

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

9

No. 212
Sep. 2015



特集:「日本におけるピアスタッフの現状」
~リカバリーフォーラム2015~

特集：『日本におけるピアスタッフの現状

～リカバリー・フォーラム2015～



リカバリー・フォーラムの報告に入る前に、今回が「リカバリー志向サービスへの転換」当事者参加による社会的的意思決定パート3～」のため、昨年までのリカバリー・フォーラム内容の振り返りが、NPO法人地域精神保健福祉機構・コンボの久永文恵氏よりあった。今までのプログラムでは、「どのようにして精神保健サービスをリカバリー志向に転換したのか」について、二〇一三年はアメリカから、ピアスペシャリストで「法律的・意思決定ケア」プログラムのマネージャーを務めているアーミー・マウラさん、二〇一四年は、当事者でありながら行政の職に就き、精神保健福祉サービスの改革や立案に関わる、ユミコ・イクタさんのお話を聞いた。

二人に共通するテーマとして、『当たり前の権利を自分たちで手に入れようとする「当事者運動（権利擁護運動）』の歴史』や、『自身のリカバリストーリーを語りながら、ピアの方の言葉を大切にする』とに着目していたこと』、『「自律的・意思決定ケア』プログラムの取り組み』があった。『自律的・意思決定ケア』とは、リカバリーの旅路に関して「自分で選択をする権利」を有し、それらの「選択」の成果に関して「責任」を持つことで、自分自身の精神保健サービス予算に対する意思決定の権限を与えられるというもの。「リカバリープラン」を作成、適切なサービスを特定し、サービスの資金をどのように使うかを決定する過程は「自立」と「自己決定」を促す。『自分達で自分達のリカバリーに必要な支援と支援者を選ぶことができる』という画期的な仕組みである。

リカバリー・フォーラムではアメリカでの取り組みの紹介が続いたが、行っていることは決して特別なものでは無い。『自分の事は自分で決める・選ぶという当たり前の権利』がサービス転換において基盤にされている、利用する側の声をきちんと尊重した上に成り立っている、ピアの持つていている力を信じる、等の大事な考え方についているということである。日本においても、ピアスタッフの力を信じた取り組みが広がり、ピアスタッフが増えてきている。ピアスタッフを迎える職場や一緒に働くスタッフも大事にしな

記念講演

日本におけるピアスタッフの展望と課題

講師

原田 幾世

日本ピアスタッフ協会 会長
宮城障害者職業センター

引地 はる奈

日本ピアスタッフ協会 副会長
障がい者相談・地域活動支援センター

「ひびき」

磯田 重行

日本ピアスタッフ協会 副会長
社会福祉法人つばめ福祉会

・「リカバリー全国フォーラム2015

リカバリー志向サービスへの転換

～当事者参加による社会的的意思決定 Part3～

8月21日（土）と22日（日）の2日間。今年で第7回目となるリカバリー・フォーラムが帝京平成大学池袋キャンパスにて開催された。あすなろからはピアセンタークローバーのピアサポート3名が参加してきた。別名『夏のフェスティバル』として、『リカバリー』が社会的に広まっていくと共に、『リカバリー・全国フォーラム』の参加者も年々増えてきており、今年は過去最高の1千5百人を超える参加者が会場を埋めたようだ。

ければならない事が語られていた。

昨年までの講演を踏まえて、今年の記念講演では原田幾世さんの話を中心に、日本におけるピアスタッフの現状について考えることが出来た。

原田幾世さんは、「統合失調症感情障害」の当事者である。宮城障害者職業センター非常勤の嘱託職員になって四年目になり、月に一五日の勤務のほかに、仙台市の精神保健福祉審議会委員や自立支援協議会委員、講演活動、ピアサポートー養成研修企画委員などを務めている。

これまでの日本の当事者の歩み

当事者と支援者の関係は「支援する人」、「される人」という関係が当たり前だった時代がある。支援者は、できないことに着目し、そこを補うために支援があるという考え方方が基本であった。

だが、その背景には医療や福祉サービス等の資源が乏しかったことで、支援者もそうせざるをえない状況があつた。一方で支援されていた当事者はといふと、支援を受けていた内に支援してもらえることが当たり前になり、人によってはその方が居心地良かつたり、自分で何かをするのを諦めてしまつたりと、支援することで本人の力を奪つてしまうという、悪循環の関

係性が生まれていた。

そんな時代の中で、「病気があつても、自分の想いや主体性を守りたい。」という当事者が声をあげ、仲間を募り、当事者運動という形で訴えてきた。その声が少しずつ時代と共に力を持ち、現在の医療や福祉サービス等が見直されてきた。**できないところに着目するのではなく、ストレングス視点として、その人の強みに着目するように**なり、当事者性を活かして働くピアスタッフやピアサポートーの存在も少しずつ全国的に増えている。

日本の当事者ピアスタッフの現状

ピアスタッフやピアサポートーの現状は地域により異なっている。北海道では各地でピアサポートーの研修は行われているが、登録している人が必ずしも退院促進や地域移行支援をするために、ピアサポートーとして活動している訳ではない。福岡市では、地域活動支援センターにピアスタッフがいるケースが多い。仙台市のピアスタッフは、相談支援事業所に勤務しているスタッフは数人いるが、それ以外の事業所にはほとんどいない。そのため、モデル事業として今年度から「ピアサポートー雇用促進事業」というものを始め、当事者自身もピアスタッフの存在を知らないという状況を打破するための

