

2011

3

No. 163

◎特集 僕の「リカバリー」への道
〜人生をあきらめない〜

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信



僕の「リカバリー」への道

～人生をあきらめない～

「自分は死なないといけない」

精神疾患であると診断され、治療が必要であると言われ渡されると、誰もがこれからの人生を悲観してしまうでしょう。しかし、精神疾患を患いながらも、自分らしい充実した生活を送ることは可能なのです。なぜならば、疾患や障害を持つことと、その人が送る人生の質は別だからです。

このように、疾患や障害を持ちながらも、人生を前向きに充実した生活を送ることを「リカバリー」と呼びます。今月号では、「リカバリー」への道を歩んでいる「平田彰さん」にお話を伺いました。

私は、高校生（17歳）の時に発病しました。その時は、皆から自分の悪口を言われているような気がしていて、何も分からないまま精神科病院に入院となったのです。病名は「統合失調症」と診断されました。病院は2カ月で退院したのですが、授業について行けず、とても苦労しました。卒業後、アルバイトを転々とするのですが、どれも仕事内容が覚えられないことが辛く、長続きはしませんでした。

30歳の時、姉に子供が生まれた事をきっかけに、「その子が将来、病気の自分がいることで

いじめに遭うのではないか」と被害妄想が更にひどくなり、10年ぶりの入院となってしまいました。この時は、「自分の人生は終わった。自分は死なないといけない人間だ」と考えるようになり、話し相手もおらず、孤独を感じ、絶望感でいっぱいでした。

共感できる仲間との出会い

入院して1年が経った頃、「ぱる・おかやま」のピアサポート活動の新聞記事を見た母親から、ピアサポーターによる支援を受けてみたかどうかと提案がありました。何より孤独を感じていた私にとって「同世代の同じ悩みを体験した仲間」なら、共感

できる部分も多いのではないかと考えたのです。早速、主治医に相談し、入院中からピアサポーターの支援を受け、退院へ向けて一緒に歩み始めたのです。ピアサポーターの青淵さんは、週に一度病院に来てくれて、自分の病気の症状や悩み、趣味の話聞いてくれました。病気の症状については、青淵さんの体験から教わることも多くありました。また、同年代ということでも、私の趣味についてもとても話しやすく楽しい時間を過ごすことができました。

ピアサポーターを利用して2か月が経った頃、青淵さんから地域での生活についての情報を聞いていたことで、退院への前向きな気持ちが生えてきました。「ばる・おかやま」のスタッフと共に、私の希望や条件に叶う住居を一緒に探し、ようやく退院することができました。退院までの間も、青淵さんは毎週病院に来てくれて、退院への不安や悩みを聞いてくれました。そして、「就職をしたい」とい

う希望を叶えるため、「リサイクルせつけんセンター」への通所を始めました。通所当初は緊張して、他の利用者やスタッフとも話が出来ない日々が続く、その上、どの仕事も苦手意識を持つており、自分への自信など全くありませんでした。

しかし、退院してからも週に一度青淵さんが自宅に来てくれていたので、自分の不安なことを相談することにより、少しずつ他の利用者とも話ができるようになってきました。



家では小説を読んでリラックス

自信が生まれてきた！

だんだんと新しい生活にも慣れ、「リサイクル石けんセンター」から企業への出向作業にも参加できるようになりました。頑張

って汗をかきながら働いているとやりがいを感じ、自分に対する自信が出てきました。更に嬉しいことに、周りからも「明るくなった」と言われるようになったのです。自分でも驚くべき変化です。

そして、「働いて稼いだ給料で自立した生活をしたい」という目標が見えてきました。

念願の就職へ！

出向作業先の企業、「リサイクル清水」で『ステップアップ雇用制度』を利用し働いてみないか、という嬉しい話を頂きました。出向作業で経験していたので自信を持って取り組んでいたのですが、勤務日数や時間が増えたことで、予想以上にしんどく、幾度となく仕事中帰りたと思うようになりました。そんな時は「休んだら負け！」と自分に言い聞かせ、何とか力を振り絞って仕事をしています。

