居場所が欲しい」「働く仲間同士つながりたい」「余暇を充実させたい」など

◆お問い合わせ◆
〒700-0822
岡山市北区表町3-7-27
(社福)あすなろ福祉会
(担当:畠木 棚田)
TEL:070-5306-4363
FAX:086-201-1434

『たまりば(仮称)』～プレオープン～



先月二十四日、正式オープンに先立つて、「たまりば(仮称)」の交流拠点となる「ぱる・おかやま」で、「た焼きパーティ」を開催しました。職場や働き方などさまざまな総勢11名の方が参加され、にぎやかに交流しました。(中には、仕事後に駆けつけてくれた方も…)。

前半は「た焼きパーティ」、後半はグループ毎に「働くてよかつた」と「仕事でしんどいと思った」と「仕事を続けていくため頑張っている」となど、働いていく中の苦労や喜び、やりがいを思い思いに語り合いさらに交流を深めていきました。

- 「ありがとう」と言われた」と。
- 仕事をしていくことで、自分の病気と向き合えた。
- 「働いている」と自体が幸せだと感じる。
- 仕事が社会につながっている。
- 人との出会いがある」と。
- 自分のやる」とあると感覚える。
- 職場での人との関係、人との出会い。
- 職場で必要とされていない言動をされた時。
- 職場の人間関係で分かり合えない時。
- すべてを真正面から受け止めてしまう」と。
- 一人の仕事なので、孤独感がある。
- 休み時間も共通の話題が持てない」と。
など。
- 仕事を続けること自体がしんどい。
- 職場で必要とされていない言動をされた時。
- 職場の人間関係で分かり合えない時。
- すべてを真正面から受け止めてしまう」と。
- 一人の仕事なので、孤独感がある。
- 休み時間も共通の話題が持てない」と。
など。
- 仕事を続けていくために頑張っている」と
- シフトを「する」と。
- 頑張り過ぎず、頑張る」と。
- 3か月」との評価で自分を見つめ直している。
- 友人・知人と話し、愚痴を言う」と。
- 逃げないで現実に身を置く」と。
- 生きる」とから逃げないと。
- 仕事と向き合う強い気持ちを持つ。
- ほめ田記をつけ、次の日に持ち越さないようにしている。

働いていてよかつた

(岡山市北区表町三丁目十四-1-10-1号)

平成二十七年六月二十一日(日)
十三時～(受付十二時半～)
会場
さんかく岡山

日時

さんかく岡山

内容

開会式(二十分)
座談会(一時間二十分)

テーマ

「自分らしくいきいきと働き続ける為に」

座談会情報提供者

：障害者・家族・支援者・企業

どなたでも「来場できます。お繋り合わ

せのうえ」来場ください。



◆お問い合わせ◆
〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27
(社福)あすなる福祉会
(担当:畠木 岡田)
TEL:070-5306-4363
FAX:086-201-1434

今月のきらり 私のリカバリーリポート

「ここにちは、今回は四人の美女から頂いた僕の大切な御守りを中心にはじめます。」

どん底から支援者に出会うまで

親も含め社会の「発達障害」の理解に絶望していた僕は、数年間引きこもっていました。周囲に物が散乱し布団の中で一日中過ごす布団亀状態で、外出や風呂さえろくに入らず髪も髪も爪も伸び放題の無気力状態でした。しかし約一年前、孤独に耐え切れず病院のワーカーさんの導きで幾つかの福祉事業所にたどり着きました。

