

3

No. 217  
Mar. 2016

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌



特集：仲間と共に…夢に向かって それぞれの一歩を！  
**「働くこととリカバリー2016」**  
～多機能型事業所あすなろの取り組み～

# 特 集:仲間とともに・・・夢に向かって それぞれの一歩を! 『働くこととりカバリー2016』 ～多機能型事業所あすなろの取り組み～

「多機能型事業所あすなろ」では、平成17年度以降、「IPSモデル」(※)を取り入れた就労支援を行い、毎年平均17名の方が一般企業へ就労され、地域で働き、暮らしています。(※参照)  
今月の特集では、「自分らしく働きたい」と、現在あすなろにて就労支援を受けている方々と、その就労支援を経て働き始めた方々にアンケートをお願いしました。あすなろでの就労支援の様子や、働いている方々からの、働き始めるまでのこと、働き始めてから感じている事など皆さんの「声」をお届けしたいと思います。

## ◆あすなろを利用しているメンバーに聞きました!

Q. あなたの障害(困ること)について教えて下さい。

・社交不安(自分のキャラを超えるとパニックになる。)

・コミュニケーションを取ることが苦手。

・注意欠陥障害と診断。(作業手順の一、二割が抜け落ちてしまう。スケジュール管理が苦手です。)

・双極性障害による体調変動に悩まされている。

・うつ症状が出ている時、混乱して自分でどうすればいいか分からなくなる。  
・不安から過呼吸になつて身体が動かなくなる。

・広汎性発達障害(優先順位がわからないう、非言語的コミュニケーションのむずかしさ)

(?)

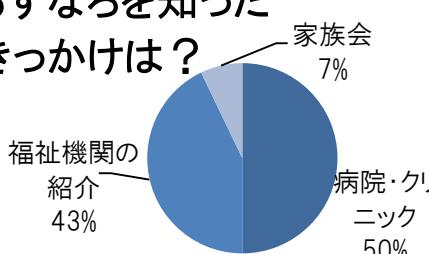
・アスペルガー症候群(予定の変更の難しさや、臨機応変にぶつかることが苦手)  
・強迫性障害(衛生面の強い「だわり」、手洗いや入浴の時間や洗い方に対する「だわりがある」)

・「私だけなのかな・・・」  
・「こんなに悩んでいるの・・・」

Q. あすなろで身に付けたいことは何ですか?

- ・生活リズムを整えたい
- ・対人恐怖の克服、コミュニケーション能力や会話能力など
- ・社会に通用する常識
- ・就職するために必要な知識と技能
- ・特性・障害などの相談
- ・ストレスの上手な発散方法
- ・元気がない時の立ち直り方・ストレス耐性
- ・パソコン機器の操作
- ・仲間づくり
- ・人に頼り信頼する方法を身に付ける

Q: あすなろを知ったきっかけは?



←プログラムで行っている軽作業の様子

さままま不安や悩みを持ちながら、週にされていた皆さん。病院・クリニックのスタッフの方、福祉機関の紹介、家族会から親の勧めで・・・身近な方からの紹介であすなろを知り、利用にいたっています。