それは、働くことは自分にとってプラスになっていると実感しているからです。しかも働い

ている時は、不思議と病気のことが気にならないのです。

今の私の目標は、「自分で働いたお金を少しずつ貯金して、バイクを買うこと」です。この目標は、もう少しで達成できそうです。達成できた時には、次の目標を立て、これからもあきらめずに前向きな気持ちを持って、人生を歩んでいきたいと思っています。

(取材、構成、写真撮影・杉原)



1975年岡山県生まれ。
普段は一人でいるのが好きで、
趣味はラジカセ集めと昭和の
特集の本集めること。

家族があきらめちゃダメ。
本人に寄り添ってのんびりと。

KAZOKU

以前の息子は、病気の症状に振り回されることが多く、「息子の為」と思い、本人がやりたいことを止めてきました。だけど今は、息子の気持ちを受け止め、見守るようになってきました。いくら時間が経たなくても息子の気が済むまでやらせています。また、一人暮らしをさせたのも良かったと思います。お互い少し距離を置くことで、いい関係が生まれています。



自然体でいることが大事。
相手も自分も元気になれる。

ピアサポータークローバー
ばる・おかやま スタッフ 青淵 佳彦

PEER SUPPORT



平田さんとの出会いは、今の自分の活動の原点になっています。当時は自分に何ができるのか、試行錯誤の日々でした。平田さんの興味関心がある話題をきっかけに、もっとお互いに知り合えるよう、関係作りを始めていきました。訪問の前日は、平田さんの好きな趣味の雑誌を読んだりしていました。退院に向けた手伝いができた充実感と、実際に一人暮らしや就職を経験され、変化していく平田さんを見て、大きな達成感を感じています。

一人前に育てたい
大事なのは「あいさつ」「やる気」

有限会社リサイクル清水

取締役 荒木 一文

JOB

障がい者雇用を行っている中で、一番難しいと感じているのは、「コミュニケーション」でしょうか。私達が感じている以上にナイーブな方もおられます。厳しく言うと委縮してしまうのではないかと、接し方について判断に迷うことがあります。それらの不安については、支援者の方に入って頂くことで助かっている部分が大きいです。私は、仕事の技術も大切ですが、「あいさつ」がきちんと出来たり「やる気」を見せたりすることが特に大事だと思っています。意識すれば誰でもできると思います。何とか一人前に育てて欲しいという思いを強く持っています。

あすなる家族の会

あすなる福祉会では家族同士が交流することで家族自身が元気になり、前向きに歩いていけるように、そして当事者の方の一番良き理解者であるようともに成長できるように家族交流会を 2005 年 4 月より行っています。

今回は 3 月 26 日（土）です。今月号のばる通信裏面をご覧ください。



ピアサポータークローバー

「ばる・おかやま」では精神障がいのある方が地域で安心した生活を送る事が出来るように、同じ悩みを体験した「ピアサポータークローバー」の仲間が、対等な立場で支え合う活動を 2004 年から行っています。

自宅に訪問して相談に応じたり、買い物や関係機関への同行、お部屋の掃除など地域での生活を継続して行くための身近なサポートを行っています。

また、「ばる・おかやま」1 階交流スペースの運営をピアサポーターが行い、安心して語り合える場を提供しています。

私の悩みを聞いて！ピアサポーター電話相談
ピアカウンセリング予約受付

086-271-5689

活動報告

家族会主催による地域交流活動
あすなろ恒例の「新年もちつき大会」が、『あすなろ家族の会』の力により、地域との交流の場となつて早3年。あすなろ内だけの行事にするのはもったいない、地域の子供達にもお餅つきの経験をさせてあげたい。という思いと地域交流を目的に、「ふれあいバザー」を企画。初年度90名だった参加者も、170名に増え、年々盛り上がりを見せています。