僕は「発達障害」発覚から今現在まで両親との関

係が最悪で、特に母(その後現在まで病院のカウンセラーの仲裁で両親と別居)とは喧嘩が絶えませんでし

た。そんな中で四人の美女支援者さん(ソイさん、「パンちゃん、よひしゃさん、ネイロちゃん」)に田舎へました。その一番御世話になる事になる「ソイさん」には、常に

い、母と大喧嘩した時には、ソイさんから母に様子見の電話もかけてもらいました。

「『パンさん』にはソイさんが不在や忙しい時に御世話になり、特に『パンさん』は子どもを持つ母親でもあるので、母親の気持ちを尋ねたりもしていました。

一方で、各福祉事業所の利用もなかなか馴染めず、友達が出来ず頼る人も無く、世間どりか福祉の世界でも発達障害者の居場所は無いと諦めていました。孤独でいじけていた時に寄り添ってくれたのが「よしあさん」でした。話を聞いて頂き、「貴方は自身で障害差別をしているではないの?」と御指摘を受けたのはキツかつたけど、それ以上に相手にして頂けた事が嬉しく、生まれて始めて障害者仲間というものを実感した記念すべき貴重な瞬間でした。

連休等で支援者にも命の電話にも頼れない時は、偶然にも凄く優しい警察の方に相談をのつてもう一つ事もあり「本当に八方塞で人生を止めたい時は警察(交番)に頼つても良いですよ、ただ相談員でも医療・福祉に詳しいわけでもないけれど。」とアドバイスを頂いた事もありました。その後、ある人からの情報で一年中二十四時間対応の障害者専用の電話相談があると聞き登録しました。

気づき〜四人の美女からの年賀状

年末年始など「長期連休」は僕にとって、いや引き「もり」の人の多くが、自分が社会から孤立している事を感じる辛い時期のように思います。

僕は僅かな知り合いに(特に家族写真の有る)年賀状を断り、年賀状という習慣を周りから排除しました。また、僕以外の家族で家業を営んでいる為、家族の会話に入れず、家族の中でも孤独を再確認する」とが辛く、家族と正月を過ごすことを避けました。

そうやって年末年始を排除したはずでしたが…。

気づき／四人の美女からの年賀状／

福祉に詳しいわけでもないけれど。」とアドバイスを頂いた事もありました。その後、ある人からの情報で一年中二十四時間対応の障害者専用の電話相談があると聞き登録しました。

「年末年始など「長期連休」は僕にとって、いや引きこもりの人の多くが、自分が社会から孤立している事を感じる辛い時期のように思います。

状を斬り、年賀状という習慣を周りから排除しました。また、僕以外の家族で家業を営んでいたりする為、家族

「会話に入れず、家族の中でも孤独を再確認する」とが辛く、家族と正月を過ごすことを避けました。そうやって年末年始を排除したはずでしたが…。

少しづつ現れる理解者へ自分にできる」とへ

少しづつ現れる理解者～自分にできること～

その後には、全く偶然ですが事業所で念願の障害者の友達ができ始めました。また、「ワーカーさんから情報で発達障害の当事者会にも行くようになり、あるある話で「解る」と苦しさを共感し合えた」

うから「力になれなくて『ゴメンなさい』」とこう言葉が
僕の孤独を癒してくれて、僕は今でも生きています。
ソイさんははじめ僕には僅かながら見守ってくれる
人達がいるという事に気付けた、ソイさんは僕の命の
恩人の一人です(なのに粗雑に接していますが(苦笑))

う風習を毛嫌いしていたのが嘘のように…。悩みが解決しなくても、僕には解ろうとしてくれる人達、解ってくれる人達、支えてくれる人達がいる。その想いは、その頃はまだ無意識の中に感じていましたが、その後、孤独感が薄れた頃からは大きなターニングポイントだと確信し、四人の美女には心から感謝しています。その年賀状は自屋に飾つて御守りにしています。

それでも、その頃は両親や世間の不理解が僕にはとてもない凶器に感じ、思い詰めてソイさんに「サヨナラ」の電話をかけた事もありましたが、電話の向こ



↑4人の美女から貰った 年賀状（お守り）

福祉事業所の四人の美女のメッセージ付の年賀状が
僕に届き

とも大切なターニングポイントでした。

「ネイロさん」は僕や友人達にとつて、じん底の辛さを共有出来る人、「こちらが心配になる位に時間を割いて親身になつて頂ける姿に甘え、友人達との嬉しい事、悲しい事など色々と話を聞いて頂きました。特に親友の一人、「シャロウクン」と初めて遠出のサイクリングに出かけ一人で「ちょっと今まで部屋に引きこもつて孤独だった過去の自分達と比べると、友達といんな所をサイクリングしているなんて考えられない、俺等スゲーよー!」と話した事を報告出来てネイロさんには少し恩返しができたかな?と思っています。