多機能型事業所あすなろでは、就労へ向けて様々なプログラムや活動を提供しています。  
中でもあすなろメンバーが好きなもの、役に立ったと思うものは何でしょう？

### ⑦WRAP(ラップ)とは

元気回復行動プランと言われ、病気や障がいと上手く付き合うための対処法や、自分が元気でいるために必要なことを、グループワークを通じて考え、自己理解を深めています。

WRAPでは最初に元気の道具箱を作ります。皆で出したそれぞれの元気の道具たちです→



### ⑧個別面談

担当スタッフと仕事探しや生活のことなどを振り返り日々の計画を立てていきます。安心してチャレンジできるよう、スタッフが伴走します。

それぞれの目標に向けて、頼もしいスタッフと一緒にがんばります→



### ⑯つどい

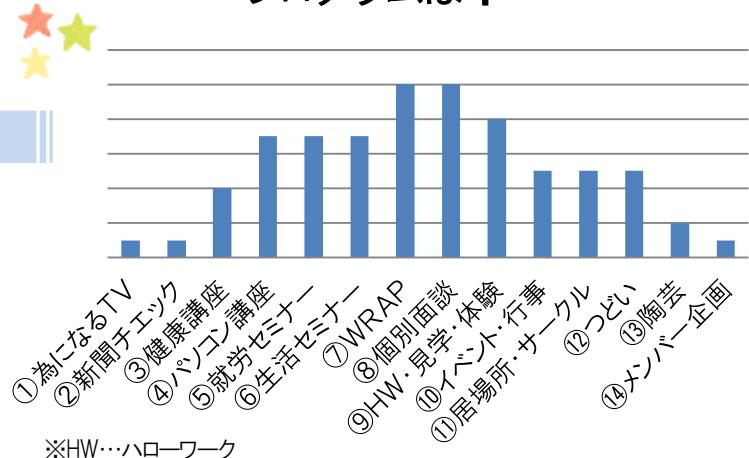
語りたい「テーマ」をみんなから募集し、テーマに沿って自分の思いや考えを伝えています。自分の思いを言葉にする練習や、コミュニケーションのひとつともなります。(例:好きな戦国武将について、好きな海底の生き物は?など)



一人ではなくなかなチャレンジできなくとも共に悩み合える仲間や支援者が多いです。ご家族や友人も見守ってくれています。サポートを感じられている事も、就職に向けての原動力かもしれませんね。

あすなろの一日  
9:30 朝ミーティング  
掃除  
10:00 プログラム  
12:00 昼食・休憩  
13:00 プログラム  
15:00 終了

## Q: 好きな活動・役に立つ活動やプログラムは？



↑ビジネスマナー講習

仕事をする上で必要なマナーやエチケットを、実際企業へ足を運び緊張感のある中で学びます。協力いただいた企業の方から、より実践的な挨拶や受け答えの仕方等を教えていただくことで正しい見本を知り、就職活動の日々に役立てることができます。

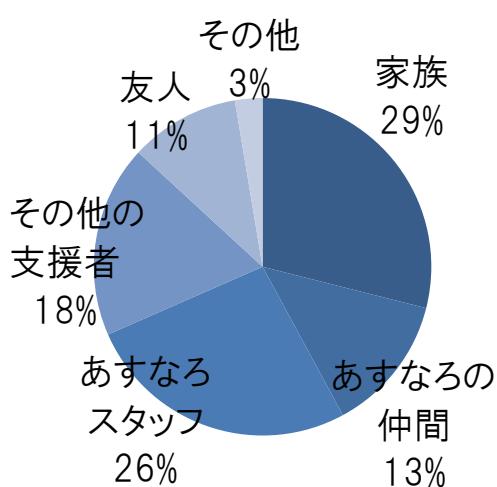
就労に向けてのサポートのかたちはさまざまです。一人ひとりの「希望」を最大限に叶えられるよう、オーダーメード支援を組み立てます。みんなの興味や関心に合わせた活動を提供しています。



健康講座での様子↑

働く上で必要な基礎体力作りのために皆でエクササイズ、ウォーキング、ジムや体育館でのスポーツをしています。

## Q: あなたの働くための応援団はだれですか？

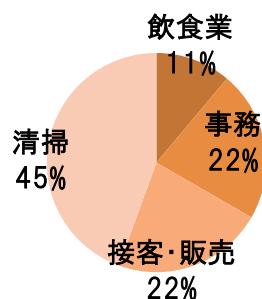


(※)一人の(Individual Placement & Support)とは、当事者の「働きたい」という希望を尊重し、「働く」とを命むその人の人生の実現を叶べよといとする支援モデルです。「どんなに重い精神障害を持つ人々であっても、本人に働きたいといつ希望さえあれば、本人の興味、技能、経験に適合する職場で働くことができる。働く」と自体が治療的であり、リカバリーの重要な要素となる」という信念に基づき従来の「train then place・訓練してから就労する」ではなく、「place then train・就労してから練習する」というプロセスを重視し、高い就職・定着率を可能にしています。

