

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信



◎特集

世界一幸福な国

デンマーク視察研修報告

Oct. 2010

10

No. 158

世界一幸福な国



デンマーク視察研修報告

9月4日から12日まで、あすなろ福祉会の職員、当事者等総勢9名で、福祉国家デンマークへ、視察研修に行ってきました。10ヶ所ほどの病院、施設等を回り、その実際の様子や、福祉分野での歴史、各場所の成り立ち、職員の考え方等に触れてきました。

デンマークってどんな国？

みなさんは『デンマーク』という国に対して、どういうイメージを持っていますか？

最近のことで言えば、「サッカーのワールドカップで対戦した」という事も記憶にあるのではないのでしょうか？実は、おもちゃのレゴもデンマークが発祥の地という意外な事実もあります。

童話作家アンデルセンが生まれた国というイメージを持っている人もいるのではないのでしょうか？実際、私達の訪れたボーゲンセ等の町は、その建物、石畳の道からして、まさに「おとぎの国」。アンデルセン童話といえは「マッチ売りの少女」、「み

にくいアヒルの子」、「裸の王様」、「人魚姫」等が代表作にはあります。アンデルセンはあの有名な「チボリ公園」で童話の構想を練っていたそうです。

デンマークは、北欧諸国の一つです。北にはノルウェー、スウェーデン、南にはドイツがあり、東はバルト海、西は北海に囲まれた国です。ドイツの接するユトランド半島、フン島、シエラン島を中心とした400以上の島々からなり、他に自治領としてグリーンランド、フェロー諸島があります。

首都はシエラン島のコペンハーゲンで、チボリ公園もここに 있습니다。面積は43,094 あり、ほぼ九州と同じです。人口は約550万人。福岡県の人口とほぼ同じなので、



福岡県の方が九州全域に広がっているような状態といえるでしょうか。人口密度は日本の約1/3です。

ノーマライゼーションの国デンマーク

福祉の分野等で学ばれていたり、働かされていたりする方なら何度もの「ノーマライゼーション」という言葉を聞いたことがあるのではないのでしょうか？デンマークは「ノーマライゼーションの理念の実践」においては先駆的存在と言われています。「ノーマライゼーションの父」と言われるバンク・ミケルセンが生まれた国でもあります。

「ノーマライゼーション」という言葉が世界で最初に使われた法律が1959年にデンマークで施行されています。それは「知的障がい者及びその他の発達遅滞者に関する法律」、いわゆる1959年法です。この法律には、知的障がい者の親の会の意見を基にしたバンク・ミケルセンの意見が95%も盛り込まれていると言われています。

そしてこの法律のノーマライゼーションの考え方は、1976年施行「生活支援法」、1998年施行「社会サービス法」へと受け継がれ、福祉の対象を障がいや、高齢者、母子

家庭等というように個別に対象にしていた法律・サービスではなく、「必要な生活支援は国民すべてに適用する」という捉え方での法律・サービスに統合されていきました。つまり、デンマークからは「障がい者」という言葉が消えた」といえるでしょう。

また、2007年には大規模な行政改革が実施されています。その結果、行政区が統廃合され、障がい者施策等の社会福祉サービスが住民により身近な行政区へと管轄が移管されました。地方自治が進んでおり、自治体の行政上の裁量権がかなり認められているそうです。

デンマークの根底には民主主義

少し話を変えましょう。みなさんは「民主主義」と聞いて何を思い浮かべますか？「政治の一つの形態」という人もいるかもしれませんが、実際、辞書等には「人民が権力を有し行使するという政治原理であり、権力が社会全体の構成員に合法的に与えられている政治形態」と書かれています。

