

ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

8

No. 231
夏号 2017

特集：『豊かに街で暮らしていくために、共に学びあえる場所』
～英国 リカバリーカレッジの紹介&ピアワーカーについて～



特集:『豊かに街で暮らしていくために、共に学びあえる場所』 ～ 英国 リカバリーカレッジの紹介 & ピアワーカーについて ～

6月25日、きらめきプラザにて認定NPO法人地域精神保健福祉機構コンゴ主催「アウトリーチとピアサポートを考える～イギリス・アメリカ・ニュージーランドの取り組みについて～」の講演会が開催された。精神保健福祉分野先進国3国の視察報告を岡山の地で共有できたことは、岡山に住む私たちにとって本当にありがたく、希望の持てる会であった。中でも特に興味深く学ぶことができた、講師 佐々木理恵氏（リカバリーカレッジたちかわ）による『英国リカバリーカレッジの紹介&ピアワーカーについて』について報告したい。

講師…佐々木 理恵氏
東京都にある「リカバリーカレッジたちかわ」にてピアスタッフを勤める。笑顔が素敵で話上手。とても魅力的な方です。



リカバリーカレッジとは？

国民のメンタルヘルス（精神的な健康）の向上をはかる取り組みとして、疾患を持つ方やその支え手が、さまざまな生活のしづらさなど向き合いながら、地域で豊かに暮らしていくために必要となる知識を互いに学びあえる場所。

世界初のカレッジは、二〇〇九年にイギリスのサウスウエストロンドンに作られた。現在では三〇か所を超えるカレッジが創設され、地域ごとに特色を見せている。この学びの取り組みは海を越え、オーストラリアやイタリア、そして日本にも広がってきている。

豊かに街で暮らしていくために 共に学びあえる場所

リカバリーカレッジの原則

- ・共同制作（Co-production）
- ・主体的に学ぶ
- ・誰でも参加してよい

リカバリーカレッジの特徴

1. 「治療」ではなく「学び」からリカバリーへ
2. 当事者と専門職が力を合わせて運営する（Co-production＝協働）
3. 本人の強みを大事にする
4. 先を見据えての学び
5. 地域コミュニティとのつながり
6. 誰でも歓迎

イギリスにおける リカバリーカレッジの背景

イギリスの国家予算に余裕がなく、医療費と福祉の予算を削減していかなければならないというところから始まり、早期に病気にについて学んで回復していくような、学びの場を作る取り組みが二〇〇九年から始まった。デイケア等が閉鎖されていく中、リカバリーカレッジがどんどん広まってきている。

「全ての精神保健サービスは リカバリー志向になるべきだ」 という国の方針

地域を巻き込み、
専門職や当事者が協働で運営

域も巻き込み、リカバリーを伝える取り組みを一緒にやっていく。

Co-production＝協働といつて、専門職や当事者が力を合わせて運営を行う。「治療」ではなく、「学ぶ」ことでリカバリーを目指す。主体的に学び、参加するというのが大事。リカバリーを促進するような本を揃えている図書コーナーを常備するという条件もある。誰でも参加してよいということも大きな特徴。デイケアなどは医師の指示が必要になるし、福祉サービスは行政手続が必要になってくる。リカバリーカレッジはそういうことがなく、誰でも参加して良いのである。当事者・家族・友人・近所の人・支援者・・・興味のある方誰でも参加してよい活動だ。

また、地域のコミュニティをとて大事にしていて、リカバリーカレッジという学びだけで完結しないよう、地

スタッフから

治療を勧められる場ではない

どの講座を受けるか、学生が選択することを大事にしている。支援者などから「今のあなたにはこれが必要だからこれを受けた方が良いでしょう？」と誘導や指示をされて参加するのではなく、自分で選択して主体的に参加できる。例えば、リカバリーカレッジに来ていて、今日は調子悪そうに見えるなと思った時に、「薬飲んでますか？」とか「今日通院した方が良いでしょう？」という「お休みした方が良いでしょう？」というのではない。学びの場なので、治療に関するこの介入は一切しない。