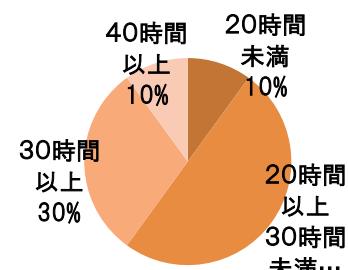
(※)Individual Placement & Support (インディビュアル プレイスマント サポート)

例えば…  
ホテルや施設などの清掃業務、不動産会社や製造会社での事務や事務補助、電話オペレーター、ガソリンスタンド、病院や施設での介助員、スーパーでの商品管理やレジ、ファーストフード店での調理補助など…  
街のさまざまなところで働く姿をみかけます。

## Q: どんな職種で働いていますか？

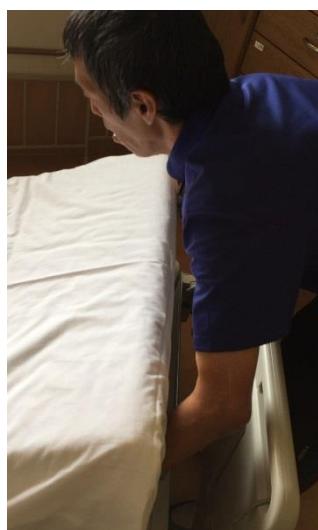


## Q: あなたの働いている時間は？



※1週間の合計勤務時間

◆就職したあすなろメンバーに  
聞きました！



ベッドメイキングなどの施設介助員↑

働き方は…

10人 10色

衣料店の荷受け→

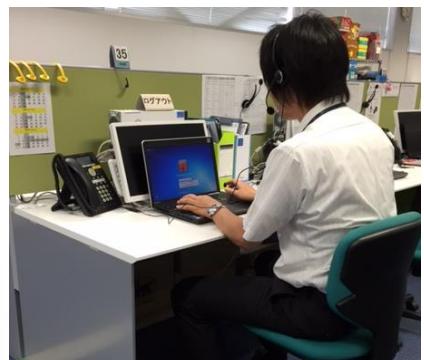


スーパーの商品陳列↓



あすなろメンバー  
の働く姿

電話オペレーター→



スポーツ店の清掃←



Q. 就労支援を受ける前の働き方と、就労支援を受けての働き方の違いはありますか？



- ・外交的になれた。
- ・気分が前向きになった。
- ・他では出しにくい感情を出せる場所ができた。

- ・分かり合える仲間と出会えたこと。
- ・人を思いやる気持ちを学べた。
- ・就職できた！
- ・様々な人や価値観に触れられたことで、自分のことも以前より少し好きになれたこと。

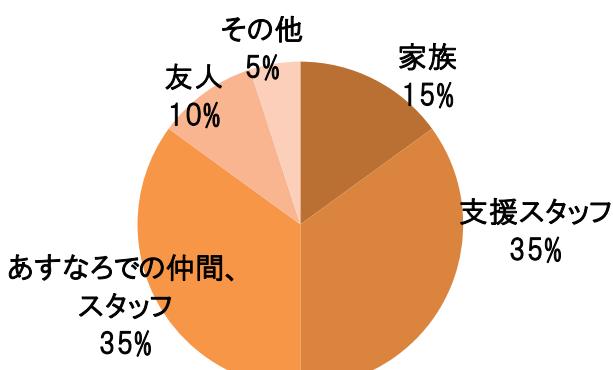


Q. あすなろで就労支援を受けてよかつたことはありますか？

- ・障害に理解や配慮をいただいているので安心して働けている。
- ・自分の障がいをためらわずに明かせる。
- ・サポートがあり、困つたらすぐに相談できています。
- ・障がい開示をしたことで、職場からの配慮がもうかる。
- ・サポートがあるという安心感。