ただ、現在では「一人ひとりを平等でかけがえない人間として尊重し、個人の自由を最大限認め、その人の生き方、生活の仕方をできる

限り大切に「する態度」の事も言います。

デンマークでは、この「民主主義」の考え方が徹底的に教育されており、私自身も、デンマークの子供から大人まで、この考え方を大切にしているということを実感しました。

日欧文化交流学院

民主主義に関して講義してくださったのは、日欧文化交流学院の千葉先生です。ここでは、日欧文化交流学院と千葉先生の紹介をさせていただきます。

日欧文化交流学院は、1980年代ごろから日本からの福祉研修を受け入れており、2005年には「国民高等学校」として、デンマーク政府から認可されています。

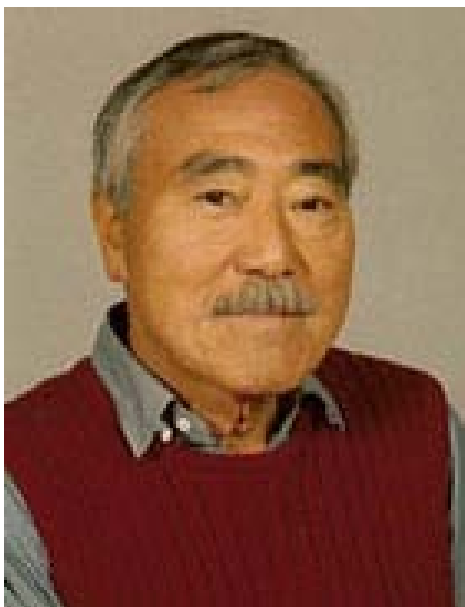
デンマークフュン島西北部の町ボーゲンセにあり、日本人だけでなく、様々な国からの学生を受け入れ、社会福祉、教育、デザイン等デンマークが世界に誇れるものをデンマーク社会に学びながら、それらを成り立たせている「考え方」も含めて学ぶ学校です。

この「国民高等学校」とは、「高等学校」とついているものの、日本でいう普通の高校のことではありません

ん。世界で例のないデンマーク独特の成人の為の教育機関であり、「民衆の大学」という意味での学校です。「人間が自由な存在として主体的に生き、成長する過程で『対話』というものを重視する」という考え方、つまり『対話による成長』という思想が生かされた学校です。もちろん日欧文化交流学院でも、「対話」というものを大事にする姿勢を感じました。

日欧文化交流学院には、社会福祉専修コース、語学文化専修コース、はたまたダイエットコース等様々なコースがありますが、あすなる福祉会では「短期福祉研修コース」に参加しています。視察先への日程・時間調整、通訳、講義、移動の手伝い等様々な面でお世話になりました。

千葉先生は1941年東京生まれ。デンマークで40年間生活し、社会福祉の実践を学び、現地で社会



福祉活動に従事しておられます。この学院の学院長であり、バンク・ミケルセンの遺志を継ぎ、「バンク・ミケルセン記念財団」を設立し、同理事長も務めています。

民主主義を分解すると

「民主主義は別の言葉ではどう言い換えられますか？」それが、千葉先生の講義の始まりでした。

それは「主権在民」です。つまり「国の政治の決定権、方向づけする権利は、その国に住んでいる人が持

つ」ということです。これは民主主義の政治的な側面でもあります。

「民主主義を分解するとどうなりますか？」つまり「どのような要素

民主主義の方程式

$$\begin{aligned} \text{民主主義} &= \text{主権在民} \\ &= \text{自由・平等・博愛} \end{aligned}$$

$$\text{※博愛} = \text{共生・連帯}$$

つまり、民主主義とは
『自由・平等・共生・連帯』

で民主主義は成り立つと思いますか？」それは下の図のような方程式になります。

つまり「自由・平等・共生・連帯」

という4つの要素で「民主主義」が成り立っているのです。デンマークの諸制度、政策等では、この4つの要素が複雑にうまく絡み合っており、互いを補いながら完成していると感じました。

では、次からは個々の要素について見てみましょう。

自由

まず一つ目は「自由」という要素

の中身についてです。

■自由の保障が、「自己決定」、ひいては「自己実現」につながる。

■「自己の責任」において、最大限の自由を認める。

■「自由の尊重」は「多様性の尊重」である。

自由は個人が生きていく上でなくてはならない要素であり、権利でもあります。日本では、本来に「自由」というものはあるのでしょうか？

こういった自由の例をあげてみましょう。幼稚園の場合、遊びが保育の中心になりますが、「遊ぶか、遊ばない」でさえ自由なのです。もちろん、遊びの内容も自由です。しかし、物を大切にすること、後片付けをすることはきちんと守られます。介護付き高齢者住宅の場合、自室か食堂か等食事の取り方が自由です。自由があるからこそ、自己決定もできます。

また、進路に関してもかなりの自由が約束されています。高校、大学では入試がありませんので、自分の好きな所へ入学できます。学問ではなく、職業的技術を学びたいとすれば、職業別専門学校も用意されています。