受講する学生にとってのメリットだけでなく、専門家にも新しい知識をもたらず場であり、一方的に教えるのではなく、一緒に体験しながら学ぶことを大事にしている。

受講生は皆「学生さん」という呼び方をし、学生とスタッフは平等な立場である。そういったフランクな場所を目指している。

ノッティンガムリカバリーカレッジ

- 2011 年開校
- イギリスで2 番目に設立
- 出資は NHS
(※National Health Service
＝国の保健サービス)

元々療養所だった建物の一部を使用。病棟の廊下を上手く使い、カフェコーナーやPCコーナーを設置。教室は、先生が上手く学びをフォローできるようにレイアウトを工夫。病院や福祉つばさが残らないように、家具選びなど、みんなが来て過ごしやすい、快適と感じるようなレイアウトを大事にしている。

対象…十八歳以上。(最高齢八十四歳) 一期三か月あたり約三五〇名が登録。講座数は五〇(三百コマ)。午前・午後有り。一年間を限度に卒業。入院中であっても、リカバリーについて学ぶ場に参加ができる。

地域の大学の先生などにも協力してもらい、講座を運営。
※講座例…自己開示ワークショップ。自分の病気をいつ誰にどのような形で開示するかという講座。



サセックスリカバリーカレッジ

- 2014 年開校
- 第3 セクターも出資して運営
(※NPO や慈善団体など)
- キャンパスの数: 7 つ

全英学生自治会連合会に加盟している為、学生証が発行され、地域で様々な学割が使われる。卒業式には市長が出席。学生は何学期でも来ることができ、申し込みは二講座十一ワークショップまで。

ピアトレーナーが二〇名働いている。講座…水泳コース・即興演劇・音楽・絵はがき・鬱のコントロールについて・自尊心について・幸せの見つけかた・仕事と健康・・・など三〇講座
※講座例…演劇ワークショップ 演劇の中で自分の病気にについてお互いに解説していく、不安解消を目指すもの。

【独自の取り組み】

デイスカバリーカレッジ
十八歳以下の子供たち向けのリカバリーカレッジ。不登校や不安が強い、いじめにあっている...という子供たちが通っている。子供たちだけの安全な場を作り、リカバリーを学ぶ。兄弟や友達は参加可能だが、親は参加できない。

リカバリーカレッジには無料で配られるポストカードがあり、私にとってのリカバリーはこうであるとメッセージにして、掲示されているそうです。



それぞれの地域で運営の仕方に違いがあり、決まりや講座内容・講座の受け方・卒業の仕方など地域の特徴を活かして運営されている。

講座・メンタルヘルス以外に身体健康の講座もある
※講座例・健康な心臓・糖尿病など開設以来、三〇九四名が登録。合計九五六二名の出席。
【得られた効果】
アンケート調査により、十五%が希望や自信が上昇。三五%がストレス対処法を学んだ。四〇%が情報や知識、技術が向上した。と回答。

CNWL リカバリーカレッジ

- 2012 年開校
- イギリスで3 番目に設立
- 会場は 20 か所
- 世界各国から年間 70 件ほどの視察がある

ピアの役割いろいろ

ピアサポートワーカー

←直接支援

ピアトレーナー (ピアチューナー)

←講座の講師

シニアピアトレーナー

←上級トレーナー

ピアサポートマネージャー

←労働管理

有給

ピアボランティアトレーナー

ピアラーニング ←学習の補助
サポートアドバイザー
(パーソナルアドバイザー)

ピアメンター

無給

英国 リカバリーカレッジの
ピアワーカーについて

イギリスでは
たくさんの当事者が活躍！

お金が出ない無給の人たちは有給のピアトレーナーになるためのトレーニングも兼ねている。本当はお金を付けたいのだが、予算がなくて付けられない

ピアサポートワーカーのトレーニングは、五日間十五人程度を対象にしている。トレーナーは、ピアトレーナー二〜三人、専門職トレーナー一人。トレーニングの内容は、病気の知識や服薬についてではなく、リカバリーカレッジの原則を伝え、人として大切に扱

↓治療(treatment)としてではなく、生きる技術(life skill)に関わる支援

ピアサポートワーカーは、現在イギリスでは何千人といて、ノッティンガムだけで六十名が活動している。ピアサポートワーカーは急性期の病棟にも配属され、患者さんの何かの交渉を助けたら、WRAPや利用者さんと話す、助手業務などを行っている。

