

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信

Feb. 2014

No. 195

2

特集:『あすなろ福祉社会へようこそ! 新スタッフ紹介』

『1984+30、『三人展より
~「MASK」芝 真路 ~

特集：あすなろ福祉社会へようこそ！新スタッフ紹介

峰政佳世子

山口雅臣

畠木奈津恵

丸橋由希恵

大平由紀

- 好きな食べ物を教えて下さい。
- ブルボン「ルマンド」。
- 小学校の時、おばあちゃんが時々、

- わりと小心翼。
- 赤い服が似合う。
- わりとたくましい。

- オフの日は向こうで何をしていますか？
- 山を歩く
- 犬と散歩
- DVDを観る
- ネットサーフィン
- 漁器で遊ぶ



- あなたがこれまでに何を経験し、良さが感じられたことがありますか？
- あなたがこれまでに何を経験し、良さが感じられなかったことがありますか？

- あなたがこれまでに何を経験し、良さが感じられませんでしたが、現在に至る。
- あなたがこれまでに何を経験し、良さが感じられませんでしたが、現在に至る。

- 精神保健福祉士資格取得

- 教育で福祉大学に行く。

- 知的障害者施設に勤めながら、通信

- 大学在学中にディスプレイに目覚める。

- ディスプレイデザイン・DTTP業に就く。

- フリーランスのデザイナーになる。

- 突然、福祉に目覚める。

- 大学在学中にディスプレイに目覚める。

つそりくれたお菓子。特別な感じがして、今でも大好き♡

大平由紀

おとめ座 B型

ぱるスペースMOMO所属
おおひら カキ

Q. あなたの隠れた才能は？
鎌を使って、ものすごい勢いで草刈ることができる。しかも長時間集中して刈り続ける！（でもヤル気が出るのは、半年に一回くらい）

Q. あなたのこれまでの経験は？
①大学在学中にディスプレイに目覚める。
②ディスプレイデザイン・DTTP業に就く。

★家に映画館をつくりたい

★LEGOで家を建てたい

（不要な）LEGO求む！！

★絵本大好き♡定年後は自宅を開放して文庫にしたい。

★ヒマラヤに行きたい。

Q. あなたは向こでやっていますか？

（不要な）LEGO求む！！

★LEGOで家を建てたい

★絵本大好き♡定年後は自宅を開放して文庫にしたい。

★ヒマラヤに行きたい。

（不要な）LEGO求む！！

★絵本大好き♡定年後は自宅を開放して文庫にしたい。

★ヒマラヤに行きたい。

（不要な）LEGO求む！！

★絵本大好き♡定年後は自宅を開放して文庫にしたい。

★ヒマラヤに行きたい。

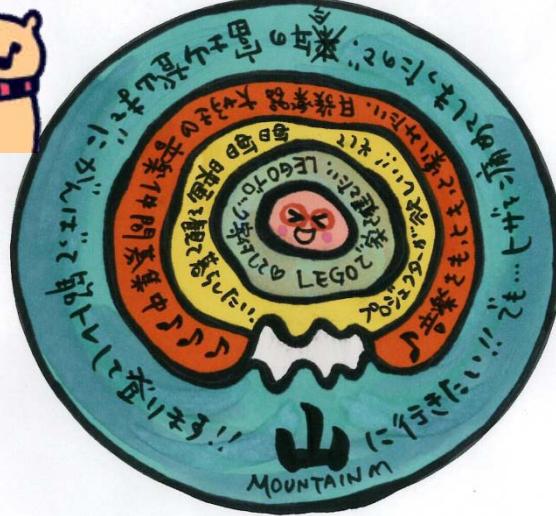
（不要な）LEGO求む！！

★絵本大好き♡定年後は自宅を開放して文庫にしたい。

★ヒマラヤに行きたい。

（不要な）LEGO求む！！

★絵本大好き♡定年後は自宅を開放して文庫にしたい。



畠木奈津恵

ジョブサポートセンター
あすなろ所属
うなえ なづえ



しし座 B型

Q. あなたの今までの経歴は？

バイタリティーはあるが、繊細なはずかしがりくな幼・小・中・高校時代でした。。。でも、大学受験に失敗して、妙に吹っ切れで開花✿ 大学時代山梨県では、お酒と自然を、名古屋では、コーヒーと手羽先、味噌カツに出会いました。その後、中学校で教員として勤務し、人の暮らしに関する仕事に魅了されました。