自由を尊重することは、個人を尊重することにつながります。個人を尊重することは、他者への尊重につながり、連帯への意識へとつながります。他者を尊重することは、その

他者の考え方、生き方等を自分のものと同じく認めることであり、多様性が育まれていきます。

平等

ここでは、千葉先生の説明の仕方を取り入れてみましょう。

「1枚のピザを3人で平等に分けてくれませんか？」

例えば、Aさん、Bさん、Cさんで分けてみましょう？どう分けますか？

おそらく日本なら、3人で喧嘩にならないよう、面積、量ともに同じになるように三等分で切り分けるのではないのでしょうか？



デンマークの場合、まずは話し合いをします。Aさんは「すごくお腹すいている」、Bさんは「少しだけすいている」、Cさんは「あまりすいていない」等色々な意見が飛び出してくるでしょう。」

そこで、こう分けます。

Aさんにはたくさん分ける。他の2人は少しでも大丈夫なのです。



これがデンマークでいう「平等」という考え方です。「必要な人に、必要なサービスを提供する」といえるのではないのでしょうか？そして、これは決して誰かにとつての「損」ではありません。次に同じような事が起きた時に、必要なだけ提供されるのです。

共生

「共生」とは、読んで字の如く「共に生きる」という意味です。つまり、この共生の実現を目指すものとして

「ノーマライゼーション」があります。

バンク・ミケルセンは次のように言います。

「ノーマライゼーションはヒューマニゼーション。全ての人が当然もっている通常の生活を送る権利をできる限り保障する、という目標を一言で表したものだ。ノーマライズするというのは生活条件の事をいい、障害そのものをノーマライズする事ではない。たとえ障害があっても、その人を平等な人として受け入れ、同時にその人たちの生活条件を普通の生活条件と同じものとするように努めるという考えである。特別に新しい哲学でもイデオロギーでもなく、むしろ実践である」

バンク・ミケルセンは1919年にデンマークで生まれ、大学卒業後ナチスに対するレジスタンス活動に参加しました。しかし、逮捕・投獄を経験し、そうした中で人間が非人間的に扱われる状況を目の当たりにします。のちに社会省知的障害福祉課の任に就いた時に視察した知的障害児施設がその投獄中の経験と重なり、ノーマライゼーションへの強い原動力になったようです。そして、具体的な実践として、1959年法

へと結びつきました。

ヒューマニゼーションというのは、人を、人として、人らしくたらしめる事だと思えます。当たり前の人として、当り前の生活を当たり前におくる。言葉としては簡単かもしれませんが、実際問題としてはどうでしょうか？

デンマークでは1980年前後から、大規模精神病院の解体が始まりました。そして地域での生活が可能になるように、地域の社会資源が増加していきました。在院日数も減少し、現在では約20日だと聞きます。

日本では逆に、この時期に病床数、入院患者数が大幅に増加してきました。在院日数では、現在においてもデンマークの約15倍長い期間となっています。さらに社会的入院もまだ解決には至っていません。

連帯

「連帯」はデンマークにおける福祉政策の一般原則です。博愛的思想を基盤に「具体的な実践」として現れるものです。

「具体的」にいうならば、社会保障政策・制度、社会サービス等の実践を指します。デンマークでは大学

までの教育費や、医療費も基本的に無料になっています。

デンマークでは、所得税が約50%、消費税は基本的に25%という高税の国です。しかし、それを原資として社会サービスを充実させています。これを「所得再分配」と言います。





つまり「個人個人の収入(所得)に高い税金かけて、そして徴収したお金を基に、政府が生活に困っている人に「サービス」という形で再び配る」という事を意味します。

デンマークでは、この所得に応じた税金を負担することで、ある種の社会連帯に参加していると認識しているようです。さらに、国民生活に密接な医療、福祉、教育、年金等の社会サービスがほとんど無料という形で還元されている事を実感できるので、大きな負担感はないとも言われています。国家予算の約70%が「教育、医療、福祉関係」の費用になっています。

ました。

また、この豊富な社会サービスを維持しようとすれば、多くの税収が必要になってきます。この収入は高い税率以外にも「女性の社会進出」によっても成り立っているのだといえるのではないのでしょうか。

デンマークでは、80%近い女性が社会で働いているのです。また、地方議員の約30%、国会議員では約40%が女性議員です。女性が政治に参加することで、女性の意識が反映した制度、環境が整備されていきます。