ノッティンガムの ピアサポートワーカーについて

い状況である。
ピアの雇用元はNHS Ⅱ国。NHS はリカバリーカレッジだけを運営しているのではなく、病院やクリニック・福祉もあり、配属された先や役割によって呼び方が変わっている。「ピアサポートワーカー」は、病院案内や患者さんのお話を聞く。ピアトレーナーはリカバリーカレッジで講座を受け持つ。など、それぞれ役割がある。一つの役割だけだと生活できない為、一人が兼務していることもあるが、兼務していても生活できるほどのお給料にはならないとのこと。

われるということ、その態度とは、ということを学ぶ。

雇用の仕方として、最初は六カ月間と期限を区切って、現場に六人を入れてテストを行った。入れてみたら専門職がピアの方はとても良い働きをするのもっと来て欲しいということ、で、どんどん雇用を増やしていくことができた。当初は今いるスタッフに上乘せをする形でピアの方を入れることが出来たが、現場の人たちからそんなに反発がなかったということもあった。現在予算の問題で現場のスタッフに欠員が出たらそこにピアを入れていっている。看護補助者の枠をピアサポーターの枠に増やすということをしている。

ピアサポートワーカーの 雇用について大事なこと

- ピアサポートワーカーなら誰でも良いということではなく、適切な人をメンバーにする
- 職位の高い人達がピアが重要だと同意していること
- いつでもエビデンスを作り続けること

- (ピアは)時には勇敢にならなければならぬ↓意見を言う時など
- 一つの職場チームには二人のピアがいる方がいい
- ピアグループスーパービジョン(毎月行っている)



適材適所で人を上手に選ぶ。ピアも時には勇敢になることが必要。それ違うよねということを書かなければならぬ場面、言えるかどうか問われている。「あなたの意見を聞かせて欲しいんだけど」と言ってもらえるようなピアサポートワーカーになることが大事。勇気をもって意見を言うということもピアには大事なことである。

『ピアサポートワーカーテストさん』



とある看護師さんに、「ピアサポートワーカーを現場に入れるだなんて、すごくだらなくて馬鹿らしいと思ってたが、とても良い効果になった」と言ってもらえた時に初めて自分が認められたと思った。

テストさんによると、最初に配置されたピアサポートワーカーがとも一生涯懸命働いた姿がロールモデルとなって職場の文化を変えていくことに貢献したとのこと。ピアの振る舞いが、現状の専門職の在り方を変えていくことにとても意味がある。

ピアはユーザーにとつてとても意義があるだけではなく、雇用する組織にとつてとても意味がある。組織の文化を変え、今までのやり方を変える。組織に意味があるということは、サービスマスターに還元できるということ。両方にとつてピアは意味がある。

ピアも専門家と一緒に研修を受ける

ピアトレーナーになるには、募集の

掲示がされ、応募する形式だ。ボランティアも必ず研修を受ける。ピアだから研修を受けるわけではなく、専門職と一緒に研修を受ける。専門職は治療には専門家だが、リカバリーに関しては教える技術がない。つまり教育者という立場ではないので、「教える」ということの研修を受ける必要がある。

雇用の仕方については、公募の形もあれば、ロンドンではピアサポートマネージャーという方が直接ピアをスカウトするという形もある。語りませんか？と誘い、ピアがほしいという現場と調整して上手くマネジメントをしている。

ピアが抱える課題について



バーンアウトや孤立しがちである為、スーパービジョンをとっても大切にしている。数カ月には一回では意味がなく、毎月行うことでモチベーションを保つことができる。

またピアにとつて自分のリカバリーストーリーを話せるようになることも課題の一つ。適切な場所で適切な話を出せるようにする、自分に話せる準備ができていないのか、できていない話であればしないというように、ピアサポートワーカーが自分の経験を語ることを大事にし、ただ語るだけではなく、聞き手を意識している。ピア自身が経験を語る際、話を聞く人が、自分だけがこのような境遇ではないと思ってもらえるように、独りぼっちじゃないんだよ、という思いを込めて語っている。