2011. 1. 29(土)

『あすなろふれあいバザー&もちつき大会』開催！！



ついたお餅は全部で12升。家族・メンバー・地域の子供達・市内の病院や作業所を利用する当事者の方等皆でつきあげました。家族・地域の方からバザー品をたくさん寄附して頂き、バザー会場も大繁盛。
恒例の出し物では、メンバーだけでなく、家族会会長小森さんが所属するフラダンスの会「スマイルみつ」の皆さんにも踊って頂き、会場を魅了してくれました。



地域とのつながりを実感

地域の方より「今年の一発芸(メンバーの出し物)は何をするのか楽しみにして来ました。子供と今年は「ねづっち」じゃない？って予想してるんですよ。」(・・・今年「楽しんで」でした。)という言葉を感じたり、家族会役員より「毎年来てくれる子供の顔を覚えていて、去年も来てくれたねって声をかけるとうれしそうに笑ってくれます。子供達の成長を見られるのも楽しみの一つです。」という感想を頂きました。障がいの有無を超え、皆が楽しく触れ合える場として、今後も継続して開催していきたいと思っています。



WRAP 講演会

2

月18日(金)岡山国際交流センターにて、アメリカでWRAP(元氣回復行動プラン)の普及に携わるスティーブン・ポクリントン氏、久野恵理氏を招いて講演会を開催しました。当日は岡山県内外から約160名もの

スティーブン・ポクリントン 氏

「私はWRAPに出会って
身近にあるほんの些細な出来事が幸せだと気づいた」



方の参加があり、改めてWRAPの関心の高さを感じました。今回の講演会では、WRAPの真髄を知るスティーブン・ポクリントン氏による概要の紹介と価値についての講演があり、会場の参加者からの意見交換と質問に、丁寧に答

えて頂いたりしました。

スティーブン氏はWRAPの魅力について、「『どんな人も希望を持ち、自らの人生の主導権を握り、元気に役立つ行動プランを立てて、自分の夢やゴールに向かって努力することができる』という信念に基づいている。私はWRAPに出会って、身近にあるほんの些細な出来事が幸せなんだと気づくことができた！」と話して下さいました。

参加者からの感想には、「自分自身が主導権を握って、責任を持ってプランを考えていくのが素晴らしい」「自分のことは、自分で決める。それが自分に責任を持つことにつながるのだと改めて感じた」と好印象の感想が多く寄せられました。

予定を超える4時間の講演でWRAPの理解が深まり、大盛況に終わりました。

(構成、写真撮影・杉原)



WRAPeach(らっぴーち)は「ぜひ岡山でもWRAPを広め、良さを感じて頂きたい！」そんな思いから、当事者、家族、病院専門職(OT)、地域支援者、行政職員など10数名が集まり結成。今回の講演会の準備や、毎月勉強会を重ねてきました。

自分と向き合って 見つけた答え

何度も諦めかけた仕事に復帰し約一年が経つ。現在は一軒一軒、真心を込めて荷物を届けている。また、昨年十一月に結婚という人生のターニングポイントを迎えた彼に語ってもらった。

自分に合った場所を見つける

3年の休職期間を経て現在の職場に復帰することになった。休職の理由は人間関係のトラブル。上司や、同僚と意見の食い違いが起こり除々に関係がこじれてしまう。何とか自分の気持ちを奮い立たせて仕事を続けていたが、気分が落ち込んで休職。「気分障害」と診断される。休養が必要とのことでしばらく自宅にて療養する。「この時は復職と言うより、職場を嫌いになろうとしていましたね。」

昔から人を信用することが苦手、合わない人とは付き合わないようにしていた。しかし、仕事となるとそうもいかない。仕事を続けていく上で、人間関係は大切

なことは分かっている。自問自答する日々が続く。

コミュニケーションを取り、人間関係を円滑にすることを課題に「デイケア」と「リサイクルせつけんセンター」を日中の活動場所とし、時間を掛けて自分と向き合うことを始める。