そんな調子で少しずつ福祉事業所に馴染めてきた頃に僕のピアサポート活動の第一歩を踏み出す為の背中を押してくれのが「美女理事長」と「美女サチさん」です。僕の始めてのピアサポート活動は親友×

乙さんの障害者専用の(家族・同居人などからの)緊急避難的な宿泊施設への送迎をした」とと金銭トラブルに関しての岡山市社会福祉協議会への相談や障

害者専用の無料法律相談への付き添いでした。また当事者会で知り合った、まだ障害の認定が無い方への支援には、岡山障害者就業・生活支援センターを紹介する事を教えて頂きました。

また「カープ男子さん」や他の方々の力で開くことができた、ひきこもり支援に詳しいジャーナリスト池上正樹さんの講演会では「引きこもり(障害者)は普通の人より人生の苦しさをより多く知る希少な経験者だからこそ履歴の空欄を引け目に思わず、堂々と空白の時間を活かす」という言葉は僕のピアサポートの原点です。辛い経験が自分を成長させ、それを活かせる時がくる、僕と同じ様に苦しむ人に寄り添うピアサポートは過去の僕を助けているようなものです。

ストレスが溜まる事も多く有りますが、コパンさんとソイさんの支援でホームヘルパーと契約し、布団亀として閉じ籠っていた自室を掃除・整頓し、イスに座って元気を回復できる、くつろぎの空間に自室を改良することができました。そのように元気を回復するという概念(WRAP)を教えてくれたのが、よつしゃさん・ネイロさん・ソイさんで、辛い時は自室で「よく我慢したね(頑張ったね)」と自分を労い「チ御褒美(好みの癒しの映像・音楽や、少ししぶんぱつした酒や食事など)をあげて、次の日に苦しみを引きずらない予防も出来始めました。

今の自分〜一人ぼっちではない

それでも今でも両親との摩擦、発達障害の世間の不理解、再就労への困難など課題は沢山あります。

病院のカウンセラーやさんの提案で口論にならない程度の軽い会話をするというルールで週に一度の親子三人の夕食の場を持ち、月に一度、親子で一緒に力量セリングを受ける時に互いの言い分を話し合うようにしていますが、多くの問題が山積しています。でも僕は、もう一人ぼっちではない、支援者も居場所も、親友も当事者仲間も沢山出来ました。障害年金申請も社会労務士に頼っています。各福祉事業所をなかなか馴染めず転々とした苦しみの産物ではありますが、結果的に数多くの福祉事業所の利用が

でき、支援者さん達や各居場所で支えられた出来事や感謝は書き切れません。僕のリカバリーの概念、それは支援者も支援事業所も友や仲間もグループも、一人でも一つでも多い(選択肢が有る・使い分けが出来る)ほうが良いということです。不变の支援・仲が一番ですが、人も福祉事業所もやむをえない事情などで色々と変化しますから。

最後に皆さんに、「」の文章がリカバリー記というより感謝状になつてしまふ事を御許し下さい。でもあってカズ君やさつちゃん、オカツチや山ちゃん、シモさんや幸さん、ウネちゃんやマルちゃん、ミネちゃんはじめ全ての周囲の人に心から有難う。ノゾミールと野武士、必ず一緒にファシリの資格を取らして下さいね。そして何より愛しの美女二人、トシキーとおりつさん、世話をなるばかりで「これから」とまで恩返し出来るか判らないけど「これからヨロシク!」