佐々木理恵さんとクローバーで交流したよ！

六月二六日、上記の研修翌日に

佐々木氏とピアセンタークローバーとで交流会を行いました。お互いにしている活動やピアサポート活動の思いや悩み、今後のことなどを話し合いました。「なんでピアサポートをやるうと思つたの？」という問いに対して、佐々木氏から「自分が発病した時にピアサポートがいたら違っていたんだろうなと思うから。同じピアから聞く言葉ならスツと入ってくるけど、専門職の言葉は理解できなかった。この仕事に迷いが生じたらいつもこの原点にもどる。」と話された。他の参加者からも「自分でも役に立つのかと思える」「出会いや再会が嬉しい」等挙がりました。また利用者からピアサポートやピアスタッフになることで他の利用者のジェラシーの対象になることもあることも知っておく必要があるという話にもなりました。岡山はピアサポーターの仲間がいることが魅力、悩みや楽しいことも共有できる場があるのは素敵だと思ふ。と佐々木氏から言葉ももらいました。お互いにとつてとても良い時間となりました！



『リカバリーカレッジたちかわ』へ行ってきました！

五月一三日、東京にあるリカバリーカレッジたちかわで開催さ

れた『海の向こうのピア』研修会に参加し、岡山で報告があったイギリスでのリカバリーカレッジの実践や立川での実践を佐々木氏より、そして相川章子さんよりアメリカフィラデルフィアでのピアスペシャリストの活躍など報告がありました。海の向こうでのピアの活躍を知り、日本の岡山でどのような方法があるのか頭を巡りました。また実際に立川ではリカバリーカレッジを二〇一五年より開講しており、当事者と支援者や地域の方が協働で運営する(Co production)を理念にしています。計画・準備・実践等、どんな講座内容にするのか、誰を講師として呼ぶのか等すべてを協働で行っていました。一年に春夏秋冬と三クールで開講をしており、当事者・支援者・地域の方、どんな方でも受講が可能です。開かれた学ば場になつていきます。東京に住んでいたらぜひ参加したいとわくわくしました。どの講座も魅力的であり、誰でも平等に学生になれる場が用意される主体的に学ぶことができる場が岡山にできたと思ひました。

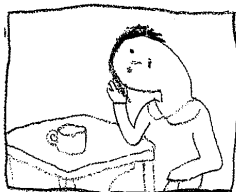


投稿・募集
コーナー

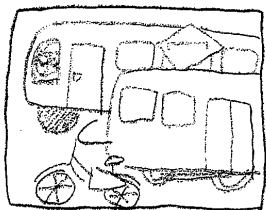


「続失デビュー11周年」vol.14 ふじ一歩

どっか遠くへ行き
たいなあと思った
時



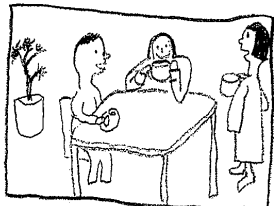
自転車にも電車
にもバスにも乗
れて



徒歩もできて



小旅行気分にな
れてはるは
ちょうどいい
遠さ



ハニィ 作



☆『DVD鑑賞して』☆

『キッズ・ウォー5のDVDを見ました。凄く、面白かったです...』



사카모토우가より

古楽日和

ひなびなび

藤井 健喜

今回は『バットマンVSスーパーマン ジャスティスの誕生』という映画を観て思ったことを書きたい。すなわちこの映画は、スーパーマンの姿とイエス・キリストの姿を重ね合わせているのだ。この映画でスーパーマンは怪物と戦って命を落とす。だが怪物は倒され人類の危機は去る。これはキリストが自ら犠牲となることで人類を救ったことと重なる。なぜ異星人であるスーパーマンはそこまでして人類を救わなければならなかったのか。それは彼が人類のことを愛していたからだ。愛ゆえに人類を救ったのだ。

またキリストは自ら犠牲となることで人類の罪をつぐなったともいわれる。これにより人類の神(すなわち主なる神)の許しを請うたのだ。ではこの映画における人類の罪とは何なのか。スーパーマンはこの映画の前日譚で、人類を助けたが、それによって街も破壊してしまった。当然犠牲者も出た。このことを恨んだ人間もいた。そのひとりがバットマンだった。だがスーパーマンは人類のことを愛していた。そうであるならばスーパーマンはやはり人類にとって正義を行おうとしていたのであり、そのスーパーマンのことを悪くいったのは、人類の罪なのではないだろうか。そしてスーパーマンに対する罪は神への罪でもある。なぜならキリストは神の子だからだ。