## Q: 働くうえでのサポーターは？



「仕事に行きたくない…」そんな日もある…  
仕事に行き詰った時、新しい仕事へのチャレンジ  
への不安  
「上手いくかなあ…」  
「お疲れさま」「よくがんばってるね」  
「どんまい、きっと大丈夫だよ！」  
時に励まし、時に一緒に悩んでくれる。  
みなさん、そんなサポートに支えられています。

## 働いているメンバーより、 いま、就労を目指している人 へ向けてメッセージ！

自分で「これだ！」と思つた仕事をすると、楽しく働けます。無理せず焦らず、が一番。（M.——e.y）

客観的な視点を持つ事が大切です。

（徳煮梨）

前向きリズム♪（英聖）

就労支援の担当スタッフと一緒に自分に合った仕事を探したら新しい道に歩んでいきます。（T）

あまり焦らず、じっくりゆっくり考えて見つける。実習を行うのもいいですよ。

（E.O）

探しても見つからない時は不安ですが、スタッフさんと一緒に頑張って探したふきつと見つかります。（愛）

苦しくなったり、辛くなったら、無理をせず、できるだけ早く周囲にヘルプを。（L-i-ght）

自分以外の人にもそれぞれの視点があることを知つておくことは大切です。（Y）

## 合言葉は「リカバリー」

「あなたの夢や希望はなんですか？」

あすなろの就労支援は、いつもこの言葉から始まります。「ふつうに元気で働いて過ごしたい」「結婚したい」「リカバリー」とは、精神疾患があつても、夢や希望を持ち、その人がその人らしく、自分の納得のいく人生を送れるようになることを意味しています。あすなろが目指す就労支援は、皆さんの「働きたい」という気持ちに応えるだけではなく、その方々の「リカバリー」を目標としています。

リカバリーの道のり（仕事探しへの道のりや働き方）は人それぞれです。あすなろは、うれしいこと、楽しいことはもちろん、苦しさや悲しさも共に分かち合いながら、走つたり、走つたり、歩いたり、時には立ち止まつたりする中でそれぞれのペースで元気になって飛び立つて行けるような場所として、これからもみなさんの「夢」や「希望」を応援し続けます。（畠木）

### ～お問い合わせ先～

#### 多機能型事業所あすなろ

Job Support Center あすなろ  
(就労移行支援事業所)

☎(086)201-1432

Caféé MOME( 就労継続支援B型)  
☎(086)201-1718

※ まずは、お気軽にお電話下さい。

※ 見学や面接は、ご家族や保健師、医療機関の担当スタッフの方と一緒にお越し下さい。

### 第5回 IPS 全国研修岡山大会

開催決定！

日にち 平成29年3月4日

場 所 川崎医療福祉大学  
(岡山県倉敷市)

詳細は後日発表します。



# 第四回IPS全国研修会へ行つきました！

『あきらめないって

かっこいいよね』



二月二日（日）に第四回IPS全国研修会が京都にて開催されました。事例報告者としても参加させて頂いた今回の研修を報告したいと思います。

## 分科会「動機づけ面接のいろは」に参加して

本研修会は、メインの講演と4つの分科会に別れた構成でした。分科会は、①「初めてのIPS」②「ユニットミーティングと職場開拓」③「動機づけ面接のいろは」④「IPSの理念を大切にした就労支援の実践」でした。そのなかで私は「動機づけ面接のいろは」に参加し、メンバーの可能性を引き出す面接技法、動機づけ面接について学びました。

### ◆実践の中で大切な事

実践の中で大切な事は、「支援者がメンバーの行動を変える」のではなく、「メンバーが変わらうとする」とを支援していきます。メンバーが「変わらう」と思えるようになるには、「希望」が必要であり、その希望はコミュニケーションの中に生まれてくると言われています。（ここ）でいうコミュニケーションは会話に限らず、態度やしぐさも含みます。）そこで支援者に必要

