

地域精神保健福祉コミュニティー誌

ぱる通信

Nov. 2012

No. 183

11

特集：

第7回『ピアサポーター養成講座』開講！
～広がるピアサポーターの輪～

九月～十月にかけて、第七回ピアサポーター養成講座が開講されました。「ピアカウンセリング」を勉強したいという方十三名の参加で週一回六回講座を皆で楽しく勉強する事ができました。今回の養成講座は、地域活動支援センター「ぱる・おかやま」で活動しているピアサポーターグループ「クローバー」が中心となり、テキストの改善・リーダー、サブリーダーの役割を担い、講座を進めました。ピア同士だからこそ、お互いの学びが深まり、講座を進める側も新しい気付きが得られた貴重な場となりました。



第7回『ピアサポーター養成講座』開講！ ～広がるピアサポーターの輪～

ピアサポーター講座、進化します。

講座が始まる前からテキスト作りやりハーサルをしつかり行つたからか、今回の講座は、今までで一番練られた深い内容になつていて、参加者の反応も良かつた気がします。長年ピアサポーターをしていますが、参加者との意見交換の中で、共感が得られると安心感につながる事や「オウム返し」は相手の気持ちを確認するのに有効だという事など、再確認できた部分がたくさんありました。リーダーもピアサポーターが頑張つてくれて、また次回が楽しみです。ピアサポーター講座、進化してます。（クローバー おりつさん）

皆の気持ちが伝わり、前向きになれた。

セッション1のリーダーを二人で引き受けました。伝わりにくい内容だった為、六回以上打合せをして、分かりやすいように試行錯誤しました。大変いい経験になりました。緊張と余裕のなさで、時間に追われる気持ちになり、戸惑うこともありましたが、たくさん意見が出て助かりました。全員が目的をもつて参加されていて、私も前向きになれました。

（クローバー きよさん）

自分にとってのチャレンジ。やれて良かった！

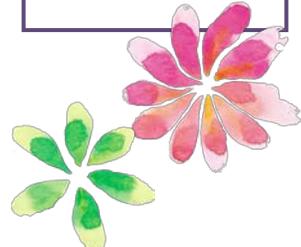
自分にとってチャレンジしてみたいと立候補した講座のリーダーでしたが、近づくにつれて、どんどん緊張して、どうなることかと思いました。不安な時は台本に目を通したり、家族の前で練習したりしてやり過ごしました。そして本番・・・正直よく覚えていません。でも終わった時、周りから「良かつたよ」「お疲れ様！」と声をかけてもらつて、「ああ、やつて良かつたなあ。」と思いました。

（クローバー ひなちゃん）

もつと勉強したい！

セッション3で体験発表をしましたが、私が受講して一年経つたのかと思うと、時が経つのは早いなあと感じます。今回は、養成講座で教える側になりましたが、何やらえらそぶつて見える自分が見え隠れして、恥ずかしい気持ちになりました。と共に、もつと深く勉強しなければと思いました。

（クローバー かおるん）



↙ 参加者より ↘

「セルフケア」の大切さを知った

もう少し深く講座を学びたいです。短い時間であれだけの内容を覚え、理解し、体験することは容易でないと感じました。また、講座を通じて大事なことを感じたり学んだりすることがたくさんあり、「セルフケア」の大切さを、ピアカウンセラーとしてもつと伝えていきました。【己を知ることで他人を知ることができる】、「これは、どのカウンセラーにも必要なことだと思います。今まで軽視していたことを、再発見したり学んだりできました。この講座で学んだことを、今後の活動に生かせねばと思っています。お互い頑張っていきましょう！」

自分も相手も成長できる

「ピアサポート」の相手と自分との関係性について、一方的でなく対等な関係であり、自分も相手も成長できるという事を学びました。

長所を見つけられる人になりたい

いつも楽しい時間を過ごさせていただき、ありがとうございました。「クローバー」の活動にぜひ参加してみたいのです。必ずみんな長所はあるので、それを見つけたいです。

自分と相手の価値観は違うという事を学んだ

IPS（インテンショナル・ピアサポート）を学べた事が良かったです。自分の価値観と相手の価値観に気付く事ができ、自分にとってプラスになりました。また、相手に何を聞くか、何を伝えるか、についてお互いの世界観を大切にしながら、自分で選ぶ事ができるようになりました。