切望〜伝えたい〜

「普通」ができないから「」の「障害者」や「引きこも

り」です。本人(当事者)の普通が出来ない惨めさを受け止めるべく、本人の個性を尊重して頂きたいのです。「あなたによつては、それ(そこ)を人並みになす事が、辛いんだね(困難なんだね)」と認めて頂けることが障害や引きこもる」とへの万能薬だと僕は思います。



↑友人と行ったサイクリング

集いの杜 まりもさんと交流会！

去年秋に倉敷に立ち上がった『つどいの杜まりも』より、スタッフ四名、メンバー三名の計七名が『あすなる福祉会』に来られました。

お昼を同法人内の「Café MOMO」(就労継続支援B型)で食べ、『あすなる福祉会』の見学をした後、「ぱる・おかやま」の団体のスペースあたりで「ぱる・おかやま」のメンバーやピアセンタークローバーと交流会を行いました。一時間半の交流でしたが、話はつきず、ピアサポートー等の情報交換や「ぱるはじんど」「ろ・まりもはじんど」「ろなの?」とお互いの事業所の良い所を教え合ったり等交流が深まりました。そしてクローバーのメンバーも元気を貰いました。この春、「ピアセンタークローバー」も「まりも」への見学も兼ねて交流を行っています。古民家を改築した、日当たり良くて風の通りもあり、居心地のいい場所でした。場所は違えど志は同じ。これからも、お互いの元気を田指して交流していきたいと思いました。「まりも」さん、来ていただき有難うございました！

(木曾)

約 20 名の方が交流会に参加しました。



MOMO ランチ、美味しかったです。

もり

まりもさんと交流会！

今年三月、約一年ぶりにOPDE

にて

「Café MOMO」改め

「ぱるスペースMOMO」ですが、多くの利用希望のお声をいただき、また現スタッフ・メンバーが動きにも慣れてきた」とから、なんと…MOMOは二号店を企画いたしました。

その為、新規メンバーを以下の通り募集いたします。MOMOの仲間と一緒に、楽しくお仕事をしてみませんか？

◆ 利用時間

火曜日～土曜日

十時～十三時、十三時～十六時の一交代。

◆ 作業内容

調理補助・接客・製菓

※定員に到達次第募集を締め切ります。まずはお問い合わせください。

◆ 木曾

※「つどいの杜まりも」とは、NPO法人ひといろの実ピア

サポートセンターが運営する小規模作業所です。倉敷（倉敷市上富井88）あり、ドピアのスタッフも働いています。どんな人でもゆったりと過ごせる居場所を田指しています。

ます。



Café MOMO 2号店メンバー募集します！

貝殻山へハイキング！

五月二十一日(金)「健康講座」で岡山市の南部にある貝殻山にハイキングに行つてきました♪

やや涼しかったものの晴れ女、晴れ男さんのおかげか天候にも恵まれ、参加者の体調も良く、ハイキ

ングコースにはお花が咲き乱れる道を、それぞれのペースで全員頂上まで無事到達できました。

頂上ではSさん特製の猪汁を食べました。初めて食べた方も多く、味わいながら頂きました。中にはお箸を忘れて来た人もいて、小枝を集めて箸を作つて食した人も…これもまたアウトドアの良いところですね♪

昼食を済ませ、頂上で集合写真を撮つたり、いざ下山です。誰も怪我等をせず、絶景をみながらの無事下山となりました。

「また登りたい」「景色がキレイ」「気持ちがいい」等の感想が多く、とても良いハイキングとなりました。



ボランティア交流会



お問い合わせ:あすなろ福祉会
TEL:086-201-1432

担当:佐藤 田中

ボランティア募集中!



お問い合わせ:あすなろ福祉会
TEL:086-201-1432

担当:佐藤 田中

い
ますね♪
是非ご
参加くだ
さい!
して出来
上がった
のがバ
スカード
です。発
言に困
つた時
にバス
カードを各
参
加者に配
布してい
ます。

◆次回予定◆◆◆◆◆◆◆◆

6月23日(火)13時~

多くの方の御参加を心からお
待ちしています。

見学・途中参加も歓迎です!