土台作りをしようとしている。

日本におけるピアスタッフの課題

他に、ピアスタッフの現状として全国的に多く聞かれるのは、事業所内にピアスタッフが一人職場の事が多いということだ。数人で雇用されているところは、全国的にも少ない。地域で働いている他のピアスタッフとのつながりもあまりなく、ピアスタッフの在り方について戸惑うという声も多い。

また、ピアスタッフ固有の役割や意義が理解されていないこと、雇用が不安定なゆえに収入も不安定であることが課題として挙げられた。

自分の立ち位置の曖昧さについて、悩んでいるピアスタッフは多いのではないかだろうか。「他のピアスタッフと一緒に学んだり、語ったりする機会があるということは、とても大きいことである。」と原田さん自身も語っている。

日本におけるピアスタッフのこれから

原田さんは四年前に口コミで開催された全国ピアスタッフの集いに参加。活動報告や交流・学びを得る時間があり、とても貴重なものだつたと話される。次の年からは実行委員会を立ち上げ、今年で第四回目となるピアスタッフの集

いが開催される。過ごしている時間の中身はかなり濃いため、それなりに疲れるそうだが、仲間と時間共有できることを良かったと感じ、次の集まりが楽しみになるという。

このような気づきと学び、出会いの機会は現在、余程アンテナを張っていないと情報として得ることが難しく、今後、気づきと学びの機会を増やしていくことが必要だ。

ピアスタッフだからできること・強み

① 精神疾患を経験していること

経験しているからこそ実際のピアサポートとの場面で、出てくる言葉に説得力が生まれる。経験があることで、つながりやすさもある。病気の経験は人それぞれで、自分の経験が全てではないということを知った上で、接する必要性がある。自分の体験を押し付けるのではなく、相手を尊重し、必要に応じて自分の経験の引き出しを開けることが出来れば、より良いサポートができると考える。

ピアだからこそ視点が生かされること

専門職の視点とピアの視点、どちらの視点も当事者のことを考える際に必要である。専門職とピアスタッフが『共働』し、同じ目的と目標のために、対等な立場としてお互いの専門性を生かすことで、より良いサポートとお互いの学びにもつながる。

原田さんは、この『共働』がこれからキワードとなり、専門職とピアスタッフが共働する姿勢でつながっていくことを忘れず、当事者本人の想いを大切にしたサポートが当たり前に行われる、世の中になることを願っていると締めくくられた。

リカバリーフォーラムに参加して
ピアサポートーさん



日本ピアスタッフ協会とは…

二〇一四年九月一四日に埼玉県障害者交流センターで設立総会を開き、日本ピアスタッフ協会を発足。全国の当事者で対人支援を仕事とする仲間たちの協会。職場で孤立することなく、ピアスタッフ同士助け合い、学び合い、情報共有できる組織として発足された。

② リカバリーの経験が 引き出しの一つになること

引き出しの数や中身は人の学びによって様々

しかし、逆に前出の研修中に味わった『出会い（人やその人の考え方・人生そのもの、学び、経験、そしてリカバリーしていく自分自身への気づき）』と、そういうしたものへの感謝と想いの高ぶりが薄れないまま、リカバリーフォーラムに参加出来た事は、逆に幸運でした。

そして後で話しますが、その研修中に陥り、研修仲間に救つて貰った自分の生き辛さの苦しみを、更に自分の強みと考えられるようになれたのもリカバリーフォーラムでの出会いがあつたおかげであり、良いタイミングだったと思います。まず、リカバリーフォーラム前に一緒に向かつた僕たち四名がしなければならなかつたのは長い移動と一泊三日の生活、大きな講演を

共にするために、今一度、お互いを知る事でした。相手が好き・嫌い、困る・迷惑という評価ではなく、純粹に偏見無く、どんな人で、何が目的や拘りで、何処を助け合っていくか？を知る事。それぞれの個性や考えが様々な所にあり、そこを受け入れること、助け合いで補う合うことで、四人の団結が大きく小さくもなることを開会寸前までそれが再認識していたのではないかと思います。開会の時には、しつかり四人並んで共に迎えられた事が、まずとても貴重な事でした。

リカバリーを広めたい！

開会後のリレートークでは、「歩」という字は『少し止まる（マイペース）』と書く」というトーキ内容にナルホドと感じられました。また、僕がこのリカバリーフォーラムで一番重きを置いたトークもそこにはありました。「Jの会場に来ている人はリカバリーが進んでいる元気なピア（当事者・障害者）だと思つ。しかし、Jの会場に来るといふ発想をも持てない。自分の殻に閉じ籠るしかない。そんなピアが全体の八割居ることをこんな場だからこそ意識し、その八割の人達の存在とリカバリーに「Jを焦点を当てるべきだ。」と発言した方が居たのです。「これは、僕も丁寧思つてゐる事であり、会場でも感じていた事でした。

「自分は自分でいいんだ」

僕自身、少し前まで籠つていたピアであり、「Jのよつなフォーラムでの人を引き寄せる盛り上がりには逆に冷め戸惑い、自分に劣等感を感じるタイプです。前出の研修中でも、仲間達のほとんどが先頭に立ち、雰囲気作りをしてみんなを引っ張つていくような万人ウケしやすい方法を使うのに対して、僕は研究中のものも含めて探せば、「自分は自分で良いのだ」という自信を深めていくという明確な目的を持つ事が出来ました。