人はそれぞれ違う、その違いを大切にすること

全6回の、長いようであつという間の講座でしたが、回が進むにつれ、お会いできただ方々と、親近感が湧いていき、偶然が必然のように思えてきて、嬉しかったです。

又、講座で学んだ、「人というのはそれぞれ違ひ、その違いを大切にすること」や、「自分を振り返って見つめ直す経験」は、日々の仲間との関わりの中で大切にしていました。

では、これもこれで良いかなと思えるようになります。ピアサポートの講座でお会いした皆様、本当にお世話になりました。



『ピアサポート養成研修』を津山市・倉敷市で行います！！

楽しく学べる会なので、興味のある方はぜひぜひご参加下さい！！

【対象】岡山市外在住の方

【津山会場】

日 に ち：11/30（金）・12/7（金）・12/14（金）

場 所：美作保健所会議室

※津山会場の参加募集は締切りました。

【倉敷会場】

日 に ち：1/17（木）・1/24（木）・1/31（木）

場 所：備中保健所会議室

【問い合わせ連絡先】

〒700-8570 岡山市北区内山下2-4-6

岡山県保健福祉部健康推進課

精神保健福祉班 担当：磯濱

TEL(086)226-7330 FAX(086)225-7283

『調子はえーんじやフェスティバル』ニュース

~未来につながる夢、ありがとう~ VOL. 9

来年3月9日、サンキューの日は、
『ちゅうフェス』♪

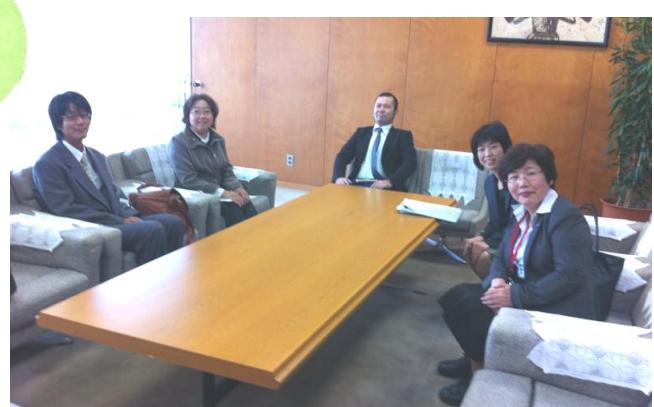


実行委員会の様子

所属を越えたつながりが持てるのも、この実行委員会での楽しみとなっています♪

三本柱に、作る側も参加する側も楽しめるフェスティバルになるよう、月一回の実行委員会で話し合いを重ねています。十月二十三日（火）に、第九回実行委員会が行われ、十五名が参加しました。県内当事者団体、医療機関、福祉サービス事業所、保健所など所属を越え、様々な人が集まっています。

『調子はえーんじやフェスティバル2013』テーマは「未来につながる夢、ありがとう」。
■当事者が自己表現でき、自分の力を發揮できる場
■障がいの有無に関わらず、
やさしさにあふれた誰もが住みやすい岡山に



待合室にて

高谷市長に表敬訪問しました！

濱家さんが来て下さる事で、一

般市民の皆さんがあなたが精神保健福祉をより身近なものとして感じ、誰もが住みよい街作りを考えるきっかけにしてもらえたたらと思います！

午後からのメインプログラム「精神保健福祉シンポジウム」のコーディネーター役として、濱家輝雄さん（倉敷芸術科学大学教授）の出演が決定しました！濱家さんは、平成十六年に開催された第三回「調子はえーんじやフェスティバル」のシンポジウムコーディネーターとしても出演して下さっています。今回の出演オファーに対しても、「いいよ！」と心良くOKして下さいました。