*他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。

これまでボランティアとして関わって下さっている方や、これからボランティアを始めてみたい方(学生や主婦、一般の方)総勢二十六名のボランティアさんが参加して下さいました。

説明会では、法人の活動や理念、障害特性やリカバリーについての説明をさせていただきました。交流会では、グループワークを行いリカバリーのために自分たちができる」とや挑戦したい」と、今後ボランティアをしていく上での悩みや不安などを共有しました。

「自分たちが趣味の幅を広げたり、楽しむ」ことが大事なのでは」「一緒にやりたい事を考え、楽しむ事」「相手の事を知り、自分の事も知つもらいたい」「もっと積極的になりたい」「どうすれば偏見を取り除けるのか」などなど活発な意見を出していただきました。

みんなのパワーに私たちも元気をもらい、一緒に何ができるだらうと今からワクワクしています♪ 参加して下さいました!

五月八日(金)に、ジョブサポートセンターあすなろにて第一回ボランティア説明会・交流会を開催しました。これからボランティアを始めてみたい方(学生や主婦、一般の方)総勢二十六名のボランティアさんが参加して下さいました。

説明会では、法人の活動や理念、障害特性やリカバリーについての説明をさせていただきました。交流会では、グループワークを行いリカバリーのために自分たちができる」とや挑戦したい」と、今後ボランティアをしていく上での悩みや不安などを共有しました。

五月二十二日(金)に、春季交流戦が行われました! 雨の予報も出ていましたが、当日は雲一つない絶好のソフトボール日和でした。

あすなろ福祉会チーム「アスナローズ」からは、八名が交流戦に出場しました!

第一試合は、「アスナローズ」対「慈圭浦安」。チームプレイに圧倒されましたが、あすなろ応援団の声援に励まされ、気持ちよく試合を終えることができました。第二試合は、「日笠サンパラソル」対「アスナローズ」。こちらも接戦でしたが、実力を出し合い、メンバーが大活躍できた良い交流戦だったのではないかと思います。今回の試合をきっかけに、桃太郎杯に向けの気持ちを新たに、練習に励みたいと思います。みなさん、お疲れ様でした! 次の大会に向けて、アスナローズに加入してくれるメンバーを募集しています。興味のある方は是非ご参加ください!

SB
ソフトボール
春期交流戦
Let's Enjoy Softball!!!

五月『癒し場』開催しました♪

♪癒達障害や対人関係が苦手の人の癒し場♪

五月一九日(火)九名の参加で癒し場を開催しました。皆さんから出して頂いたテーマは「どんな人には自分の障害を告白したほうが良くて、どんな人には黙つていたほうが良いのかな?」「妄想があり、自分だけしか信じる」ことができない。でも自分のことも否定してしまう妄想がつきまとひ苦しい」「一人で外で遊べない時間が持てない」「心を許せる友達が近くにおらず、また結婚している人も多く、なかなか新しい友達が出来ない」「ありがとうと思った事」「フラッシュバックをどう防止していくか」。みんなでそれぞれの想いを共有しました。また『これをすると落ち着く』と皆さんに挙げて頂きました。「ラーメン屋巡り」「(車、カラオケで)大きな声で歌を歌う」と「本を読む」「仕事場に早く来て、ホットのコーヒー牛乳を飲む」「家の掃除などで体を動かす。天気のいい日は近所の神社まで散歩」「ゲーム」「ギターを弾く」「音楽を聞く」「読書」「サッカー全般」「友達とお話しする」と(人と接する)により自分を保てる」「睡眠」「一人WRAP(自分の癒しを探す)」など沢山の発言があり非常に参考になりました。癒し場では、1人1人が発言し易いように毎回改善点を探しています。その一つとして出来上がったのがバスカードです。発言に困った時にバスの意思を示す為にバスカードを各参加者に配布しています。次回参加もお待ちして