一人ひとりの本当を知る

分科会では、一田田が「JMRとWSM」「二田田が「JのJAPAN（ショア）」といふ説明書きが無いと想像する出来ないものを選びました。僕がそれらを

しかし、そんな僕だからこそ、普通や多数派と言われる人達や世間のペースについて行けない人に対し、人一人寄り添える事を再確認し、研修仲間に「そんなオノリーワンの貴方で良いんだよ。」と励まされていました。研修の中で、仲間が居る限りオールマイティでいる必要はなく、自分が出来る事を分業として「なせれば良い事を再認識出来ました。そのため、リカバリーでいる必要はなく、自分が出来事を分業として」なせれば良い事を再認識出来ました。そのたま、リカバリーの予習が足りないと不安だった中でも、発言してくれた方のおかげで「籠る八割のピアの為に、こんな自分だから」出来る事をもつと見つけよう。」と思えたのと同時に見の中から自分の方向性を選んでいくものが、「のJAPAN」のように他人が聞いて返答をまとめていく事で他人に自己の個性を整理していくものの等、手段は研究中のものも含めて探せば、結構有る」とがわかりました。

そして何より大切なのが「JRAP」にも、「JMR」にも、「JAPAN」にも、ピアの傍にピアが居る事の安心感がある事や、医療関係者や福祉支援者、社会や世間との距離感を縮め、対等に近づけてくれる、知つてくれている、共感してくれる、寄添つてくれる、代弁してくれるピアが居る事で、「Jア

よりできる」ことを一つの分科会で改めて実感しました。「リカバリーとは自身で選択した自発的なもの」という定義がありますが、やはり孤独感が和らいでいるから」その「自分で選択」する事への勇気なのだと僕は思います。



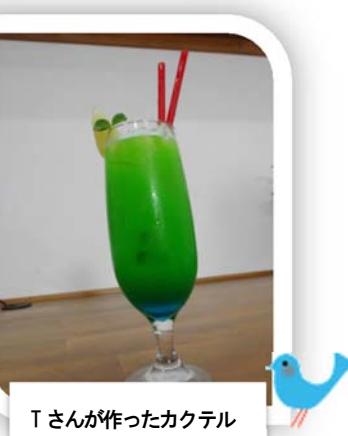
あと、フォーラムでの「出会い」は会場の中だけではなく、懇親会やその後の二次会での人との「出会い」も貴重なものでした。昨年のリカバリーフォーラムでクローバーのメンバーが渡していた、「たまご」とりのバッジ」を今年のリカバリーフォーラムにもわざわざ付けて来てくれおり、僕達あすなろのメンバーを探してくれた方がいました。そして、その人も含め参加した二回会は毎年開催する事が決しました。これで「たまご」とりのバッジ」を付けていれば、あすなろから誰がリカバリーフォーラムに参加しても仲間が簡単に見つかります（笑）

そんなこんなで、前出の研修分も含めると約一週間で名札交換もSNSの友人の繋がりも、気が付けば三〇件前後に達していました。ネットや携帯が普及した今日、一昔の一期一会の出会いではなく、全国各地に気軽に連絡ができる時代になりました。一人一人の出会いと会話、そしてこれからも繋がつていける事が有難いと思います。

リカバリーを実感

そして、一年前半位まで一人部屋に籠つて外出する、ろくなしなかつた自分。そんな二度と戻りたくない難が有ったからこそ、今、県外に出て行って、これだけの出会いが有る事に心から感謝出来るし、リカバリーしていく自分が好きです。今回のトークライブの言葉の中にも共感できる言葉が沢山ありました。一部紹介させていただきます。

私は常日頃から、周りのおかげで今の自分があると思っており、そんな自分が好きです。今回のトークライブの言葉の中にも共感できる言葉が沢山ありました。本当に今までの自分で良いと思いまして。本当に今までの難有りてこそ、心から感激表明していたのですが、昨年は難しかったため、今年こそはリカバリーフォーラムには参加したいと思っていた。リカバリーフォーラムに参加できたことは、とても嬉しかったのです。



**リカバリーフォーラムに参加して
ピアサポートー 佐伯 滋**

昨年のリカバリーフォーラムに参加表明していたのですが、昨年は難しかったため、今年こそはリカバリーフォーラムには参加したいと思っていた。リカバリーフォーラムに参加できたことは、とても嬉しかったのです。

機会が持て、お互いの素顔が見えた」とも嬉しく思いました。

たミネミネに「ありがとうございます」と語れた事、凄く貴重な思い出です。仲間と一緒に御世話をされた人にお礼を言えるようになつたのも、リカバリーの証明ですね！

でした♪解散前に三人を引率してくれたミネミネに「ありがとうございます」と語れた事、凄く貴重な思い出です。仲間と一緒に御世話をされた人にお礼を言えるようになつたのも、リカバリーの証明ですね！

一回目の初めにあつたトークライブでは、壇上へ数多くの当事者・支援者が上がり、それぞれの思いを発表していました。私は初めての参加だったため、発表はしなかつたのですが、もし、リカバリー全国フォーラムにまた参加できた時にはトークライブで田頃の思いを発表したいと思いました。