濱家 輝雄 さん
はまいえ てるお

十月三十一日（水）、高谷茂男岡山市長に表敬訪問を行いました。フェスティバルの主旨について、一般市民の方に精神障がいについて理解してもらう事で、私たちの住みよい社会につながるのだという事。また、地域の方に支えてもらうだけでなく、私たちには力がある事も知つて欲しい、そしてお互に支え合って行きたいという思いをお伝えしました。

市長からは、出来る限りフェスティバルへの協力をていきたい、「頑張ってね！」と声をかけて頂きました。

濱家 輝雄 さん出演決定！
はまいえ てるお

自主製作ムービー撮影開始！

カメラの前は緊張しましたが、OKが出た時はとてもうれしかったです。予告篇の上映会が楽しみです♪



第1段ムービーに出演してくれた三宅さん

午前の部メインプログラムは、自主製作ムービー。どんな映画が撮りたいか、二度のワークショップを経て、フェスティバルテーマにちなんだ『ありがとう』を伝える映画を作ろう！という事になりました。ただ『ありがとうございます』を伝えるだけではありません。病気になる事で経験した辛さや苦しみ・・・心の奥に残っているトゲを、今だから言える『ありがとうございます』に変え、出演した当事者自身が人生を前向きに生きられる転機になれるような映画にしたいと考えています。

十月二十九日（月）、ぱるスペースMOMOにて、第一弾ムービー撮影会を行いました。「私を撮って！」と名乗りを挙げてくれた三宅さん。つらい経験と向き合い、『ありがとうございます』の気持ちを伝える姿はとても勇敢でステキでした。ムービー班一同、三宅さんに感謝の気持ちでいっぱいです。第一弾は、予告篇として岡山映画祭の製作発表の場で上映される予定です。興味のある方は、ぜひぜひ観にいらして下さい。

午前の部メインプログラムは、自主製作ムービー。どんな映画が撮りたいか、二度のワークショップを経て、フェスティバルテーマにちんだ『ありがとうございます』を伝える映画を作ろう！という事になりました。ただ『ありがとうございます』を伝えるだけではありません。病気になります事で経験した辛さや苦しみ・・・心の奥に残っているトゲを、今だから言える『ありがとうございます』に変え、出演した当事者自身が人生を前向きに生きられる転機になれるような映画にしたいと考えています。



第1弾ムービー班撮影会の様子

●岡山映画祭2012●
平成24年11月
17（土）・18日（日）・23日（金）
24日（土）・25日（日）
会場：岡山シティミュージアム・三丁目劇場
ブルーブルース・福武ジョリー
☆「ちょうフェス」自主製作ムービー予告篇は、
25日（日）、岡山シティミュージアムにて
17:50～のシンポジウム＆製作発表にて
上映予定です。
岡山映画祭2012に関する問い合わせは…
岡山映画祭実行委員会
E-Mail ofilmfes@gmail.com
HP <http://ofilmfes.web.fc2.com>
06825 NICE CEDEX 9

西川アイプラザ&下石井公園



●次回実行委員会のご案内●

『第10回ちょうフェス実行委員会』
日 時：11月20日（火）13:30～
場 所：きらめきプラザ大会議室1
※詳細はチラシにてご案内しています。

調子はえーんじゃフェスティバル2013

、未来につながる夢、ありがとう、』

日時：平成二十五年三月九日（土）

午前十一時から（屋外は午前十時から）

場所：西川アイプラザ&下石井公園

（岡山市北区幸町十一十六）

内容：

【アイプラザホール内にて】

【午前】自主製作ムービー上映

精神保健福祉シンポジウム

【午後】展示コーナーにて

「未来につながる夢、ありがとう」

当事者による作品展示・交流コーナーなど

【下石井公園にて】

舞台でのバンド演奏・踊り・リレースピーチ
他屋台・出店販売

ピアソーターだより



十月 十四日、△さんのお宅でヘルパーに行きました。今回も、外回りの溝掃除や家の中の拭き掃除を、ピアソーターの一員として分担して行いました。△さんは久しぶりのヘルパーへの参加でしたが、喜んで拭き掃除をされて、とても良い表情をされていました。掃除が終わった後は、△さんとゆっくりお話をすね時間を過ごすことができました。外回りのことも綺麗になつて、△さんもとても喜んでくれました。サポートする側もされる側もお互い元気になれ、そんなヘルパー活動をこれからもしていきたいと思つます。