### IPS実践報告発表に登壇して



「働きたい！」と思ったときに「やってみよう！」と迅速に動ける関係づくり、環境づくり、メンバーが信じる将来の夢や、希望、可能性を信じ、応援できる関わりが我々には求められているのではないかと感じました。

### IPS全国研修を通じて

IPSの信念にも「働くこと自体が治療的であり、リカバリーの重要な要素となる」とあります。私自身、納得したと同時に、「働くこと自体が治療的」であるという部分に関しては、本人が役割や、居場所、能力を発揮できる場は治療的と捉えるよりも、人として誰しもが喜びを感じられる当たり前の場であることのようにも感じます。IPSで「どんなに重い精神障がいを持つ人々であっても、本人に働きたいという希望さえあれば、本人の興味、技能、経験に適合する職場で働くことができる」とあるように、誰もが力を発揮できる場や、応援団が社会にもっと増えて欲しいと願っています。来年IPS全国研修は岡山で開催予定です。関心のある方は是非ご参加下さい。ありがとうございます。（田中）

全国各地のIPSを実践している機関の報告として、あすなろを利用し就労したAさんと舞台に立たせて頂きました。今年還暦を迎えるAさんは、利用当初、就労したい気持ちはあるものの、自身の年齢による諦めの部分や、働いていないブランクの長さから自信がありませんでした。しかし、あすなろでのプログラム、企業での実習、面接等を経験していく中で、徐々に自

な技術は、メンバーが「変わらう」と思えるようなやりとりができる」と、「変わらう」と思ったときにそれが実現できるよう、小さな行動の変化を支える技術をもつてることであると言われています。今回の分科会では、本人のチエンジトーキー（※①DARNC）を強化するため、支援者に必要な技法①開かれた質問・「はい」「いいえ」などの答えではなく、自分で考えて答えられるような質問。②是認：直接的に支えること。褒めたり、感謝したり、理解を示すこと。③聞き返し：言つたことを繰り返すまたは言い換えること。④要約：話し合いの内容と一緒にまとめていくプロセス。これらの四つの技法に着目しながらロールプレイ形式の実践研修に取り組みました。

**※①DARNC**とは D:desire 変わりたいという願望。 A:ability 変わることが自分に出来るという能力。 R:reason 変わることによって良い事があるという理由。 N:need 変わる必要性 C:commitment 参加する。これらの頭文字を略した表記。

信をつけていき、某スーパーに採用が決まり今月で就労一年四ヶ月。「今では仕事が楽しく、一生この仕事を続けていきたい」と意気込んでいます。京都へは、Aさんと前日入りし、宿も共にしました。当日の発表時間は約二〇分の配分で頂いていましたが、打合せは、約三時間にも及びました（笑）。彼は、すごく活き活きとしており、つい最近のバレンタインで職場の方からもらったチョコがとても嬉しく大切に取っている事や、今の趣味の話等、本当に話が尽きません。今の暮らしは幸せだと満足そうに笑う彼の表情を今でも鮮明に覚えています。

発表前までは、今回の報告会を通じ少しでも、彼の強み（ストレングス）や人柄の素敵な部分や、支援者としての思い等も伝えていければと考えていましたが、そんなことは吹き飛び、発表では、これまでの出来事、一緒に関わさせて頂いた思い出話を含めた素の我々を、約一七〇名の観客を前に語ることができました。今回のサブタイトルで「あきらめないがつてかっこいいね。」とあるように、私自身が彼から学んだ「夢を諦めない大切さ」を会場の方へ届けることができたのではないかと思っています。