女性の社会進出は、経済の安定、社会福祉国家への発展、産休・育休等の諸制度の発達も促すことができます。

ます。

世界一幸福な国

デンマークでは、世界一高い税率による高福祉を実現させています。デンマークに住んでいる人は、自分たち自身のことをどう思っているのでしょうか？

様々な調査の結果が、国民の意思を代弁していると思います。

例えば、2008年にアメリカのワールド・バリュース・サーベイが発表した「幸福度ランキング」では、調査国中1位を獲得しています。他にも様々な調査の上位にデンマークランキングしています。

実は、政治の透明度・クリーン度の調査でも、デンマークは世界で一番という評価を受けています。国民は政治に大きな関心をしめし、地方議員・市長等の選挙では投票率75%を切ることはありません。

政府を信頼し、ちの連帯感から支出した税金を適切に使っているかという監視も行います。国民の意思が反映しやすい政府になっているという印象を受けました。

こういった具体的な政策を通して、様々な調査が裏付けるように「世界一幸福な国」が実現したのかもしれない。その根底には、デンマーク国民一人ひとりの「民主主義」という価値観が存在しているのではないのでしょうか。視察先の方が口々に「民主主義」という言葉を使っていました。「この民主主義」は大義名分的なものではなく、ありふれた価値観として、デンマークに根ざしているのでしょうか。

日本で何が生かされるのか。デンマークは面積的にも人口的にも小さな国だから、身近な政府・政策ができたといえるかもしれません。ならば、私たちも身近な所から大きな改革へとつなげていきたい、そう思います。

(あすなろ福祉会 石本 忍)



福祉国家『デンマーク』における 「精神障がい者福祉」 講演会

2010年11月2日(火)
12:30~16:00
(受付 12:00~)

会場：川崎医療福祉大学
講義棟 2601 教室
(倉敷市松島 288)

講師：

○ビアテ・スザンヌ・ヴォーサム
(オーデンセ薬物依存症センター所長)

○フレミング・コースホイ
(ミドルファート市精神障害者
デイアクティビティセンター所長)

※解体された大規模精神病院跡

& 『(社福) あすなろ福祉会デンマーク視察研修報告』

参加費無料

【参加申込先】

岡精社協事務局

「コンドル」

TEL：086-261-7885



主催：岡山県精神障害者社会復帰施設協議会

共催：川崎医療福祉大学医療福祉学部医療福祉学科

リカバリーは精神科病院で実現できるか ～イタリアでの経験を踏まえて～

大熊 一夫

ジャーナリスト。1970年、アルコール依存症を装って、精神科病院に潜入入院し、「ルポ・精神病院」を朝日新聞に連載。現在、精神科病院廃絶に向け活動をおこなっている。「精神病院を捨てたイタリア 捨てない日本」など著書多数。



日本の

精神病院という場所は リカバリーに極めて不向きです

ると機嫌が悪くなる・・・」

日本の悲しい現実

日本の精神保健の現状がいかに遅れているか。イタリアでは、精神科医のフランコ・バザーリアが精神保健の改革の中心となり、20世紀の終わりまでにすべての精神科病院を閉鎖しています。また、デンマークでは、バンク・ミケルセンが、人里離れた大きな収容施設に知的障がい者、発達障がい者といわれる方々を、詰め込めている状況はおかしいと声を上げ、大きな改革が行われました。1950年代頃の話です。当時のデンマークの状況は、日本の精神科病院の現状と全く同じですよ。半世紀遅れても、まだ日本は何も変わらない。

今年の5月、私が住んでいる長野県の家族会報に、ある家族による投稿記事が掲載されていました。

「娘は20年もの間、入退院を繰り返した。個室を希望したら、入れられた先はトイレと布団だけの保護室。ナースコールを押してもなかなか来てくれない。いったん保護室から出されるも、意思表示ができないので苛立つて物を投げつけ、再び保護室へ。薬は殺人約半分。主治医に薬の話をす

日本では、このような薬の処方

をしても誰もチェックしない。デンマークやイタリアなら、このドクターはかなり非難を浴びます。日本では物事を変えていこうというエネルギーが全く見られません。今でもこの病院の状況は何も変わっていません。これは日本の問題の深刻なところ。その上、ここで必ず反応があるのです。「うちの病院はやっていない」「こういうことを書かれると、日本全体の精神保健の名誉を失墜させて、患者に恐怖感を与えるからやりたくないだ」。この病院をどうにかしようというエネルギーにならず、こういうことに視点が当たってしまうのです。