ところでキリストは処刑の三日後に復活する。ならば次回作でスーパーマンも復活するかもしれない。



「こころの元気+」の 表紙モデルになっちゃいました！！



森本隆道さん
密着取材&インタビュー

森本隆道さんはピアセンタークローバーの一員で、ピアポーターとして約6年前から活動されています。あの人気雑誌『こころの元気+』の表紙モデルになるとのことで、密着取材&インタビューをさせてもらいました！

◆「こころの元気+」とは？

「こころの元気+」は、コンボの賛助会員の方にお届けするメンタルヘルスマガジンです。毎月テーマが変わる特集の部分と、同じコーナーが続く連載の部分でできています。

※コンボとは特定非営利活動法人 地域精神保健福祉機構・コンボ Community Mental Health & Welfare Bonding Organization で精神障害をもつ人たちが主体的に生きて行くことができる社会の

しくみをつくりたい。そのために、地域で活動するさまざまな人たちと連携し、科学的に根拠のあるサービスの普及に貢献していく団体です。

■表紙になろうと思ったきっかけは？

「こころの元気+」はよく読んでいて、表紙モデルの方に元気をもらっていました！なので今度は自分が表紙になって輝きたいと思いました。リカバリー全国フォーラム2012と2014、2016年に参加したときにコンボの表紙の担当者との出会い、直接お話しして一年間待ち、表紙モデルの念願かないました！

■交通費は？

一万円は支給されますがその他の他は実費です。

■実際行ってみての感想

最初は初めてのことに緊張をしていましたが、人生初のメイクを丁寧にしてくださった、カメラマンの方もみんな声をかけてくれて徐々に緊張もほぐれ、いい笑顔で撮影ができました！とても楽しかったです！

■実際の撮影時間は？

一三時からメイク、一三時半には撮影開始をして四〇分くらいで撮影が終わりました。その後スタジオに帰って撮った写真を見てどの写真にするかを皆で選びました！そして最後にインタ



メイクの様子↑

ビューを受けました。この動画はコンボのHPで配信される予定です。

■大変だったことは？

日帰りで横浜まで行って帰ったことです！当日は緊張したのか午前一時半に目が覚め、ずっと起きていて最終の準備をしていました！七時台の新幹線に乗り、横浜へ行き、岡山へ着いたのは二二時過ぎでした。

■一番印象に残っていることは

「いい笑顔になった」と言われたことです。皆さんの温かな声かけで和やかになりました！

■何月号の表紙になるの？

九月号です！みんな購読してね！！とてもよい記念になりました！

撮影の様子↓





病気だからと 自分をあきらめていたら 今の自分はなかった

きむら けんたろう
木村 健太郎さん

ジョブサポートセンターあすなろの利用を経て、高齢者介護の仕事に就かれ、ご自分のペースで生活されている木村さん。そんな彼のこれまでのことや、これからの思いを語ってもらった。

◆転勤族だった幼いころ

生まれは広島県福山市、育ちは和歌山や大阪など転勤族だった父の仕事柄、いろんな地方で過ごしています。関西地方で幼少期から学生時代を過ごしました。小学校の時にサッカーに出会い、高校時代には、当時フットサル社会人リーグに入って、年上の人たちとゲームをしていた時期もありました。それ以降は今でもサッカーは自分の楽しみのひとつでもあります。

◆病気をするも仲間に支えらえた学生時代

中高大時代は大阪で過ごしています。仲間との出会いや好きなサッカーと、順風満帆に過ごしていたのですが、二〇歳の頃、潰瘍性大腸炎と診断されます。これは自分自身ひどく落ち込んだ出来事でした。食生活も変えなければいけない。生活も切り替えた。再発したらがんになるリスクも高い。そうなったら生きるか死ぬかも考える日々だった。鬱っぽさが続く日々でした。しかし、その当時の大学の友人の支えもあり、前を向くことができました。

◆就職活動から引きこもりに、精神科を受診

進路を考える大学三年に差し掛かったころ、就職活動で面接を受けた企業で言われた言葉に自分自身、身動きが取れなくなりました。それ以降、大学へは行けず引きこもりの生活が始まります。何に対しても無気力。身なりや食事にも気を配ることのできない苦しい時期を過ごしました。その後、両親の勧めもあり精神科に受診、二か月の入院を経験しました。