投稿コーナー

匿名希望さん より

梅雨入りしましたね～… 個人的には自転車通勤なので、優うつですが、お気に入りのレインコートを着て乗り切ろう思っています～♪



ぱるっこ広場

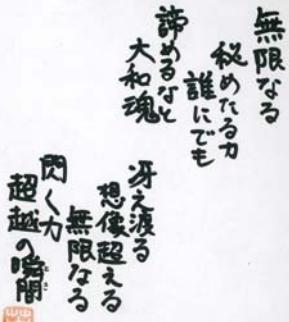
広場

卓球サークルをしたよ♪

五月二十一日(木)二日市にある岡山市障害者体育センターで卓球サークルを行いました。参加者は六名で卓球台を二台借りて、休憩をとりながらみんなでいい汗をかきました★ 今年の十二月には岡山けんかれん主催の卓球大会があるので、その大会を目指し、みんなで頑張って練習しています。六月の活動予定は十六日(火)と三十日(火)で、あすなろ集合出発は十三時、現地集合は十三時半です。参加希望の方は、ぱるおかやままで連絡お待ちしています。

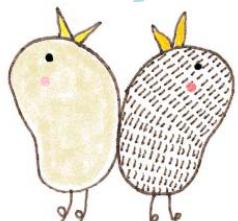


↑さかもとゆかさんより旅行に行ってきました♪



英聖さんの作品↑

感想・投稿 募集中!
詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メールfax等でご投稿下さい♪待っています★



古楽日和

藤井健喜

二〇一四年の七月の初めに、筆者は親に頼み込んでお金を出してもらい、バッハの教会ファンタータ全集なるCDボックスセットを購入した。輸入盤で、価格は八千五百円。うわ、高いな、と思う前に思い出してもうたい。これはCDボックスなのだと。

このボックスセットの中には五十枚のCDが入っていました。CD一枚当たりの値段は百七十五円。五百三十九リットルのペットボトルの飲料とほぼ同じだ。インターネットで調べて初めて知ったのだが、ここ何年かくらいで、クラシックの輸入盤CDは、各社がこうした安価なボックスセットを次々と出すようになつてゐるといふ。

こうなつてくると、一枚だけの普通のCDのアルバムに一千円や二千円を出すことにもちゅうちょしてしまつ。たとえばベートーベンの『運命』のCDが欲しいとする。で、その『運命』の入ったアルバムを一枚買うより、ベートーベンの交響曲が全部入ったボックスセットを買う方がお得だ、という事態になつてゐる。大体三千円を出せば、交響曲全集の五枚組のボックスセットが買える。一枚当たりの値段は六百円だ。

CDが売れないといわれて久しい。今やCDは音楽配信にとって代わられてはいるが、こういったボックスセットが次々と登場するのなり、それも悪くはないなと感じる。とにかくクラシックは輸入盤のボックスセットがお得なのである。

11月15日(日)開催に向けて!

Vol.10

ちようフェス通信



5月30日『ありがとう2～愛(こころ)を伝える映画～』に出演したい方のオーディションを行いました。6名の方が応募して下さり、各々の「ありがとう」を伝えたい方とその思いをお伺いしました。当日は映画班のサポーターの皆さんやボランティアの方も手伝って下さいました！ありがとうございました！今後11月の上映に向けて6, 7, 8ヶ月にかけて撮影を行い、10月下旬の完成を目指します。

チサポーター募集中！！【カメラ・照明・音声・ヘアメイクに興味のある方】

ポスターの絵募集受付中です！！！ あなたの絵がポスターに！

『調子はえーんじゃフェスティバル2015』のポスターの絵を募集しています！！

○応募資格：岡山県内に住む、さまざまな形の精神的な困難を経験している方

○原画の内容・企画：

- 1.『つなぐ つながる 心 ～ありのままの自分で～』をテーマにした作品
- 2.自主製作作品（絵画・イラストなど）
3. A3サイズ程度のもの（現物又はデータ）
4. 作品の裏面に、氏名・連絡先を明記してください