しかし決して精神病院を閉鎖すれば全てが良くなるものではない、ということがイタリアを取材して良く分かりました。

イタリアの改革のキーワードは、「De istituzionalizzazione」（非体制化）。バザーリアが語るのには、自由はく奪、管理、支配、奴隷、抑圧がルソボで溶かされたような恒久化・情性化した「体制」の改革です。支配・

被支配の人間関係はリカバリーの敵であり、病院がなくなってもこのような問題は起きるんだということです。

今すぐにあなたの病院で できること

では、どうすればいいのでしょうか？

それは Assemblée（集会）です。イタリアの改革派の人達は、病院を解体する上で一番大事な儀式だと認識し、徹底して行きました。始めはめっちゃくちやで、発言できない人もいますが、粘り強く1年以上やっていくと、だんだん整頓されてきます。司会者が必ず出てきて、表現力の弱い人を補うように、表現力のある人も出てきました。これは病院であろうと作業所であろうと有効だと思います。

日本は事なかれ主義の空気があります。バザーリアは、そこを嫌って、「ウンコで手を汚してみろ！」と言っています。汚いところに手を突っ込めという意味なんです。一番難しいこと、人がやりたがらない部分を、でも大切な部分をきちんとやる、これをやらないと腰の据わった改革はできないのです。

WRAPは元氣に向かう力を導きだしてくれる

私はどんな方でも、やりたいことを続け、リカバリーすることが可能だと思っています。

私と同じような精神的な困難を経験した人と、共に開発したものがWRAP（元氣回復行動プラン）です。今ではアメリカだけではなく世界中に広がっています。更に研究によってもWRAPは効果があると証明されています。長期間病院に入院し、精神的な困難がひどく、人とのつながりが作りにくいという方もWRAPを活用することでリカバリーすることが可能です。WRAPは本当に小さなステップを始める第一歩になると思います。

ある男性の話ですが、WRAPが考案された1997年に、WRAPクラスに参加していました。彼はじっと座ることができず、座ったり歩きだしたりと落ち着かない様子でした。また、人が理解できるような話が理解できない、人の目を見て話すことができない、タバコを離すことなくずっと吸っている、という男性でした。1回目のクラスが終わったときに、彼の支援者が私に電話してきて、次のグループはいつありますかと尋ねてきました。その後彼は参加を続けました。

5年後、私は、あるWRAPクラスの卒業式に参加しました。そこでは笑顔で明るい服を着た男性が迎えてくれました。あの時の彼だったのです。彼は、その後何度もWRAPのクラスに参加し、大きく変化をしました。

多くの当事者の方々がWRAPの取り組みをするためにトレーニングを受け、日本でも多くのファシリテーターがいます。ファシリテーターがもつとたくさん生まれることによって、リカバリー志向への転換を促すことができるだろうと思います。それがどんな立場であるにも関わらず、人はどんな元氣になることができるのです。

リカバリーに際限はない

将来に対するひどい苦言は助けになりません。私自身も医者から、病氣は良くならないだろうと言われてきました。けれども実際はそうではありませんでした。多くの人は元氣になれるのです。

リカバリーに際限はありません。人の人生の道筋は、誰にも予測できません。

私がこの取り組みを始めたときに「あなたに本なんか書けるわけな

いんじゃない」と言われたのですが、実際には本を何冊も出版しています。人の人生の予測は誰もできないということです。

自分自身のエキスパート

精神保健の領域で明らかになっているのは、『自分自身についてよく知っているのは自分であり、それぞれが自分にとって専門家』なのです。

避けるべきことは、『精神薬に頼りすぎない』ことです。薬は時には頼りになることはありますが、そればかり頼りすぎてしまうと他にできることに目を向けなくなってしまうことが起きているということがあります。人生には色んなことにも目を向けることが必要です。

*WRAP（元氣回復行動プラン）は自分で作る、自分のための行動プランです。

リカバリーが私たちに意味すること

メアリー・エレン・コーブランド

アメリカで精神疾患に悩まされた当事者によって考案された、WRAP（元氣回復行動プラン）を考案したグループの中心人物。精神的なつらさを経験しながらも、より元氣に自分らしく豊かに生きるための手立てを探索し続けている。個々人のリカバリーの促進に貢献し、メンタルヘルスサービスの変革に大きく貢献している。