私は常日頃から、周りのおかげで今の自分があると思っており、そんな自分が好きです。今回のトークライブの言葉の中にも共感できる言葉が沢山ありました。本当に今までの自分で良いと思いまして。本当に今までの難有りてこそ、心から感激表明していたのですが、昨年は難しかったため、今年こそはリカバリーフォーラムには参加したいと思っていた。リカバリーフォーラムに参加できたことは、とても嬉しかったのです。

聞いているだけで、元気がもろえました。

自分らしく輝きたい！

午後の分科会で



は『コミュ二ケ』
ションの生き辛さを可能性に変えてい
く、イイトコサガシの「自分らしく」
超初心者向けワークショップ』に参加
しました。自分に自信がなかつた以前
よりも、自分や自分の周りにいる人達
の良い所を見つけることが、二二三年
で出来るようになつたので、第一希望
で申し込みました。始めて川柳をそれ
ぞれ読み、数人発表する機会がありま
した。私の読んだ川柳も参加者と冠地
情さんの前で発表することができ、と
ても嬉しく思いました。私が読んだ川
柳は「夏休み 超わがまま 過」した
い」というものです。「わがまま」とい
う言葉の中にあるままの自分で良い
と思う気持ちや自分を受け入れること
で、子どものように生き生きと過ごせ
るようになつた自分を表現しました。

次に『ちょっとでも「好き」を書く
ワークショップ』として「食べ物」「場
所」「趣味」「人」「趣味」「生き物」「物」

「自分」という八つのテーマに沿つて、
ちよつとでも好きなものをなるべく
色々な種類書き出していくワークショッ
プを行いました。このワークショップ
は、書き出せた数を競つたり、誰かと
比較したりするためのものではありません
せん。自分の中にある色々な自分らし
さの引き出しを開けようとする、見つ
けようとする、新しく創ろう・探そ
とすることが大切になるワークショッ
プでした。八つのテーマについて書き
出した後は、自分が一番ワクワクする
ものや一番情熱を込めて話したいもの、気
が付いたことや視野が広がつたこと、
時間の感覚を忘れるくらい集中して勢
いよく話し続けることや「自分らしさを
優先して表現すること」を目標として、
自分の中での発見を三年後の自分への
種まきやメッセージを考えました。

私自身は発表しなかつたのですが、
「引き出しは沢山あつたほうがいい。
そこから取り出せて、自分を輝かせる
ことができる。」ところなどを改めて大
事だと感じたので、自分へのメッセージ一

じしました。二二三年で夢が少しず
つ実現しており、自分ではびっくりす
るほど変わったので、これから三年

も楽しみに、焦らず、諦めず、自分な
りに過」しながら待ちたいと思います。

「WRAP」からの学び

一日目の午後の分科会は『WRAP
一元気回復行動プラン』2015「自
分の元気を自分で作る」「みんなで
元気を交換しよう」に参加しました。
ファシリテーター10数名と参加者約
百10名が集まり、元気の道具箱をは

じめ、WRAPの六つのプランについ
て学びながら交流し、リカバリーの過
程では「相手に感謝の気持ちを伝える
こと」「いい感じの自分をイメージする
こと」「今のリカバリーできている自分
を認め、これからも認め、周りを大切
にする」と「自分自身が主導権を握る
ために、どうして欲しいのか希望を相
手に伝える」と「自分が元気な時に相
手の人とプランについてすり合わせて
おく」と「自分には大切なことだと

わかりました。

今回のリカバリー全国フォーラム
を通して、WRAPの集中講義やファ

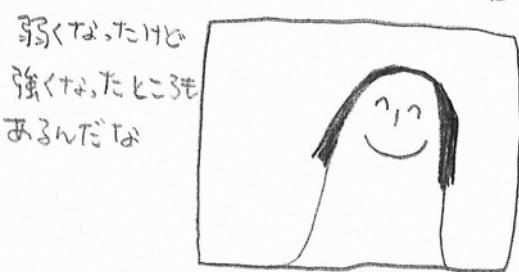
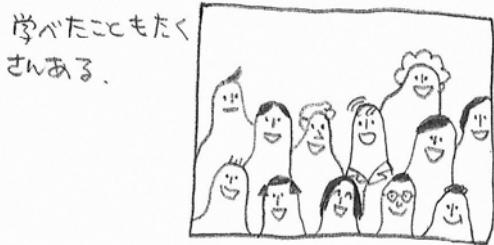
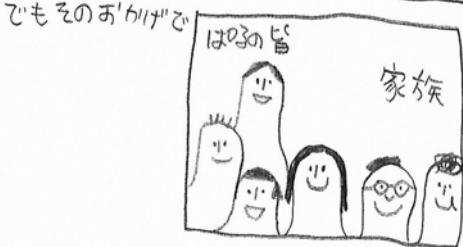
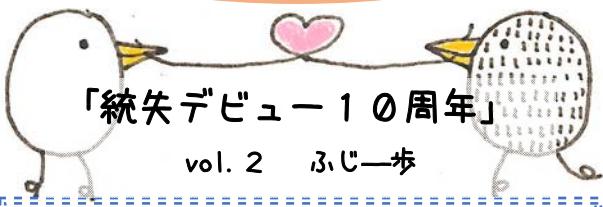
シリテーター養成講座を受講し、自分
もファシリテーターになりたいと思いま
した。WRAPをもつと知り、ファ
シリテーターになることで、今よりも
前を向いて行動できる自分になれるの
ではないかと考えたからです。いい感
じの自分、自分らしい自分で再びリカ
バリー全国フォーラムに参加したいと
思いました。今回、参加できて良かつ
たです。本当にありがとうございました。