この時、今でも私の診断名である「統合失調症」と言われました。大学はやむなく中退。気づけば二七歳になっていました。

ただ、診断を下されたことそれ自体は潰瘍性大腸炎の診断に比べるとそれほど大きなショックではありませんでした。一度人生の生き死について深く考えることのできた過去の経験があつたからだと思っています。

◆なかなか思うように過ごせない時期から

父の退職を機に大阪から父の実家のある岡山の吉備中央町へ引越しました。症状は継続し体力も続かなかつたため、なかなか思うように過ごせない時期を送りました。しかし、自問自答を繰り返していく中である考えに行き当たりました。「悪いことを考えていても、いいことを考えていても時間は平等に流れていくんだ」と思い至った時、それまでの自分自身を抑えていた何かが外れて気持ちが軽くなっていきました。

そこからは、偶然のような、人との縁を感じる出会いの中で事が進んでいきました。空き地でサッカーボールを蹴っていたら近所の人に小学校のサッカーコーチを勧められ、そのまま学童保育の手伝いを。慣れた頃にコンビニの店員も兼務しました。どちらも症状については伏せて働いていました。そのお給料を一人暮らしの準備資金とし、晴れて一人暮らしをスタートさせます。と同時に、自分自身の今後の働き方を再検討するためにハローワークで紹介された「介護職員基礎研修」を受講することにしました。

◆介護の仕事と出会う

「機械やものより、人と接することが好き」

昔から人と接することは好きでした。そして、なぜかお年寄りからは声をかけられることが多く、(顔が昭和顔だからか...)人とお話することも好きだったのでこれは仕事に活かせるかもしれない、と感じていました。学童での経験も自分を後押ししてくれました。半年間の研修の中で、介護に必要な基礎知識を身に付けられたことは大きな前進でした。その当時の先生の紹介で前の職場に出会います。一般就労で医療法人の経営する小規模多機能のデイサービスで介護勤務をスタートしました。当初は自分自身の症状は伝えず勤務をしていました。女性の多い職場でしたがアットホームで自分にはとても合っていました。しかし、時折出てくる症状には悩む日々でした。介護職では夜勤なども一般では当然の職務です。疲労が取れない中での勤務が続きます。症状のことを上司には伝え、可能な範囲の配慮を頂きながら何とかしのいでいましたが、昨年に主治医との相談の末、退職を選びました。

◆自分らしく働きたい、働き続けたい

前職を辞めるとき、支えとなったのは長く自分を支えてくれていた奥さんと、現在一歳と四カ月になる娘の存在でした。自分自身のしんどさを一番身近で見守って支えてくれたのが家族でした。これまでは一般就労でフルタイムを希望していましたが、「これからは今の自分に無理なくできる時間や業務から少し

ずつ進めていきたい」という思いがあり、以前よりかかっていた病院のソーシャルワーカーさんの勧めもあり、今年の一月にあすなる福祉会の就労移行支援サービスジョブサポートセンターを訪ねました。今まで使ったこともないサービスでどんなことを一緒にしてくれるのかも全くわからない中での利用でした。

◆再び介護の現場へ

しかし、これも人とのつながりなのか、登録して間もなくの合同面接会で受けた現在の会社で勤めることになります。自分自身の症状を無理なく伝えながらの応募でした。短期入所の生活介護事業の所属で勤務が始まりました。慣れるまでは一日二時間の勤務から自分のペースで勤務時間を延長していけるように職場にも配慮してもらいました。しんどい時はすぐに相談することも出ています。前職の経験から、突如とあらわれる自分自身の不調に合わせたの休憩の取り方も随時一緒に考えていただいています。

そして、この春には家庭環境の変化もありました。奥さんの職場への復帰、娘の保育園。父として、夫としての役割も感じながら、自分自身の働き方と向き合う日々です。

◆出会った人、出来事のおかげで今の自分がいる

妻も娘もみんな頑張っている。日々実感しています。それぞれが出来ることを精一杯やっているのだと感じています。この夏には奥さんと娘と三人で夏の花火を見ること出来ました。車を走らせると、吉備中央町