よつばのクローバー だよら

【NEWS】 第5回ピアサポーター講座を
開講します！参加者募集中！詳しくは折
り込みチラシをご覧ください！

活動報告

(8/21~9/20)

- 活動日(水・木・金は半日)
- 電話相談 71件
- 家事・同行援助 2件
- 弁当配達 12回

■編集・発行 ピアサポータークローバー

☎086-271-5689

平成22年10月1日

No.10

9月24日(金)広島でピアサポーター活動を行っている『広島ピア・サポートセンターふくろう』のメンバーさん4名と職員1名が、ばる・おかやまに見学に来られ、交流を行いました。同じピアサポートを行う者同士として、お互いどんな活動を行っているのか、調子を崩した時の対処法など、日頃の悩みや思いを分かち合いました。中でもピアサポーターの資格要件について話に挙がり、お互いの違いを知り、改めてピアサポーターの役割や意味などを考えることのできる刺激的な交流となりました。またWRAPやIPSについても興味を持っておられ、少し

ピアサポートセンター 広島Peer Support Center ふくろうさんと交流



Pick Up

☛『広島 Peer Support Center ふくろう』さんはセルフヘルプグループとして21年より活動開始。ピアカウンセリングの一環に『わかちあいミーティング』を行い「ひとりだち」と「ときはなち」を目的に参加者の生活の自己管理、自己決定をはかり、社会参加を果たしていくために悩みを安心して語る場を提供しているそうです。クローバーで行っている「集い」に似ているというお話になりました♪参加してみたいです！事務局は地域生活支援センターぬくもりサロン。

☎086-289-6088 広島市東区内。



ピアサポートをもっと広めたい！



ですが魅力についてもお話をする事ができました。今回の交流をきっかけに、これからも情報交換や交流を行いピアサポートの輪をもっと広げてゆきたい！そして、ピアサポートを仕事として確立したい！と今後の夢や目標も語り合う場となりました。

今回のテーマは「主治医との付き合い方」について

■第12回つどいを開催



9月8日(水)第12回つどいを開催しました！「主治医との付き合い方」ということで、それぞれが他の参加者に聞いてみたいこととして「待ち時間・診察時間はどのくらいか」「医者に対して言いたいこと・満足度は？」という質問を交えながら語り合いました。「診てもらっていた先生が個人の病院を持つことになり、ついていくか、残るか迷った。病院や先生を変わる時にどうしていいのかわからない」という話も出てきました。結局残ったのだが、診察時間がすごく短く不満に思っている。一生懸命伝えようと思うのだがすぐに時間が終わってしまう。何十分も待って5分ということもよくある。」

「病気をよくするためには医者を信頼することが大事だと思う。でも医者に頼りすぎてもよくない。医者の役割は病的な不安を取り除くこと。主に精神療法や薬物療法になると思う。医者がどこまでしてくれて何ができるのかを理解することが大事だと感じる。自分の場合は何十年も同じ先生で診てもらっている。診察時間は病状の話

ではなく人生観などの話をする。」
「自分の場合は診察の時は父親がそばにいてくれる。一緒に先生の話を聞くことができるし、自分のことを主観的にも客観的にも先生に伝えることができるし、理解もできる。一緒にいてくれるだけで本当に心強い。待ち時間はほとんどなく時間は30分。」
「自分は今まで医者をして10人以上も変えてきたが、今の先生は1年以上続いている。今まで薬が増えることが怖くて病状について言いたいことを言わないでいた。でも勇気を出して正直に悩んでいることを伝えた。伝えることで自分のことを医者も理解してくれて、逆に薬の量が減ってきた。信頼関係ができていたのでしばらく同じ先

勇気を出して伝える



生で診てもらおうと思っている。勇気を出して伝えることも大切だと感じた。」など各々が感じている主治医への思いや診察の内容などを語り合いました。
感想として「勇気がもらえた。待ち時間と診察時間の違いに驚いた。参考になった。」など、熱い集いとなりました。

次回は
10月6日(水)
13時半～
「恋愛と結婚について」がテーマです。
みなさん気軽に参加してね！そして語り合しましょう！

IPS講座が無事に終了しました♪



IPSを学ぶ勉強会を開催しました！



8月17日より9月29日まで6回シリーズでクローバーメンバーを中心にスキルアップ講座としてIPSの勉強会を開催しました。
※IPSとはインテンショナル・ピアサポート(Intentional Peer Support)「意図的なピアサポート」と訳されます。アメリカのシェリー・ミード氏が提唱されている新しいピア・サポートのかたちでありWRAPとともに注目されています。