ピアソーター佐伯さん（左）

参加者の皆さんおつかれさまでした。
岡山でも「リカバリー志向への転換」の
ため、大きな風をふかせましょう。

投稿コーナー



少しずつ涼しくなってきました～(>_<) 風邪をひかないよう気をつけたいですね☆
個人的にはもうすぐ来る秋が待ち遠しいです(^^♪

川の流れにのまれるな
波に逆らって生きろ
そう言う人もいる
確かに鮭のような人なら可能だろう
だが、メダカのような人に可能だろうか?
メダカは鮭にはなれない
いや人は魚ではない
そういう人もいる
だが、なれないと思えば楽ではないだろうか?
川は自然と希望の海に繋がっている
流れに逆らわずとも
流れに任せて生きれば

ぱるこ広場

こ広場



8月よりあすなろ福祉会に4名の実習生が
来られました。実習生を代表して伊達さんより
一言頂きました。

「3週間楽しく実習させていただきました。また、お会いできるのを楽しみにして
います。」
実習生 伊達政寛

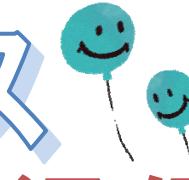
感想・投稿 募集中!
詩、俳句、絵、ジャンル不問
です。郵便、メール fax 等で
ご投稿 下さい♪待っています★

シルヴェスター・スタローン主演の映画
『大脱出』を見た。アーノルド・シュワ
ルツェンツガーが共演している。かなり
楽しめる映画だった。

この映画は、スタローン扮する脱獄の
プロが、テロリストなどの凶悪犯罪者ば
かりを収容する刑務所に送り込まれると
いうものである。それで問題なのはこの
刑務所だ。なにしろ看守たちは、この犯
罪者たちに容赦のない虐待を加え、果て
には殺してしまうからである。もはや犯
罪者たちに人権はない。
さらに問題なのは、この刑務所が民間
によるものだということだ。この刑務所
には設立や運営を後押しする出資者(つ
まり資本家)たちがいて、その出資者た
ちの意向に沿って運営されている。とい
うことは、この出資者たちが刑務所のや
りかたを決定しているのだ。
この刑務所に収容された犯罪者には人
権がない。しかしそのことを当然だと考
えているひとたちがいることも事実だろ
う。その考え方方が資本主義と結びつくと、
このような刑務所が存在するという事態
も想定できる。また、もし多くの国民が
「犯罪者は殺してもいい」と考えている
のなら、議会はそのような法律を制定す
ることだろう。しかし、それが果たして
民主主義といえるのだろうか?
このようにこの作品は、資本主義と民
主主義のあり方について問い合わせる映画
なのである。

古樂日和
こがくびより

藤井健喜



ちようフェス通信 第12回実行委員会開催!

ついに3か月前と迫ってきた『調子はえーんじゃフェスティバル』ですが、8月11日、きらめきプラザにて第12回実行委員会が開かれました。所属を越え、岡山県内に住む当事者・支援者など11名が集まりました！

各班の進行状況を報告...!

・**ムービー班**…「ありがとう～愛を伝える映画」に出演希望されていた4名の撮影終了！編集に移っていきます！テーマソングを歌ってくれる方が東京在住のシンガーソングライターoyuu(おゆう)さんの「ありがとう」に決定しました！心が温かくなる歌声ですよ～！当日ライブも行う予定。10月後半の映画の完成を目指します。

・**出し物・出店・展示班**…現在出し物希望が8カ所（締切ました）、出店が6カ所（9月18日まで受け中）で9月中にどの場所で出店をするか決めていく予定。10月1日に出店者向けに現地（旧内山下小学校）にて説明会を開催予定（13:30）です！

・**講演・シンポジウム班**…現在シンポジウム「私色の元気の紙飛行機を飛ばそう」にて「こんなことをしたら調子がええこと」を公募にて募集を行い、シンポジウム内にて紹介し、シンポジストとともに共有を行う予定。シンポジスト（当事者3名、支援者1名、精神科医1名）を現在調整中。ベニシアさんの講演テーマが決定し「統合失調症と生きる」というテーマで娘さんとどう向き合ってきたか、またベニシアさん自身の毎日の過ごし方や大切にしていることを語って頂く予定です。時間を現在調整中です。

ついにポスターが完成しました！

実行委員当日は未完成なものでしたが、ついに完成となりました。ご協力いただいた皆さんありがとうございます！そしてこれから当たたくさんの方に来ていただけるように宣伝をしていきましょう♪

今後の活動について プチサポーター募集中！！

☆ムービー班：9月15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：9月15日（木）16:30～ぱる・おかやまにて

☆講演・シンポジウム班：10月8日（火）14:00～保健福祉会館4階ほのぼのルームにて

★ボランティア・サポーター向けに説明会を開催！10月31日(土)13:30～

ボランティアに関する問い合わせ先→万成病院 柏原・菅原まで(tel086-252-2261)