「デイケアとリサイクルせつけんセンターでは、安心して話ができる人、個人的に付き合える仲間に出会いました。」

実は奥さんともせつけんセンターで出会っている。

「今の自分に合った場所なのでと実感することが出来ました。」

安心出来る場所です自分と向き合い、もう一度、前の仕事がしたいと思うようになる。

「新しい環境で、人間関係を形成していく時に、色々な対処の仕方を覚えましたね。」

今までは、「こうでなければならぬ」という強い価値観があったが、「別に色んなやり方があったもいいじゃん」と考えられるようになって来たとのこと。

そう考えるようになってからは、昔に比べて人間関係のトラブルは非常に少なくなっている。

一分・一秒 必要とされている ことを実感できる

3年の休職期間は想像以上に復職への不安を駆り立てる。最初は職場に近づくだけで緊張し、発汗・動悸があり、休職前の気持ちを思い出し苦しむこともあった。しかし、自分の病気を明かし、配慮してもらい、勤務時間を軽減することで働く環境を整え復職することができた。

現在は集配の業務に戻り、毎日やりがいを持って働いている。

「一番のやりがいは、大切な荷物を一軒、一軒届けて、『ありがとう』と言われる時ですね。人の役に立っている、一分・一秒 必要にされていることを実感できる瞬間ですね。」と語る。

今の彼にとつての自分に合った場所（仕事）はここなのかもしれない。

「ホッ」と感じる瞬間を作る

自分の病気をよく知り、対処法を持っていることが彼の強みでもある。

「年末年始の繁忙期で疲れもピークに達していた時でも、生活リ

ズムは崩さないように工夫していました。毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。また、感情の波があるので、そのサインに早く気付き、仕事で忙しくても「ホッと」一息つく時間を作るようにしています。」

毎日の服薬と、自分なりの対処法で再発の危険性もある気分障害を受容し、向き合っている。



→趣味はうどんの食べ歩き。彼は素朴なうどんが好きなのだという。

「何よりも今は自分のことを理解し、許容してくれる嫁さんがいますからね(笑)」

彼と出会ったのは約2年前。今回、彼との話し合いの記録を見直しながら気がついたことは、彼は決して諦めることなく「何か」を探していたように思う。

その答えは、自分のことを許容し、理解してくれる安心できる場所があること。人に必要とされ、人の役にたつという、やりがいのある仕事があること。

彼が探し求めていた「幸せ」というもの「なのかもしれない。」

(文・田村)

よつばのクローバー だより

ピア悩み相談受付中！
086(271)5689
困っていること聴いてもらいたいこと
何でも気軽に電話下さいね！

■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成 23年2月 1日

No.14

活動報告

(1/21~2/20)

- 活動日 16(金は半日)
- 電話相談 93件
- 家事・同行援助 4件
- 弁当配達 14回

今月号は新メンバーを
紹介します♪

New face

新メンバー加入★

今月はクローバーの新しいメンバーを
紹介します♪よろしくね！来月も続きます！

- ① 趣味・特技・好きなもの・お気に入りアイテム ②最近のマイブーム ③私のセールスポイント ④ピアサポートで学んだ事
⑤ピアサポーターになろうと思った動機は？どんなサポーターを目指していますか？⑥これからの夢 ⑦読者へメッセージ

丹原 康文 (たんばら やすふみ) 0型 射手座

- ① ギター、パソコン、園芸、人の笑顔 お気入りは栽培中のマンゴー、家族からゆずり受けたギター
- ② 食べた果実から種を取り出し栽培すること
- ③ 恥ずかしがり屋さんな所
- ④ お互いが成長するという考え方、傾聴のやり方
- ⑤ 自分自身の成長のため。
話をずっと聴く事ができるようなピアサポーター
- ⑥ 幸せな暮らしをすること
- ⑦ コミュニケーションが不器用なふつつか者ですがよろしくをお願いします。