講座を受けて感想

■第1回目から①つながり②世界観③相互性④ともに進むということ、「学びを生み出す対話」を大切に手段を学ぶことができ、とても興味深かったです！

中でも印象深かったのが「マインドフルネス」。瞑想のようで面白かったです。また「衝突の対話」と「問題解決を使わない対話」がものすごく難しかったです。最後は今日のロールプレーですが、実際の自分の思いを受け止めてもらい優しい言葉をかけてもらい泣いてしまっています。IPSによって自分の気持ちの持ち方がこんなにも変わるこ

とを身を持って体感して、その魅力と力を改めて感じました。会話が人が変わり、共に進む力になると感じました。

■IPSが新しい技術ではなく、もともと自分に備わっているものであり、意図することが重要というところには身近さを感じました。ロールプレイする事で自分の傾向がつかめたことは大きかったです。しかし意識すること続けるのは難しく、「人が好き、その人を知りたい」という土台を大切に日々繰り返し身につけていきたいと思いました。

■今までは相談をうけて「問題解決をするためには」という考えで会話をしていたけど、そうではなく、いい関係を築くことが第一と考えて関係が良くなることで、いい結果に結び付くという新たな視点は本当に眼からうろこでした。いい関係を築くために必要な会話の技術や考え方を学ぶことができ面白かったです。IPSをすると、とても気持ち良くなれます。今後、もっと勉強したいです！

相談電話

受付時間
よろしくお願ひ
します！気軽に
☎下さいね。

火曜 10時～13時半
水曜 10時～17時
木曜 10時～13時半
金曜 10時～13時半

相談 TEL ☎
**(086)271
5689**

10月活動予定

1	金	
2	土	ギターサークル
3	日	ばる休み
4	月	ばる休み
5	火	陶芸教室 13:00～15:00
6	水	パソコン教室 14:00～ つどい 13:30～15:00
7	木	
8	金	職員研修のためばる休み
9	土	職員研修のためばる休み
10	日	ばる休み
11	月	ばる休み
12	火	陶芸教室 13:00～15:00
13	水	パソコン教室 14:00～
14	木	
15	金	
16	土	ギターサークル
17	日	ばる休み 障害者体育祭
18	月	ばる休み 障害者合同面接会
19	火	陶芸教室 13:00～15:00
20	水	パソコン教室 14:00～ フレンズ杯卓球大会
21	木	アスナローズ福山遠征
22	金	
23	土	
24	日	ばる休み
25	月	ばる休み
26	火	陶芸教室 13:00～15:00
27	水	パソコン教室 14:00～
28	木	
29	金	
30	土	ギターサークル
31	日	ばる休み

イベント案内

8（水）つどい 恋愛と結婚について

「恋愛と結婚について」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。

今回はみんなが最も興味のある？恋愛・結婚がテーマです。また、結婚後、子どもを産んでいいのか？など普段なかなか話せないこともみんなで話し逢いたいと思います。

時 間	13:30～15:00
場 所	ばる・おかやま

17（日）障害者体育祭 IN 二日市

年に1回の体育祭です。あすなる福祉会からも毎年競技に参加をしています。今年も多数、競技に参加予定です。見学、飛び入りも大歓迎です。9:00せっけんセンターに集合していただくと送迎いたします。

時 間	9:30～15:00
場 所	二日市公園

11月6日（土）お抹茶教室

お抹茶教室と聞くと一歩引いてしまう人が多いのではないのでしょうか？

ばる・おかやまのお抹茶教室では、若い女性から中年のおじ様まで年代を問わず盛り上がっています。

土曜日の午後の一時をおいしいお菓子と至福の一杯のお抹茶を満喫しませんか？

上級者からビギナーまで楽しめるように優しい先生からご指導いただいております。ご参加お待ちしております。

時 間	10:00～12:00
場 所	ばる・おかやま

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ●陶芸教室（場所：せっけんセンター） | 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：ばる・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：ばる・おかやま） | 11月6日（土）14:00～ |
| ●ギター教室（場所：せっけんセンター） | 第1、第3、土曜日10:30～ |