には両親がいてくれます。職場の人も、かかりつけの主治医もソーシャルワーカーさんも私が働くことを見守ってくれています。以前勤めていた職場へも、今も時々顔をだしては近況を伝えていきます。自分には感謝を伝えたい人がたくさんいて、これまで出会った人や出来事のおかげで今があるのだと感じることが出ています。

◆過去は振り返らない

病気だからと自分をあきらめていたら、今の自分ではなかったと思います。結婚も育児も、就職も。今の自分の働くモチベーションは家族。娘には元気でいてほしい。その為に自分は何が出来るだろうかと考えたとき、自分が自分らしく働き続けることだと感じています。今できることを一つ一つ、自分自身の心にいつもある「ぼちぼちで」「人とのつながり」を大切にしながらこれからも過ごしていけたらと思っています。



介護の仕事の様子(ベッドメイキング)↑

平成29年度 あすなる家族の会総会を 開催しました☆

開催しました☆

六月一七日（土）に平成二九年度「あすなる家族の会」総会が開催され、「あすなる家族の会」会員二二名のご家族に出席いただき、無事会を終えることができました。出席いただいたご家族の皆様には、お忙しい中、足を運んで頂きありがとうございました。総会では、平成二八年度事業報告・会計報告、会則の改定、平成二九年度役員選出・事業計画・予算案の承認を頂きました。また家族同士の貴重な交流の機会も持つことができました。内容としては「病院の選び方どうしてる?」「同居している家族との付き合い方で悩んでいる...」「親の息抜き方法どうしてる?」等個々で悩まれていることを語り合い、アドバイスをし合う場となりました。

また八月五日（土）桃太郎祭りに合わせて商店街内にてカレーとタピオカミルクティーを販売しました！前日から準備をして当日は六〇人前のカレーを準備しました！「美味しい」と地域の方によって頂き私たちも笑顔になりました！お手伝いして下さった方ありがとうございました。

次回家族交流会は
今月一九日です！
ご参加お待ちしております。



上半期「癒し場」報告♪

癒し場は、参加者一人一人から「話したい事」を教えて頂き、それを他の参加者一人一人にコメントして頂く座談会グループトークです。パスや保留、途中参加や途中退出が可能、一番大切している事は他人を批判しない事、他人に強く何かを勧めない事です。話の内容をまとめたり、話の内容から答えを出すのではなく、それぞれがそれぞれの発言から自分の感じる「イイトコドリ」をする場です。そんな中で、参加者同士の共感やそれぞれの個性の尊重が出来たらと思うて毎月開催しています。その内容をご紹介します。

七月（参加者五人）

- ①最初に話しかける時に、どういう事を話しかけているか？コミュニケーション力をアップさせるには？
- ②人脈を広げる為には？
- ③誰かを好きになる瞬間は？

六月（参加者八人）

- ①時間が空いた時にする事が無くてイライラするのを解消したい
- ②異性と上手に会話するコツ、他人と上手に付き合えない・会話が来ない・対人関係が怖い、対人関係が苦手ですが皆さんはどうですか？

五月（参加者七人）

- ①みんな、どれ位、歩いているのかな？
- ②みんな、どんなTVゲームをした事がある？
- ③やりたく無い事や嫌な事を頼まれたりしたらどうしますか？（キチンと言うのか、ふんわりと言うのか、みんなどうしていますか？）

四月（参加者五人）

- ①これから何がしたいか？皆さんの中長期的な夢は何ですか？
- ②発達障害について（人の気持ち解り難い事）
- ③最近ハマっている事、趣味は何ですか？

多いのは対人関係の悩みですが、趣味や空いた時間の過ごし方、夢など今後の事を話合った事も有りました。これからも参加する事で、仮に答えが出なかったり見通しが立たなかったとしても、参加者の方の孤独や不安が和ら場、「癒し場」であるように運営していきたいと思うので、皆さんの御参加を心から御待ちしています。

ちなみに参加者の声で一番多いのは「思っていた以上に、意外に自分に似た似たような経験が有る人」がいる事を発見出来た」です。

たまりばイベント いろいろ...