十月上旬にみんなで草抜きをして、綺麗になつた庭で、冬から春に向かって楽しめそうな花を数種類植えてみました。今回ばかり、パンジー、チコーコンプを植えました。他にもハーブ、セイヨウビオラなど花園を分けて植えていました。農作業の得意な利用者の方が、使う肥料や土作りの事についてアドバイスして下さり、あつとじつ間に作業を終えることができました。春には華やかな庭が楽しめるよう、植物の成長を見守りつつ、みんなで育てていこうと思つています。

ぱるっこ園地だより

＜今月の電話相談日＞

	火	水	木	金	土
AM			1	2	3
PM		○		○	
AM	6	7	8	9	10
PM	○	×	×	×	×
AM	13	14	15	16	17
PM	○	×	×	×	×
AM	20	21	22	23	24
PM	○	×	×	○	
AM	27	28	29	30	
PM	○	○	○	○	

086-271-5689



園地希望

僕の軌跡にならそれがキヤギをも生むから。

努力した一歩一歩の足跡が

いつもやつて僕は彼らと出逢つた。

非凡に勝つ為でもなく

血口遁足からでもなく

僕は非凡ではない。
けれど決して劣つてはいない。
非凡に勝つことは思わない。
だけに努力はおじたらない。

【僕自身が生んだキヤギ】

古楽日和

こがくびより

(前回からの続き)その名も『古楽CD100ガイド』だ。このときになつて、バロックや中世・ルネサンスの音楽は総称して「古楽」と呼ばれていることを知る。

この本には筆者の知らない作曲家や作品のCDが網羅されていた。これはすごいと思いつて座にその本を買う。そして時間があればこの本を読んでいた。やがてこの本に載っているCDを手に入れて聴いてみたいと考えるに至つた。

しかしここで壁にぶつかつた。この本に掲載されていたCDのほとんどがそれまでお目にかかるつたことのないものだったからだ。CDシヨップを訪れたときも「こんなCDは見なかつたよう」と思う。その辺の事情はこの本の執筆者も承知していたのだろう。この本の中にはCDの入手方法について書いてあるページもある。やはり入手するにはかなりの手間がかかるようだ。筆者の古楽を聞くという趣味は正念場を迎えた。

そんなある夏。東京に行く機会があった。「これはチャンスだ」と思った。東京ならあの本に載っていたCDを探せるかもしね。筆者は『古楽CD100ガイド』を旅行中の荷物の中に加えた。

結論から言えば、筆者は東京で古楽のCDを何枚か買った。実際にあの本に載っていたCDをいくつか見つけることもできた。あの本に載っていたCDすべてを見つけることはなかつたが、それでも地元のCDショップよりは多くのCDを見ることができた。(次回へ続く)

藤井 健喜



営業時間： LUNCH/11:30～14:00 (OS13:30)

※ 土・日・祝日はお休みです。

BLOG : <http://blogs.yahoo.jp/asunarou59/>

発行：社会福祉法人 あすなろ福祉会
多機能型事業所 あすなろ
ぱるスペースMOMO
住所：〒700-0824 岡山市北区内山下1-15-7
TEL&FAX：(086)801-2771

2012年11月号



MOMOセットMENU

10月29日（月）～11月2日（金）

中華だんご

豚肉入り煮卵

ごまよごし

しいたけの中華スープ

※ 火曜日は、「カレー丼」

11月5日（月）～11月9日（金）

オニオンソースからあげ

ごぼうとくるみの金平

白菜とがんもどきの煮物

里芋とあげのみそ汁

※ 火曜日は「とりめし」

ciao.