Q. あなたの今までの経歴は？
バイタリティーはあるが、繊細なはずかしがりくな幼・小・中・高校時代でした。。。でも、大学受験に失敗して、妙に吹っ切れで開花✿ 大学時代山梨県では、お酒と自然を、名古屋では、コーヒーと手羽先、味噌カツに出会いました。その後、中学校で教員として勤務し、人の暮らしに関する仕事に魅了されました。



Q. あなたの隠れた才能は？

コーヒーをお盆に沢山乗せて運べる

こと。

Q. あなたのこれから夢・目標は？
自分らしく、毎日を穏やかに過ごしたいデス。

Q. あなたは何でよめられていますか？

他には、きゅうりがスキです。もろみや金山寺味噌で食べます。うまい棒のエビマヨとカレー駄菓子好きです。

Q. 好きな食べ物を教えて下さい。

最近はまつているのは、ナツリヒドライフルーツです。響きがおしゃれでモデルさんっぽいな。。。というのと、お酒のつまりにぴたりだからです。

他には、きゅうりがスキです。もろみや金山寺味噌で食べます。うまい棒のエビマヨとカレー駄菓子好きです。

丸橋由希恵

ジョブサポートセンター
あすなろ所属
まるはし ゆきえ

てんびん座 A B型

Q. あなたの今までの経歴は？

大学では、児童学を学んでいました。特に児童心理学に興味があり、勉強していました。大学の先生から精神保健福祉士という職業があることを教えてもらい、一年間、専門学校へ通い、精神保健福祉士の資格を一発で合格！！

することになりました。

初めての就職先は、心療科ディイケアに四年勤めました。その後、一般病院の医療ソーシャルワーカーとして働き、もっと地域に出て仕事がしたいと思い始め、あすなろにお世話になることになりました。

Q. オフの日は何をしていますか？

基本的に外出します。フットサルをしたり、買い物でストレス発散しています。最近は、一人遊びも出来るようになつたので、動く範囲を増やしたいと思っています。

Q. あなたのチャームポイントは？
大きな「て」、大きな「あ」です。あと、しゃもじもれ飲みできる大きな「くち」です。大きなパートがチャームポイント☆

つたのですが、キレイになつてよく笑うようになつたと思います。

今後は女性らしく手で隠して笑うようにします。（笑）

Q. あなたの隠れた才能は？

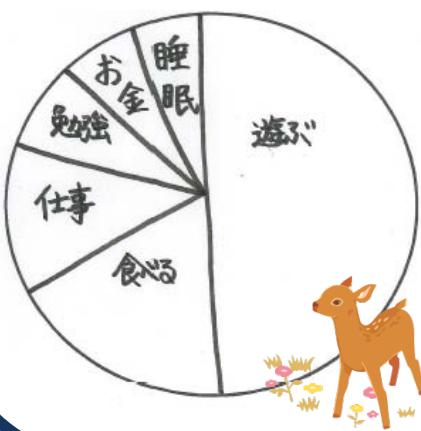
隠れた才能が見つかっていない…。でも食べる事は好きなので美味しいものは知つてゐるかな。案外見えないって言われるけど、手芸や洋裁を出来ます。（笑）

Q. あなたのこれから夢・目標は？

あすなろを利用されている皆さんの為に、スキルの向上は常に持ち続けたいと思います。今までの自分の経験を活かしながら、新しい事を取り入れることを意識して仕事したいと思います。

気持ちは余裕が出来れば、仕事をプライベートも上手くいく気がします。

そんな大人を目指して！！皆さんの役に立てる支援員になれたらしいな。



ぱるスペースMOMO所属

やまぐちおかやま所属

峰政佳世子



おとめ座 O型

- 小学校・覚えてないくらいボーッと過ごす。
- 中学校・美術部で油絵を描いて過ごす。
- 高校・陶芸部や女子サッカー部など色んなことに首を突っ込む。
- 福祉大学にて学祭やサークル活動に時間を費やす。
- 支援センターで約一年、就労継続B型事業所で約二年勤務しあすなろへ。

- Q. あなたの今までの経験は?
● 小学校・覚えてないくらいボーッと過ごす。
- 中学校・美術部で油絵を描いて過ごす。
- 高校・陶芸部や女子サッカー部など色んなことに首を突っ込む。
- 福祉大学にて学祭やサークル活動に時間を費やす。
- 支援センターで約一年、就労継続B型事業所で約二年勤務しあすなろへ。