11月15日当日（内山下小学校）の「出店まだまだ大募集!!」

次回実行委員は9月15日(火)13:30～きらめきプラザです。





ピアソーターになり

これまでの体験が

プラスの経験に変わった。

ピアセンタークローバー もりもと 森本 隆道さん



発病したのは、高校二年生の十七歳の時。いじめを受けたことが原因でした。

友人からの無視、近寄れば逃げられるなどの嫌がらせ。修学旅旅行では、新品のウォームマンを壊されました。

高校二年生の二学期末。ついに心身共に悲鳴を上げたのです。学校からの帰宅後、倒れるように横になり、そのまま寝たきりに。体重は五一キロから三一キロまで痩せ細り、父親にお風呂に入れてもう程に衰弱していました。両親が心配し、様々な病院にかかりました。そこで紹介してもらった先が精神科病院で、そのまま入院となりました。

「死んで天国に行つた・・」

最初、学校を休学している事実は分かっていました。しかし、精神科病院に入院していることは理解できなかったのです。当時自分は、「死んで天国にいった」のだと思っていました。

理解のある職場との出会い

卒業後、ショッピングデパートに就職が決まりました。病気や障がいについて「クローズ」（障がい非開示で働くこと）で十一ヶ月勤めましたが、収入への不満から退職。知人の紹介で二交代勤務の製造業へ転職しました。

そこででの仕事は順調で、体調も良くなり入院。やはり、「服薬は大切だ」と思い知ったのです。次第に調子は悪く過ごすことが出来てきました。そのため、夜一度だけの服薬をやめました。

社長は、私の病気の事について理解してくれ、何より車関係の事が好きでしたので、四年半勤めることができました。

場で働きましたが、職場の雰囲気、

落ち着きにより開放病棟へ。その頃には、「休学している学校を卒業し、親を助けたい」「就職したい」という思いが強くなつてきました。

十一ヶ月の入院生活を終え、四月から復学、無事卒業することができました。

服薬の大切さを実感

これまで八回入退院を繰り返したのですが、ある時「職親制度（社会適応訓練事業）」を教えてもらい興味が湧きました。知人の病院関係者からの紹介で、「職親制度」を利用し自動車整備工場に勤めることになりました。

製造業を退職後は、地元の網の工

ソファーに寝転んでいてもいいよ」と配慮してくれたこともありました。仕事へのモチベーションも上がり、整備士の免許取得に向け勉強に励みました。

業務を任せ自信もアップ!

「人の役に立ちたい」

「人に優しくありたい」

始めは洗車や清掃のみでしたが、オイル交換や大事なお客さんの車を運転して、車検に通しに行くようになりました。

次第に自信がついた頃、今度は普通車の検査にも行くようになりました。更には、塵芥車や四トン車も経験しました。

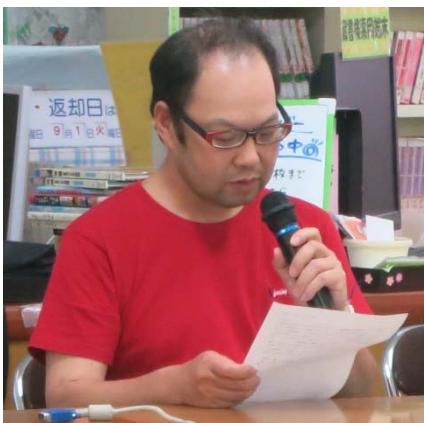
『私自身の症状や障がいを「オーパン」にした』こと、「好きな仕事が出来た」と、「業務の範囲が広がり、任される事が増え自信がついた」とが継続に繋がったのだと思います。しかし、慣れた頃に体調を崩し、入院してしまいました。

自身の病気の体験も、良い経験だと感じることができたのです。

ピアサポート活動のやりがい

あすなろ福祉会でのピアサポートになつて、今年の十二月で四年になります。

電話相談の担当をしている時、「死にたい」という深刻な悩みを抱えている方とお話ししました。「死にたい」と思う程落ち込んでしまう経験が私



講演活動の様子

もあり、思いに寄り添う事が出来ました。

平成二十三年七月、担当ワーカーさんから、「ピアサポート養成講座」を受けてみないかと勧められました。以前から勧められていましたが、その当時は病気に対しても偏見もあり悩んでいました。しかし、「人の役に立つことをしたい」「困っている人がいたら手助けをしたい」という思いが強くなり、ワーカーさんに申し込みをお願いしました。

あすなろ福祉会で開催されているピアサポート養成講座に参加し、色々な「人とのつながり」を持つことができました。そして何より自分を始めた頃、調子を崩していたのですが、「リカバリーフォーラム」に参加出来たことが嬉しかったです。その二年後も参加することが出来ました。

「リカバリーフォーラム」は医療関係者、当事者、ファシリテーター、ピアサポートなど、様々な仲間とつながることができ、とても刺激になりました。分科会は勉強になるし、懇親会では、多くの人と出会う事が出来ました。支え合うことが出来る仲間の力は大きいですね。

今では講演活動が楽しく、積極的に行っています。主に病院や学校などへ訪問し、講演や交流会を行います。事前に担当スタッフと打ち合わせし、内容を練って行きます。

人前で自分の経験を語ることについて不安はありました。しかし、交流の場を皆で楽しむことが出来ています。また、ピアサポートとして活動し始めた頃、調子を崩していたのですが、「リカバリーフォーラム」に参加出来たことが嬉しかったです。その二年後も参加することが出来ました。

0

私がモットーにしているのは、「人に優しくしていられる、ピアサポートでありたい」ということです。「志」と「真心」という言葉が好きです。何かを「志す」事ができたことは私のモットーである、「人に優しくありたい」という思いと繋がっています。しかし、人間なのでそういうられない時もありますが、ピアサポートになつて本当に良かつたと思っています。