11月12日（月）～11月16日（金）

鮭の野菜ソース

ひじきの煮物

ブロッコリーのごま炒め

えのき茸のスープ

*火曜日は、「金平丼」

～お知らせ～

*11月27日（火）はスタッフ研修のためお休みになります。

11月19日（月）～11月22日（木）

八宝菜

里芋のりまぶし

大根の甘酢和え

わかめのかき玉味噌汁

※ 火曜日は「ピリ辛牛肉のスタミナ丼」



MOMOと一緒に働きませんか？



MOMOでは、お客様に心のこもったランチやお菓子を提供しています。

「まずは安心できる場所で働いて自信を取り戻したい!」「仲間が欲しい」「料理やお菓子作りが好き」「生活リズムを整えたい」という方、MOMOの仲間たちと一緒に働いてみませんか?

【施設種別】 就労移行支援事業・就労継続支援事業所

【仕事時間】 月～金 9時45分～15時

【仕事内容】 11時半～13時半までのランチ営業の準備、片付けを行います。

また店頭で販売するケーキ、クッキー、マフィンなども作っています。

【利用を希望される方は】

ぱるスペースMOMOまで電話で御連絡下さい。見学、面接を行います。

岡山市北区内山下1-15-7 TEL(086)801-2771(担当井手)



INFORMATION —

11月の予定

1	木	
2	金	
3	土	文化の日
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	『ちょうフェス』屋外・展示班打合せ 13:30～
9	金	消防訓練の為、AMぱる閉所
10	土	ギターサークル 10:30～ 精神保健福祉大会
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	東部自立支援協議会 座談会 13:30～
15	木	ぱるランチ 10:00～、つどい 13:30～
16	金	
17	土	パソコン教室 11:00～
18	日	
19	月	
20	火	『調子はえーんじやフェスティバル』 第10回実行委員会
21	水	パソコン教室 11:00～ みんなネット家族大会
22	木	
23	金	勤労感謝の日
24	土	ギターサークル 10:30～ お抹茶教室 14:00～
25	日	岡山映画祭制作発表
26	月	カラオケサークル
27	火	クローバーミーティング 13:30～ ぱるっこたいむ 15:00～
28	水	
29	木	女子会 14:00～ あすなろ家族の会家族学習会 14:00～
30	金	
12/1	土	
2	日	
3	月	
4	火	

仲間と楽しくフェスティバルを企画しませんか♪
『調子はえーんじやフェスティバル2013』

シンポジウム班・ムービー班・屋外展示班に分かれて企画運営を行っています！興味のある方はぜひご参加下さい！※詳細はチラシに掲載
第10回実行委員会日時 20日（火）13:30～
場所：きらめきプラザ2階大会議室

10日(土)、24日(土) 音楽好き同好会

ギターサークル

ギターが好きな方も、これから始めたいという方も、お気軽にどうぞ♪♪

時間	10:30～12:00
場所	リサイクル石けんセンター
参加費	無料

15日(木) 私の思い、考え方聞いて！

つどい

今月のテーマは「友達について」「仕事について」「精神障がいに対する偏見について」です。

自由に自分の意見を伝えよう！

「言いつぱなし、聞きつけなし」が原則です。

時間	13:30～
場所	ぱる・おかやま 1階交流室

17日(土)、21日(水)

パソコン教室

パソコンの操作が分からなくても、一人ひとりに合った教室を行っています。

時間	17日 11:00～
	21日 14:00～
場所	ぱる・おかやま 2階
参加費	無料

24日(土) お点前にチャレンジしませんか？

お抹茶教室

おいしいお抹茶とお菓子を頂きながら、楽しく作法も勉強できます。ご参加お待ちしています♪

時間	14:00～
場所	ぱる・おかやま 1階交流室
参加費	100円

29日(木) おしゃべり好きな女子集まれ～！

女子会♪

好きなお菓子を持ち寄って、普段、なかなか聞けないこと、話したいことなど、女子だけで、おしゃべりを楽しみませんか？

時間	14:00～
場所	ぱる・おかやま 2階交流室

■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:086-270-2237

■ HP:<http://www.eco-asunaro.jp>