お気に入りのギターを弾いている丹原さん
まだ初めて3カ月！がんばってます！↑

平山 雅章 (ひらやま まさあき) 0型 蟹座

- ① 映画鑑賞、スポーツ、スヌーピー、梅干し
お気に入りはスヌーピーのぬいぐるみ
- ② 天然石
- ③ きれい好き 自分のスタイルでいける事
- ④ 共感、互いに成長していくこと
- ⑤ 誰かの役に立つため。人見知りしなく、ぱるの雰囲気
気を良くできるようなサポーターになりたい
- ⑥ 自活して生活すること
- ⑦ ぱるを過ごしやすい場所として、また次へのステッ
プの場所ともできる場所としていきたいと思うので
ぜひ来てみて下さい。



スヌーピーが大好きな平山さん。家には、
たくさんスヌーピーがあるようです！
写真はお気に入りのひとつ。



重友 学 (しげとも まなぶ) B型 乙女座

- ① バレーボール、ポケモンなどのゲーム お気に入りアイテムは色違いのポケモン
- ② ポケモンの色違い探し
- ③ 10の力を9ですところ
- ④ IPS が勉強になった。
- ⑤ IPS をもっと勉強したいと思いました。
- ⑥ バレーの全国優勝
- ⑦ だんだんと暖かくなってきました。
よろしくお願いします。

お気に入りの色違いのポケモンを見せて
もらいました！超レアだそうです！！↓



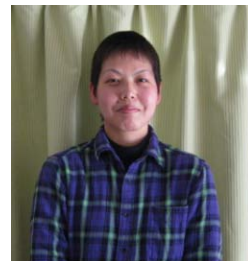
水田 雅子 (みづた まさこ) O型 獅子座

- ① ピアノ、寝ること、読書、観劇、動物の世話
お気に入りアイテムはピアノ
- ② 映画を観ること、新聞作り
「楽々だより」作っています！
- ③ おとなしそうに見える？けど実行力があると思います！
ペット大好き。今まで、うさぎ、にわとり、ハムスター、カメ、熱帯魚を飼いました。現在は、犬を2匹（17歳と11歳です♪）飼っています★
- ④ 人とかわかることの難しさと楽しさを学びました。
より良い人間関係の結び方。
- ⑤ 同じ目線で、共に歩けるように。少しでも多くの人が、地域で暮らせる環境を整えたいと思いました。
- ⑥ いつか自分でグループホームを作りたい。宝くじに当たればいいな。ヤギを飼ってみたい。
- ⑦ 少し？歳をとっていますけど、仲間に入れて下さいね！



下林 綾子 (しもばやしあやこ) AO型 莫産 (ござ)

- ① 音楽を聴くこと、海を観る泳ぐこと
お気に入りアイテムは My car. 4色ボールペン
- ② 紅茶の飲み比べ
- ③ 笑顔、自分を客観的にみれること
- ④ 当事者同士の会話の大切さ。話すことと同時に聴くことの大切さ
- ⑤ 当事者でないと分からない事もあり、話すこと、それがピアサポートにつながりました
- ⑥ 人の悩みを聴きながら、自分の病気の cure (治療) にも役立てればと思います
病気とうまく付き合いながら、ピアサポーター活動を続けていきたいです。それを活かして自分で研究所 (ラボ) を持ち、精神だけでなく様々な疾患を持つ人が気軽に来れる場にしたいです。
- ⑦ よろしくをお願いします。



伊藤 博人 (いとう ひろと) A型 蟹座

- ① 音楽鑑賞
- ② コーヒーのカプチーノを頼むと絵が描いてあるものを見ること (ラテアート) ↑
- ③ おとなしい所、誰とでも気軽に話す事が出来る所。
ヘルパー2級、上級救命講習終了など資格を持っていること
- ④ 人との接し方と対応の仕方
- ⑤ 以前ヘルパーの仕事をしていた経験もあり、やってみようと思った。心が元気になるようなピアサポーターになりたい。
- ⑥ 誰からも気に入ってもらえて、気軽に接してくれるようなピアサポーターになること。
- ⑦ 気軽に話しかけてください★