○募集期限：平成27年6月30日（火）まで

○応募方法：応募される方は、ご一報ください。電話・メール・FAXにて受け付けています。事務局よりご連絡の上、お預かり方法を相談させて頂きます。

【応募先】地域活動支援センターぱる・おかやま

住所：〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27

TEL：086-201-1720 FAX：086-201-1713

Mail：pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

今後の活動について：次回実行委員は6月16日(火)13:30～きらめきプラザにて

☆ムービー班：7月7日(火)16:00～編集会議 ジョブサポートセンターあすなろにて

☆出し物・展示・出店班：6月16日(火)16:30～Cafe MOMOにて

☆講演・シンポジウム班：6月25日(木)14:00～ジョブサポートセンターあすなろにて

チサポーター募集中！！【ベニシアさんの事が好きで話をしてみたいという方】

INFORMATION

6月の予定

6月		
10	水	つどい 10時30分～
11	木	女子会 14時～
12	金	手芸サークル 13時30分～ ソフトボール 15時～
13	土	PM ぱる閉所
14	日	
15	月	
16	火	PC講座 10時～ 卓球サークル 13時30分～
17	水	ぱるランチ 10時～ WRAP10時～
18	木	健康講座「体育館」13時あすなろ出発
19	金	図書館サークル 10時～ お菓子づくりサークル 13時～ ソフトボール 15時～
20	土	眼鏡っこ 13時30分～ お抹茶教室 14時～
21	日	
22	月	
23	火	PC講座 10時～ いやし場 13時～
24	水	座談会 14時～15時
25	木	健康講座「フットサル」10時あすなろ出発
26	金	ボウリング大会/ぱるは午後より閉所
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	PC講座 10時～ 卓球サークル 13時あすなろ出発 13時30分現地集合
7月		
1	水	
2	木	
3	金	ソフトボール 15時～
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	PC講座 10時～
8	水	
9	木	

※プログラム・サークル活動に参加するには、すべて前日までに連絡が必要になります。参加者が多い場合には前日より早く締切らせていただくこともあります。早めにご連絡ください。

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp

23日(火) いやし場

発達障害・人間関係で悩んでいる人のいやし場

自分を受け入れてくれる誰かを探していませんか？

時間 13時～

場所 ジョブサポートセンターあすなろ

11日(木) おしゃべり大好き女子集まれ！ 女子会♪

毎月1回、楽しい雰囲気の中、テーマを決めて女子トークに花を咲かせています。みんなでお出かけの企画とかしてみませんか？(^-^♪

時間 14時～15時半

場所 ぱる・おかやま 2階

12・19・7月3日(金)

ソフトボール！！

みんなで楽しみながら、外で体を動かそう(^0^)

時間 15時～17時

場所 百間川グラウンド

※送迎希望の方は必ず事前連絡を！

※自転車やバイクでのグランドへの乗り入れはご遠慮ください。

20(土) めがね 眼鏡っこ Art of Asunaro

漫画・小説・絵・詩などを書くこと

自分が書いたり、描いたりしたものを誰かに見てもらいたい人や見たり、読んだりするのが好きだから作品を是非見たいという人集まれ～♪

もちろん眼鏡っこじゃなくても参加オッケー！

時間 13時30分～

場所 ジョブサポートセンターあすなろ



24日(水) 座談会

本が好き！映画が好き！漫画好き！集まれ～

新しい座談会ができました！！今まで読んできた本や映画・漫画などをお互いに紹介し合おう☆

時間 現地活動時間 14時～15時

場所 ぱる・おかやま 2階

<6月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
AM	9 ○	10 休	11 ○	12 ○	13 ○
PM	○	休	○	○	休
AM	16 ○	17 休	18 休	19 ○	20 休
PM	○	休	○	○	休
AM	23 ○	24 休	25 ○	26 ○	27 休
PM	○	休	○	休	○
AM	30 ○				
PM	○				

ピア電話相談とは
同じような病気の経験をしたピサポーター
グループクローバー
が、お電話であなたのお悩みをお聞きしています

ピア
電話相談
(086)
201-1719

お気軽におかけ下さい！