五月から七月は、たまりばで出てきた「こんなことをしたい」をどんどん実現していきました！

第一弾・たまりばギョーザ会

五月、六月に一回ずつ開催したギョーザ会。参加者は合計三十名！チラシ作り、ギョーザの付け合せもメンバーさんと一緒に考えました。当日もみんなでテキパキとギョーザを作り、おいしいギョーザをみんなで頂くことが出来ました♪

第二弾・たまりば合コン！

「出会いが欲しい！」という声から企画されたたまりば合コン！当日合計七名の男女が参加されました！内容について、主催のメンバーさんとスタッフとで、練りに練った甲斐もあり、初めは、それぞれ緊張した面持ちでしたが、後半は笑顔で盛り上がりました☆今後様々なイベントを行なっていければいいなと思います！



七月一五日あすなろ福祉会では、デイキャンプとして王子が岳、渋川海水浴場でBBQを行いました。今年のテーマは「食って！泳いで！楽しもう！海へ出発2017！」ということで実行委員会を募り、事前準備、計画から行い、当日参加者は三〇名。

朝早くからみんなで集合しBBQの下準備とおにぎり作りから一日は始まりました。

浜辺でテントを立てて日陰を作り、海水浴、BBQ、スイカ割り、水族館めぐりは非常に盛り上がり、参加した皆さんはたっぷり日焼けをして夏を満喫しました。

実行委員を始め、みんなで協力し作り上げたイベント。参加した皆さん同士、交友を深める良いきっかけになったのではないのでしょうか！

キャンプ



あすなろの夏がキタ！！

土曜夜市

あすなろの夏イベントはまだ続きます。七月二日の土曜日は表町商店街の夏のイベント土曜夜市に参加しました。日頃からお世話になっている商店街の皆様や、地域の方々との交流のきっかけにもつながる夏のイベントです。商店街で出店しているお店のお手伝いに参加させて頂きました。子供たちが喜びそうなくじ引きの景品をメンバーさんみんなで買い揃えたり、六〇〇個近くの水風船を前日にみんなで作成したりと準備から大忙し！みんなで協力し準備をすることができました。



当日は、みんなで接客を行いました。地域の子供たちからは沢山の元気をもらいました。商店街のお客様や皆様とも沢山触れ合うことが出来る機会を頂きました。おもてなしの心を学び、地域にある事業所として地域の皆様と関わることでできた貴重な夏の思い出となりました。



今年も盛り上がりました！

うらじゃに出場

八月五日・六日はおかやま桃太郎まつりが行われました。今年もあすなろ福祉会から五名が、表町商店街のうらじゃ連である『表町おきゃく連』の一員としてうらじゃに出場しました。五日は岡山市内の演舞会場を四か所、六日は六か所を踊り歩きました！

当初は台風も心配されましたが台風も来ず、熱中症になった踊り子もおらず、最後までみんな無事に踊り切りました。

祭り最終日には踊り子と観客が一緒になって踊る「総踊り」が行われるのですが、今年はあるのメンバーも多く参加されました。踊り子達と一体感を味わえる素晴らしい時間となりました。



映画製作の裏方、ボランティア大募集！

調子はえーんじゃフェスティバルに向けて

映画製作実行委員会を行いました！



『ありがとう2〜愛（こころ）を伝える映画〜』制作から2年が経過し、ついに次回作の制作のため動き始めました！

六月三〇日、第一回映画製作実行委員会を開催しました。参加者は当事者、学生、病院職員など一三名が集まりました。まずは映画作成をするにあたり映画を誰のためにつくるのかという対象者と今回の映画のテーマを決めました。映画対象者は前作と同じく幅広く見てもらいたく当事者、家族、関係者、一般市民。そして今回の映画のテーマとして『病気や障害があっても「希望」「可能性」を感じている事を伝えたい』

『入院の経験があっても元気になることを伝えたい』『地域の人に「あなたと変わらない」ことを伝えたい』『小さな日常のなかで元気になったきっかけ』を伝えたい』『支えてくれたあの人にありがとう』と伝えたい。これらのテーマをもとに映画出演者の募集を行いました。



そして八月一六日第二回実行委員会を開催し、映画に出演したいと応募して下さった四名の方がオーディションをするための準備や今度の予定を話し合いました。これから秋にかけて撮影を行い冬春には完成を目指す予定です。もしも映画撮影や編集など興味がある方がおられましたら裏方大募集していますのでご一報ください。次回実行委員は九月七日一三時半〜です。