↑ 飼っているチワワの写真を
見せてくれました。家に帰ると玄関で出迎えてくれるそうです。

日並 容子 (ひなみ ようこ) A型 蟹座

- ① 読書、音楽鑑賞、カラオケ、猫。お気に入りのアイテムはマイパソコンと Xmas にもらったリュック
- ② Youtube で音楽を聴く
- ③ 素直なところ
- ④ アクティブリスニング
- ⑤ ぱるのピアサポーターにお世話になったから。
みんな楽しく過ごせるように配慮できるピアサポーターになりたい。
- ⑥ 専門学校へ行って資格をとること。



お気に入りのリュック。贈り物だそうです。←



↑ サンマルクレストランに行きました★パンが食べ放題だったので夢中になって気がつけば20個食べた方も…！！

落ち着いた雰囲気の中で、こじやれたランチをみんなで食べにきました。普段、みんなでご飯を食べる機会が、なかなかないので良い交流の機会にもなりました★(青淵)

みんなでランチを
食べて交流しました

歓迎会を開催♪





「身体を動かすことが好きなのでスポーツがストレス発散になっている。特にバレーボールをずっと続けていた。後はバランスボール、ストレッチなど軽い運動。美味しい物、スイーツなど甘い物も好きなので食べることに。」
「スポーツ。ソフトボールなど。身体を動かすとなまっている身体を引き締めになって良い。他にはカラオケに行つて歌を歌うこと。」

1月23日(水) 第7回つどいを開催しました！今回は急ぎよテーマを変更して『ストレス解消法』について各々語りました。内容を紹介します。

今回のテーマ
「ストレス解消法」
についてでした。

つどいを開催しました♪



「つどい」の様子↓



家でも歌う事がある。音楽を聴くことも好きで、朝は家を出る前に音楽を聴いて気持ちを落ち着かせている。ストレスを感じていたり、緊張している時は音楽を聴くと落ち着くし、自分の気持ちに合わせて聴くジャンルを分けるようにしている。最近、テレビを見て取り入れたいと思ったのが『朝起きて日光を浴びる』というもの。気持ちよく1日が過ごせそう。」
「自分の好きなことをすると親に止められることが多い。なので、気持ちももんもんとする。でも今は、外に出て作業することが楽しくて家でのストレスがすつ飛んでいく。」
「身体を動かすことが好きで、サッカーが一番のストレス解消になっている。ボールを蹴るとスカッとする！」
「お茶をして語ること。カラオケで歌うこと。後は、朝の連続テレビ小説『鉄板』にはまっていて、毎朝楽しみに見ること。」
「テレビゲームをしたり、買い物

つどいとは？

テーマにそつて自由に語り合う場です。言っぱなし聴きっぱなしが原則です♪気軽に参加してね！

して下さい！

お酒を飲むことだが、ちょっと物足りなさを感ずる、多少は我慢もしているのだが…」
「家にいると考え込んでしまうので外出して、買い物したり、図書館へ行ったり、山登りをしたりしている。」
「週に1回テニスをして身体を動かすこと。日常を忘れて何かに熱中するとまた頑張ろうという気持ちになれる。それがテニスだったり、買い物だったり。それと日頃の愚痴みたいなものを人に話したり、文章にして書くことも解消になっていると思う。気の合う友達と飲み会をしたり、たまに日記をつけたりしている。」
身体を動かす方や、買い物、カラオケなど様々ですね。参加者の感想として「会に参加してみんないいストレス解消法を持っているなと思った。自分も身体を動かすような何かしてみたい。」
「有意義な時間を過ごせた。ためになることが多かった。」等、熱い語り合いの場となりました！今回は初めて参加されたかたも多く、嬉しく思いました！またぜひお越し下さい！