- Q. 好きな食べ物を教えて下さい。
チーズ。一度何かじらの形で食べています。最近ワインがおいしい。
- 好きな食べ物を教えて下さい。
チーズ。一度何かじらの形で食べています。最近ワインがおいしくなっています。
- Q. あなたの隠れた才能は?
一ヶ月に一度くらい人が取つて欲しいと思うものや、やって欲しいと思うことが分かり、会話をせずに行動できる。そして驚かれる。
- あなたのこれから夢・目標は?
色々資格を取りたい。
- パンが焼けるようになりたい。
- 手芸や園芸をしたい。
- 定年後は、マレーシアで生活したい、自給自足の生活がしたい、ゆったりカフェを聞きたい。



あすなろ福祉社会には現在、十四名のスタッフが活動に携わり、今年度夏以降、様々な経験をお持ちのとどもユニークなスタッフが集まりました。今後は新しいスタッフと共に障がいのある方々の「リカバリー」推進に向けた支援体制を作りたいと思います！ 今後ともよろしくお願ひします。



- 旅行 ● 飲み会 ● ボランティア
- フリマ等のイベント等
- (外出予定がない時)
 - 読書 ● 料理・お菓子作り ● 卒業
 - 散歩 ● 映画 ● 録画しているTVを早送りしながら見るなど。
- Q. あなたのチャームポイントは?
瞳(白目の所が広い)
手(以外と小さい)

ぱるスペースMOMO所属
峰政佳世子



おとめ座 O型

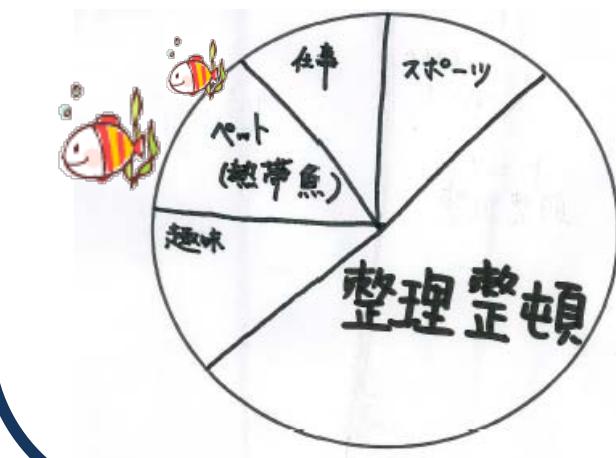
- 鼻 一年に五回はハーフやクオータートピックされるが低い)
- 滑舌(会話の中で一度は絶対に聞き返される)

山口雅臣



おうし座 B型

- あなたの隠れた才能は?
相当先になるかも知れませんが、働いている精神障害者で団体スポーツチームを立ち上げたいです。
- あなたのこれから夢・目標は?
相当先になるかも知れませんが、働いている精神障害者で団体スポーツチームを立ち上げたいです。
- あなたの隠れた才能は?
多趣味です。
- あなたのこれまでの経験は?
約七年前ほど前から、ぱる・おかやまに利用者として通い、ピアサポートの一三期生として活動しました。現在は、岡山市精神障害者団体連絡会で代表をしたりしています。
- オフの日は何をしていますか?
部屋でまったりしています。
- あなたのチャームポイントは?
髪の毛がサラサラな事。
- 好きな食べ物を教えて下さい。
辛い物が苦手です。



クローバー8期生の歓迎会をしました！

かくし扉の中

河本 理江



楽しい女子会

一月十七日(金)「ヒストロ30の」にてクローバーの歓迎会を行いました。参加者は十三名で、和やかに食事をしながら、ピアソーターとしての抱負や意気込みを語ってもらいました。初々しい、新メンバーに私たちも初心に帰りました。これからも活躍を見守っていてくださいね。



<今月の電話相談日>

	月	火	水	木	金	土
AM	相談電話 086-270-3325					1
PM						×
	3	4	5	6	7	8
AM	×	○	○	○	○	×
PM	×	×	○	○	○	×
	10	11	12	13	14	15
AM	○	×	○	○	○	×
PM	×	×	○	○	○	×
	17	18	19	20	21	22
AM	○	○	○	○	○	
PM	×	×	○	○	○	
	24	25	26	27	28	
AM	○	○	○	○	○	
PM	×	×	○	○	○	