リカバリーフォーラム 2012 にピアサポート代表として参加(右:森本さん)

つどいをしました♪

第四十五回

あすなる家族の会交流会

平成二十七年九月三日（木）十三時半から十五時までぱる・おかやまで「つどい」を行いました。今回は旭川荘厚生専門学院から来られた実習生の方にも参加していただき、総勢八名の参加がありました。

ぱる・おかやまの新メンバーも参加され、いつも通り「自己紹介」と「今日の気分」を発表し、「つどい」を開始しました。

さて、今回のテーマですが、せっかくなので実習生の方にテーマをお願いしたところ、「『ご飯に合うおかず』の提案がありました。参加者全員が『ご飯こと白米が好きなこと』もあり大いに盛り上がりました。

おすすめのおかずとして挙がったのは次の通りです。
明太子、イカの塩辛、キムチ（クラゲ入り）、ポテチふりかけ（うすしお、九州しょうゆ）、たこわさ、奈良漬、昆布、梅干し、塩、わさびしようゆ（特に刺身に合う）、韓国おり、卵かけごはん、マヨネーズごはん、焼き肉屋の煙、麻婆豆腐、すき焼き、シチューゴはん、ラーメンライス、猫まんま、バターしょうゆ、コーラーはん等です。

前半はややお酒に合いそうなものが多く、話も後半になつてくると白米と一緒に出てこないようなものも出てきましたが、皆さんぜひ一度お試しください。自分にぴったりのおかずを見つかるかもしません。

八月二十一日（土）にあすなる福祉会本部（岡山市中区浜）にて「第四十五回あすなる家族の会交流会」を行いました。新しい会員の方も含め総勢二十名の参加があり、活発な交流会となりました。「自己紹介とこの夏の樂しかった思い出」から始まり、「出雲の花火大会に行つた」「畠の日々に追われた。」といった話が出ました。

家族の方から挙げて頂いたテーマでは「子供が飲んでいる薬の量が多い。日中眠気も強い。皆さんは子供の薬についてどのように対応されていますか？」を参加者で話をしました。

「最初は多くの薬が処方された。脳を休めるためできるだけ寝た方がいいという話だった。今は数種類だけ飲んでいる。薬剤師に薬が多すぎないか相談してもいい。薬剤師から医師に伝えてもらつてもいい。元気に仕事ができるまで七年かかりました。長い目で見守つてあげるのもいい。寝ることは悪いことではない。調子が悪いと寝る事すらできない。」等の話があり、また「親が不安やイライラを抱えていたら子供にも伝わる。子供に巻きこまれないように。親子として適度な距離を保つた方が良い。病む前と今を比較することより、今できた事や変化を見守つて。病んだ子供が思いを言える関係を作つてあげて。」等の意見が出ました。今回のテーマを挙げた参加者からは、「経験したことを聴くことは本を読むより勉強になつた。薬の量が多いと思い悩んでいた。先が見えたようだ。親子関係も考えていきたい。来てよかったです。」と想をいただきました。

その他、宇野盆踊りの報告や「ぶどう狩りや次回交流会の案内などをを行い閉会となりました。

涼しくなった今こそ山へ!

やまのぼり

九月二六日（土）佐伯天神山の「やまのぼり」を予定しています。

戦国時代、岡山県西南部和気町の吉井川東岸に立つ急峻な

天神山に、天神山城という山城がありました。浦上宗景という

戦国武将が治めていましたが、

当時の岡山城主宇喜多直家に

よつて滅ぼされ、今もその跡が

残っています。登山道は、「急

登チャレンジコース」と「平坦

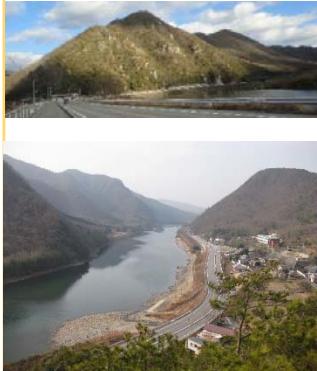
のんびりコース」と別れてい

るのでどなたでも気軽に「参

加ください。吉井川を見下ろし

ながらの絶景登山も楽しめます。

集合は表町八時十五分、本部八時四十五分、出発は九時半を予定しています。参加費は三百円です。申込み締め切りは九月十八日（金）です。



植物サークル ちえりつしゅ☆

八月二十日（木）第一回が開催。植物が大好きな人が計五名集まりました。

自己紹介を行つてサークル名を考えたり、どんな活動がしたいか話し合いました。サークル名の『ちえりつしゅ☆』は英語で“cherish”、意味は『大事にする・かわいがる』と言う意味です。植物を大切にしましうね♪という事で賛同一致♪ひらがなと星マークはメンバーのこだわりです（笑）

活動内容は植物を育てたい、植物を見にいきたい、食用植物を見てみたい！などたくさん意見が出ました。第一回は女子ばかりだったので、植物を見に行く時カフェとかもしたいね♪なんて話で盛り上がりつきました。活動日については月に一度集まって活動する予定です。

ちえりつしゅ☆のメンバーはあだ名で呼ぶことが決まつたので、もし気になる方、参加してみたい方はどんな呼び名で呼ばれたいか考えて来てください。「なんでもいい」の回答の方にはメンバーが良いあだ名を考えて貰えると思います（笑）