相談電話

受付時間
～ひとりぼっちをなくそう～

火曜 10時～17時
水曜 10時～17時
木曜 10時～17時
金曜 10時～13時半
土曜 10時～13時半
(土曜は19、26日のみ)

相談 TEL ☎ (086) 271・5689

ぱるっこたいむ♪

利用者ミーティングを開催！

日時：3月22日(火)

13:30～

場所：ぱる・おかやま

1階交流室

内容：普段ぱるを利用するメンバーで、「ぱるをもっと良い場所にするためには・利用の仕方」など、楽しく話をしたいと思ひます！気軽に参加してね！

次回のつどい

3月9日(水) 13:30～

【テーマ】(2つあります！)

●ぱるをより良くするためには
●孤独について

3月26日(土) 13:30～

【テーマ】

当日集まったメンバーで決めようと思ひます。

【NEWS】
今月から「つどい」を月に2回開催します♪



投稿コーナー



←さかもと ゆかさんの作品
とってもかわいいですね。

「梅が咲いていました！」 →
ぱるの裏にある倉庫の横に奇麗に咲いて
いますよ♪

ぱるネタ
トピックス



暖かくなったと思えば寒くなったりと体調を
崩されていませんか？春はもうすぐですね！
今月もたくさん投稿をいただきました♪
紹介していきます♪

読者の広場



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♪待ってます★

きばらしふえすていばるに参加して

私、三村研志は、先日、三木記念
ホールで行われた県家連主催のカラ
オケ大会「きばらしふえすていばる」
で40人近い出演者の中で、わずか
しか選ばれない優秀(歌唱)賞とい
う栄誉を受けることができた大変光
榮に思います。このような大舞台で
自分の実力が発揮でき、改めて嬉し
く思います。

私が歌った歌は石川さゆりさんの
「津軽海峡冬景色」でした。故阿久
悠さんと故 三木たかしさんという
昭和を代表する作詞家と作曲家と
いう昭和の歌謡史残る名曲だとい
うこともあり感情を込めて歌い上げ
ました。感情を込めて歌い上げたこ
とが審査員の心に届いたのかな？と
思う次第です。

他の出演者の
方も、自分が
抱えている病
気や障がい
を乗り越えて堂
々と晴れがま



しい顔で熱唱されていたことも、大変
印象に残りました。

こうしたイベントがもつともつと開催
されることにより、一般の方にも精神
病や精神障がいに対する偏見等がな
くなり、私達に対する「理解」に繋が
てくれればと切実に思います。先にも
触れましたが、このイベントに参加し
た皆様、ご苦勞様でした。賞が取れ
たが、取れなかったが、問題ではなく、
こうしたイベントを通じて、各々が抱
えている精神病や精神障がいと戦っ
ている姿が一般の人々への私達への「理
解」に繋がることを願ってやみません。
末筆になりましたが、このようなイ
ベントを企画していただいた県家連の皆
様方に敬意を表します。とても有意
義な一日を共有することが出来まし
た。この社会福祉法人あすなろ福祉
会が発行している「ぱる通信」を読ん
でくださっている方々、またどこかで再
会しましょう。そして繰り返しにな
りますが、私達への「理解」を深めてく
ださるご切実に思います。

リサイクル石けんセンター 所属

三村研志

古楽日和

こがくびより

筆者は缶コーヒーが好きだ。夏場などは毎
日飲んでいたこともある。いつでもどこでも
手軽に飲むことができる缶コーヒーは、なん
とも魅力的だ。

中でも一番のお気に入りには、ポツカの『ア
ロマックス クオリティーブラック』だ。こ
れは今ある缶コーヒーのうちでもナンバー
ワンだと考えている。ずば抜けてうまい。次
点はJ.Tの『ルーツ アロマブラック』だ。
よく似た名称だが別の商品だ。アロマブラッ
クの難点は少々値段が高いこと。今のところ
このふたつがお勧めだ。特にクオリティーブ
ラックがいい。