ぱるっこ広場

古楽日和こがくひより

フランスの文豪オノレ・ド・バルザックは、一日五十杯ものコーヒーを飲み執筆活動をしたといわれている。缶コーヒーを飲みながらこのコラムの原稿を書いている筆者も、さしつめプチバルザック的な状態だと思つてひとりで悦に入っている。かといって筆者にバルザックのような文才があるわけではない。それはうぬぼれというものだ。

筆者が飲むのは無糖の缶コーヒーだ。

はどの会社のどの自動販売機に当たっても、たいてい二種類程度はラインナップされているのだ。ところが最近は、一種類しか置

いていない自販機が増えた。まあ、無糖の缶

コーヒーに大きな味の違いなどはないから、

無糖缶コーヒーが一種類しかなくてそもそも

ほど困ることはない。だが、微糖をはじめと

する砂糖がたっぷり入った缶コーヒーは、ど

の会社でも三種類以上はあるのに、無糖は一

種類しかないのだ。

要するに無糖の缶コーヒーは人気がないのだ。需要がないのだ。だから自販機の中で肩身の狭い思いをしている。つまり缶コーヒーを飲む人の大多数は、無糖ではなく砂糖入りを飲むということだ。各メーカーは売れる砂糖入り商品を優遇し、売れない無糖を冷遇した。このままでは近い将来、市場から無糖の缶コーヒーが消えてしまうのではないかと、筆者は内心憂慮している。



藤井 健喜

よつばのクローバー だより
次回は二月十八日（火）十四時からです。お待ちしていまーす。

第三十九回『家族交流会』開催

必ず良い事があると皆さんに伝えたいです。

支援者の立場という事で、あすなるスタッフの井手から報告を行いました。

あすなろからは、「働く」という事について、経済的な安定や社会の中での役割が持てる、生きる意味を見出す事ができる等、人生の希望、リカバリにつながる大きな一步であるという話がありました。また、アンケート結果より、それぞれの得意な面を活かし、様々な職種に就いている事、一週間あたりの労働時間が二十時間以内の方が半数以上を占めている事等精神障がいのある方の働き方にについて報告がありました。そして、仕事を継続する為には、安心して相談できる人や場の存在、医療機関との連携が挙げられ、期限を設けない支援が必要であると話されました。

- 家で飼っているウサギが三匹生まれて **HAPPY**
- 「かぐや姫」「永遠のゼロ」を観に行って、今を生きる事の大切さを感じた。
- いつも通りにお正月を送れた事が良かった。
- 毎日無事に過ぎてている事がうれしい。
- 人が苦手で外に出られない息子。褒める事、安心感を与える事を心がけていると、少しずつ変わってくれているように思う。
- 長い時間のつらさを乗り越えて、娘が結婚・妊娠。うつの薬も卒業できた。今、「心・技・体」が大切だと感じています。「心」は、家族の気持ち。「技」の部分（薬や福祉サービス等）は専門家にまかせる。
- 「体」は体力。家族は一人で頑張つてはいけない。まかせる部分はまかせる事。家族が出来る事は「心」の部分だと実感しています。その為に家族の「体力」も必要です。きっと

くわんじい報告

一月十八日(土)、第三十九回『家族交流会』が開催され、十名のご家族が参加されました。

- 家で飼っているウサギが三匹生まれて **HAPPY**
- 「かぐや姫」「永遠のゼロ」を観行って、今を生きる事の大切さを感じた。
- いつも通りにお正月を送れた事が良かった。
- 毎日無事に過ぎている事がうれしい。
- 人が苦手で外に出られない息子。褒める事、安心感を与える事を心がけていると、少しずつ変わってくれているように思う。
- 長い時間のつらさを乗り越えて、娘が結婚・妊娠。うつの薬も卒業できた。今、「心・技・体」が大切だと感じています。「心」は、家族の気持ち。「技」の部分（薬や福祉サービス等）は専門家にまかせる。
- 「体」は体力。家族は一人で頑張つてはいけない。まかせる部分はまかせる事。家族が出来る事は「心」の部分だと実感しています。その為に家族の「体力」も必要です。きっと