第二回はそれぞれ育てたい植物を見に行こうということでホームセンターに行く予定です。次回は九月二十五日（金）一三時から。



ファイツシングー！

八月『癒し場』開催しました♪



八月二十四日（月）あすてつぶのプログラムで釣りに行つてきました。場所は旭川橋河川敷。目的はハゼ！参加者はスタッフ入れて七名。ほとんどの人が釣りの仕掛けも分からぬまま行きました。なんとか釣りの経験があるメンバーや近くで釣りをしていたおじちゃんに教えてもらいながら釣りスタート。最初は釣れない時間が過ぎていましたが、最終的に計八匹のハゼと一匹の鱸の赤ちゃん、カニを四匹釣りました。



ハゼだけは持ち帰り、みんなで調理。唐揚げにして頂きましたが、とても美味しかったです。メンバーに釣りの感想を聞くと、また行きたいとの要望があつたので、来月も行く事になりました。ホームページでもまた釣りの様子をアップしようと思うので、見てみて下さいね♪

◆次回予定◆◆◆◆◆
9月 30 日(水)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。

か次はどう過ごしたいか】を覚えようの余暇(休日)で【どう過ごした
ておくと、暇つたり調子を崩してもう時に活用出来るかもしませんね。

八月一二日(水)運営者を入れて一二名の参加で癒し場を開催しました。皆さんから出して頂き、話し合つたテーマは、「落ち込んだ時にきっと励ますたり、元気が出る曲」「おすすめのTV番組を教えて下さい」「自分に合う髪型」「女性参加者中心トーク」「時間使い方が判らない(夜、なかなか眠れない時、寝くなるまで何をする？(寝付くまでの過ごし方)」「一人の時間を充実させて過ごす方法」(暇な時の家での過ごし方)】人から色々とイメージられ、今はどう接して良いか判らない…それでも、本当は自分から接したい、人と接している間に、だから人と接する方法を知りたい』の5つで、参加して頂いた皆さんで、それぞれの個性溢れる想いを共有(おしゃべり)しました。そして、今月のイト「ロサガシ(良いと)るを探す・リフレイミング)では『人と接するのが苦手な人のイト「口」をテーマに皆で出し合いました。『慎重』『(常に)思いやりがある』『相手の事を考えている』『おくゆかしい』『優しい』『よく見ているから』(そ)観察力がある』『誠意がある』『ぶり返りが出来ている』など、対人関係が苦手な人の癒し場という座談会ならではのテーマで、それぞれの対人への苦手意識をみんなで前向きに意見を出し合いました。それぞれの生き辛さが、少しでも癒されたのではないかなと感じています。また一方で『お盆は、どう過ごすか?』というテーマを話ましたが、出た意見から感じたのは、それらは『これをしたら元気になる事(元気になれそうな事)』に通じるではないかと思います。お盆のような余暇(休日)で【どう過ごした

INFORMATION

9月の予定

9月		
9	水	WRAP10時 手話サロン11時 鉄っちゃんサークル13時 卓球サークル13時あすなろ出発 13時30分現地集合
10	木	女子会14時
11	金	ソフトボール15時
12	土	眼鏡っこ13時30分
13	日	
14	月	
15	火	PC講座10時 芸術活動13時
16	水	WRAP10時
17	木	健康講座「ジム」13時
18	金	ソフトボール15時
19	土	
20	日	9月20日(日)～ 23日(水)は シルバーウィークのため お休みします。
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	PC講座10時 健康講座「ハイキング」13時
25	金	図書館サークル10時 ソフトボール15時
26	土	山登り
27	日	
28	月	
29	火	PC講座10時 13時 女子会14時
30	水	お菓子づくりサークル13時 癒し場13時 卓球サークル13時あすなろ出発 13時30分現地集合
10月		
1	木	
2	金	ぶどう狩り
3	土	
4	日	
5	月	

※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

11・18・25・10月2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(^o^)
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。

めがね 眼鏡っこ Art of Asunaro	
漫画・小説・絵・詩などを書くこと 読むのが好きな人の集い★	

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～♪
もちろん眼鏡なくてもOK!
時間 13時30分～
場所 ジョブサポートセンターあすなろ

30日(水) ◆ 癒し場 ◆

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

26日(土) 佐伯天神山にみんなで行こう！！

* * * 山登り * * *

集合場所と時間 あすなろ表町 8時15分
中区浜本部 8時45分
※帰りは15時頃、本部に帰着予定
山登りの場所 佐伯天神山
参加費 300円 申込み締切 9月18日(金)

10月2日(金) あすなろ家族の会 主催

: : : : : ぶどう狩り: : : : :

集合場所と時間 あすなろ表町 8時30分
中区浜本部 9時
※帰りは14時半頃、本部に帰着予定
場所 岡山市北区御津中山マスカットハウス
参加費 500円 家族は1000円(お土産つき)
持参物 長そで・ズボン、動きはきやすい靴、はさみ、帽子
※定員がありますので事前申し込みが必要です

<9月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12
AM	○	○	○	○	○
PM	○	○	○	休	○
	15	16	17	18	19
AM	○	○	○	休	○
PM	○	○	休	休	○
	22	23	24	25	26
AM	休	休	○	○	○
PM	休	休	○	休	○
	29	30	1	2	3
AM	○	○	○	○	○
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！