先日、サッポロがポツカを買収すると発表
した、というニュースがあった。ポツカには
経営統合後も頑張ってもらいたい。

コーヒーといえば、このところコーヒー豆
の価格が上昇しているという。新興国での需
要が増加していることが原因だそうで、これ
ばかりはどうしようもない。世界的に人口が
増え、経済が発展した国が増えれば、おのず
と食料の需要が高まる。それを否定すること
はできない。

このコーヒー豆の価格上昇が、どの程度缶
コーヒーに影響するか筆者は知らない。しか
しこれにより、缶コーヒーが値上がりするこ
とだけは避けてほしい。そんなことを缶コー
ヒーを飲みながら願っているのだ。

藤井健喜

3月活動予定

1	火	陶芸教室 13:00~15:00
2	水	パソコン教室 14:00
3	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:旭川荘)
4	金	
5	土	パソコン教室 11:00 ギターサークル 10:30
6	日	ぱる休み
7	月	ぱる休み
8	火	陶芸教室 13:00~15:00
9	水	つどい 13:30
10	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
11	金	
12	土	パソコン教室 11:00 岡精連講演会 お抹茶教室 14:00
13	日	ぱる休み
14	月	ぱる休み
15	火	陶芸教室 13:00~15:00
16	水	パソコン教室 14:00
17	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:旭川荘)
18	金	
19	土	ぱる 15:00 で閉所
20	日	ぱる休み
21	月	ぱる休み
22	火	陶芸教室 13:00~15:00 ぱるっこたいむ
23	水	パソコン教室 14:00
24	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:ぱる)
25	金	あすなろ福祉会 消防訓練
26	土	あすなろ家族の会 家族交流会 ギターサークル 10:30 つどい13:30
27	日	ぱる休み
28	月	ぱる休み
29	火	陶芸教室 13:00~15:00
30	水	パソコン教室 14:00
31	木	西大寺サテライト電話相談日(担当:旭川荘)

9日(水)・26日(土) つどい

9日のテーマは・・・「**ぱる・おかやまをより良くするためには?**」と「**孤独について**」というテーマで自由に自分の意見を伝えます。「言いつ放し・聞きっぱなし」が原則です。

時 間 13:30~15:00
場 所 ぱる・おかやま1階交流室
参加費 無料
問合わせ 086-271-5689 (クローバーまで)

19日(土)

精神保健福祉公開セミナー

「イタリアから学ぶ、
これからの精神保健福祉の在り方」

時 間 14:05~17:00
場 所 尾道福祉専門学校
講 師 大熊 一夫氏 谷中 輝雄氏
参加費 500円[事前申し込みが必要です]
3月11日(金) 申込み締切
問合わせ 社会福祉法人尾道のぞみ会
0848-37-6040 (橋本さんまで)

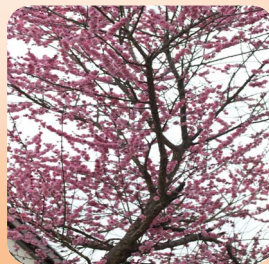
26日(土)

あすなろ家族の会 家族交流会

今回の家族交流会は、当日テーマを決めてお互いで意見交換します。少人数のグループですので皆の前での発言が苦手な方も気軽にご参加ください。

場 所 リサイクルせっけんセンター
時 間 13:30~15:30

- 陶芸教室 (場所:石けんセンター) 毎週火曜日 13:00
- ソフトボール(場所:百間川グラウンド) 毎週火曜日 15:30
- パソコン教室(場所:ぱる・おかやま) 毎週水曜日 14:00
毎週土曜日 11:00
- お抹茶教室 (場所:ぱる・おかやま) 3月12日 14:00
- ギターサークル(場所:石けんセンター) 第1・4土曜日 10:30



【今月の表紙】

ぱる・おかやまの裏庭に今年もきれいな梅が咲きました。もうすぐ春ですね

(写真撮影:杉原)