岡山市障害者自立支援協議会フォーラム 『働く楽しさ伝えたい』



一月二十五日（土）、岡山ふれあいセンターにて、岡山市障害者自立支援協議会フォーラムが開催され、シンポジストとして、就労移行支援事業所あすなるの取り組み紹介を行いました。

当事者の立場から、**コンシュー**

マースタッフの山口雅臣さんが、仕事の体験を話され、その後、雇用主の立場から（社福）岡山中央福祉会 養護老人ホーム 岡山市会

陽の里 施設長 藤岡理恵さん、支

藤岡さんからは、法人理念であるノーマライゼーションについての話があり、障がいのある方に対して、働く場を提供するのは企業の社会的役割であり、当たり前だという事、また、障がいの有無に関わらず、職員が働きやすい環境作りを行っているという報告がありました。工夫した点として、障がいの特性について理解する事・仕事内容を本人や支援者と相談して決めた事・相談できる人を一人つけた事等を挙げられ、山口さんからもすぐに相談できる人が職場

にいる事で安心して働く事ができるという話がありました。

山口さんは、うつ病を発症してから十年のブランクを経ての就労という事で、精神的・肉体的な辛んどさが大きかった事、休日の過ごし方に困った事、また仲間・支援者とつながり続ける事の大切さについて話がありました。

また、入所者の方との関わりから喜びややりがいを感じたり、人生について考えさせられたという事も語つてくれ、働いていく中でこそ感じられる体験についても知る事ができました。

シンポジウムでは、岡山障害者職業センター木野所長から岡山の雇用情勢や「株式会社サンクルール（就労継続A型事業所）」の報告もあり、障がいのある方それぞれの「働きたい」を叶える為に、熱い思いを持って取り組んでいる岡山市の取り組みを知る事ができました。

第三回 テイケア社会資源プログラム

に参加してきました★

一月二十一日、第三回目になる精神科医療センターのデイケア社会参加プログラム「ピア」の回に、コンシューマースタッフの木曾さんとクローバーの岸本さんが参加されました。

まずは、ディケアに通う二十五名の方と自己紹介をし合い、私と木曾さんの体験発表。次に、四グループに分かれて『元気の種探し』を行いました。どんな時に体調や気分が悪いか、またそういう時にどうやってやり過ごしてきたかを皆で模造紙に書き出しました。四グループで出た意見を一箇所に集め、共通項や、相反する事を矢印やイコールなどで、自由に繋げながら、皆の回復の方法を見返しました。「回復したり、元気を得るには、医療だけでなく、たくさんの手段や方法がある。」その方法をたくさん知つていれば知つてているほど元気になれる可能性があります。皆でたくさんの意見を出し合う事で、今まで思いつかなかつた方法

が見えてきました。

「ディケアの皆さんからは、「皆とつながつて嬉しかった。」とか「体験発表が心に響いた。」などの感想が二回、三回、四回と重複して聞こえてくる。

※元気を得るには…（例）イケメンを見る　お菓子を食べる　など若い層から意見が出たり、あるテレビでは、恋ばな（恋の話）になつたりと盛り込まれて、

【ピアサポーターグループ】

クローバー 岸本倫子

まずは、ディケアに通う二十五名の方と自己紹介をし合い、私と木曾さんの体験発表。次に、四グループに分かれて『元気の種探し』を行いました。どんな時に体調や気分が悪いか、またそういう時にどうやってやり過ごしてきたかを皆で模造紙に書き出しました。四グループで出た意見を一箇所に集

私は、このデイケアの社会資源プログラム「ピア」の回に二回とも参加しましたが、毎回なんとか伝わらないというか、盛り上がりを感じていました。今回、デイケアスタッフさんとばるのスタッフ、岸本さんとでアイデアを出し合い、より伝わり、みんなとつながれるプログラムになるよう工夫を凝らし、頑張りました。その成果が出たのもとても嬉しい事ですが、「元気になれる」とは、薬を飲むことや診察を受けるだけじゃない」と言える私達であり、

場所であることがすごいと思いま
した。立場や違いという垣根を越
え、こうやってお互いを認め合え、
協力し合えることは、私にとつて
ものすごい人生の可能性で、思
もかけなかつたリカバリーワーク
です。WRAPでは、リカバリーに
大切な五つのことで、希望、責任、
学び、権利、サポートが挙げられ
ます。発病し、大きな不安を抱え
ながらよりよく生きたいと願う時
私達はリカバリーの根を下ろして
いるのだと思います。生きている
命が互いに尊重され、認められ、
愛しまれる時、リカバリーは育ち、
やがてゆるぎない大樹となる事を
願います。

辛い出会いや思いがあつて病んだけれど、人との出会いによつて私は救われました。今、自分がこうしていられるのもかけがえのない出会いがあつたら。今度は自分が良き「つなぎ手」になりたいと思つています。

木曾
律子



あすなろで行った
『リカバリーの種探し』

6

INFORMATION

2月の予定

1	土	ぱる閉所
2	日	京橋朝市
3	月	ソフトボール練習 13:00～
4	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～
5	水	SST10:00～
6	木	WRAP(元気回復行動プラン)10:00～
7	金	岡山県ピアサポートー養成講座③④ パソコン自習 13:00～
8	土	
9	日	
10	月	ソフトボール練習 13:00～
11	火	建国記念日
12	水	ウォーキングサークル 10:00～ つどい 13:30～
13	木	
14	金	岡山県ピアサポートー養成講座③④ パソコン自習 13:00～
15	土	家族交流会 13:30～ 鉄ちゃん 11:00～
16	日	カラオケサークル 10:00～
17	月	ソフトボール練習 13:00～
18	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～陶芸 13:00～ 女子会 14:00～
19	水	SST10:00～
20	木	手芸サークル 13:30～
21	金	図書館サークル 10:00～ パソコン自習 13:00～ 岡精連 13:30～ 美術館サークル 15:00～
22	土	お抹茶教室 14:00～
23	日	
24	月	ソフトボール練習 13:00～
25	火	パソコン講座 10:00～ 陶芸 13:00～
26	水	
27	木	
28	金	パソコン自習 13:00～ 『PNPPで仲間をつくろう!』13:00～

NPO 法人地域精神保健福祉機構・コンボ presents
PNPP で仲間をつくろう！

Peer ピア Network ネットワーク

Promotion プロモーション Project プロジェクト

「PNPP」では、仲間同士「ピア」で、「言いっぱなし、聞きっぱなし」のグループを作り、運営し、全国のピアグループとネットワークを作る事を目指しています。今までピア活動をしてこなかった人でも、気軽に始められる「ピア・グループ」を体験してみませんか？岡山のピア活動グループの発表もあります♪

日 時 2月 28日 (金) 13:00～16:00

場 所 倉敷芸文館 202会議室 (岡山市倉敷市中央 1-18-1)

参加費 資料代 コンボ賛助会員 & 賛助会員の家族：500円
一般：1000円

※参加申し込みが必要です。

問い合わせ NPO 法人地域精神保健福祉機構コンボ
電話：047-320-3870 (PNPP担当)

18日(火) 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。

時 間 14:00～
場 所 ぱる・おかやま

4日・18日・25日

パソコン講座

個別で進める講座です。初心者でも丁寧に進めていくので安心です。基本火曜日であります。毎週金曜日の午後から自習しています。

時 間 10:00～
場 所 Job Support Center ASUNARO
参加費 無料

3日・10日・17日・24日

ソフトボール

集まれ！グラウンドが護岸工事で狭くなりましたが、みんな寒さに負けず走り回っています。

時 間 13:00～
場 所 百閑川河川敷

12日(水)

ウォーキングサークル

寒さを吹き飛ばそう！！体脂肪を燃やしてダイエットをしませんか？毎月 1 回、あすなろ出発で歩きます。

時 間 10:00 出発します
場 所 後楽園

毎週木曜日 手作りお弁当を配達してくれます

MOMO弁当の日

ぱるスペース MOMO のお野菜たっぷりお弁当やお菓子が定期的に届きます。特製とりめしもありますよ(^u^) 焼き菓子の販売もしています。

注文方法 前日までに代金を添えてお申しあげ下さい。

代 金 350円



【訂正とお詫び】

○1月号の『ぱる通信』「今月のきらり」のページで、「3081gの元気な女の子を出産された西方美香さん。」とありましたが、「3082g」の誤りです。訂正してお詫び申し上げます。

■発行:社会福祉法人あすなろ福祉会

■〒703-8256 岡山市中区浜475-5

■編集:ぱる・おかやま

■TEL:086-270-3322 ■FAX:086-273-9692

■HP:<http://www.eco-asunaro.jp>

クローバーも出るよ♪