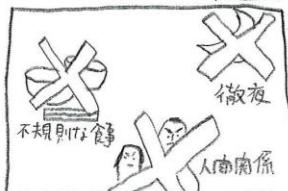
# 投稿コーナー



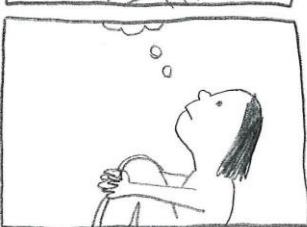
なぜ病気に  
なったか



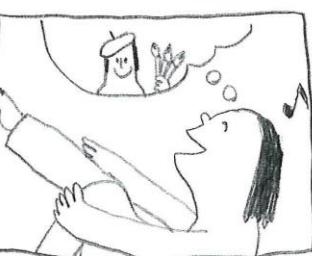
原因探しも  
いいけど



これから  
どうしたいか  
も大事。



原因探しは  
ほどほどに!



次に古楽のオーディオCD自体がそもそも入手しにくいことがある。アマゾンなどで検索をかけば、それなりに出でこないことはないが、たいていは在庫なし、入荷未定である。

今では音楽の主流は、毎月定額で聴き放題のオンデマンド・サービスに移ってしまつた。もはやCDを買つたり借りたりして聴く、という時代ではなくなつた。「これも理由のひとつかも知れない。

あっという間に3月ですね～(・。・)  
インフルエンザが猛威を振るつて連日  
ニュースになつてますが、みなさんは  
大丈夫ですか?  
もう少しすると、桜の季節ですね～\*・。+



「折り紙でチマチョゴリを作つてみました。」  
サカモトウガより

清らかな  
想いで…



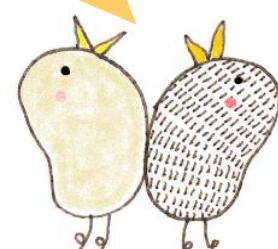
One for all.  
all for one!!

1人はみんなのために。  
みんなは1人のために!  
想いを一つにして  
夢を諦めず追い求めて  
みんなで共に  
頂点を目指し進もう!!

英聖

英聖さん 作

# ぱるっこ広場



**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♪待つてます★

古樂日和  
こがくひより

藤井健喜

ここ最近、音楽というものを聴かなくなつて久しい気がする。少し前まではこのコラムでも音楽に関する話題を書いていたようにも思うのだが、最近はその音楽を聴かないものだから、音楽を話題にすることもなくなつた。

このコラムのタイトルは『古樂日和』である。この古樂というのは、中世・ルネサンスの時代の音楽から、バッハやヘンデルが活躍したバロックの音楽までの総称である。要は、古い音楽ということなのだが、このコラムを書き始めた頃は、このコラムの読者の皆さんを、少しでも古樂の魅力的な世界へいざなつたいという筆者なりの思惑があつた。ところが今では、古樂はおろか、音楽を聴かなくなつてしまつた。

理由を考えてみる。まずは筆者の興味の対象が音楽から他へ移つてしまつたことがある。もはや現在の筆者にとって、海外の古典文学漁りが興味の大半を占めるに至つた。音楽を流していくては、読書の邪魔になる。その結果として音楽を聴かなくなつた。

# 今月のきらり



夢をあきらめたとしても、  
好きなことを続けていれば違う道が開ける。

ふじた かなこ  
**藤田 加奈子さん**

MOMO最年少ムードメーカー♡  
あすなろ福祉会で様々な活動に積極的に参加し、cafeMOMOのムードメーカー的存在の藤田さん。過去のことや、現在、将来について語ってくれました。

中学に入り、学校に行けない日が多くなりました。原因はイジメによるストレスでした。その時は「何で自分がいじめられないといけないのか」と思い、辛くて、しんどかったのを覚えています。そのストレスがピークとなつたのか、中学三年になり、めまいや頭痛がおこり病院へ行きました。医者からは自律神経失調症ではないかと言われました。その後、家族の思いもあり、無理しながらでも学校へは通いました。高校への進学が決まつた三年生の冬休み、私は大きく体調を崩しました。食欲もなくなり、意欲自体がなくなつたのです。無理をし過ぎていたのだと思います。

高校への進学は先生の勧めもあり、不登校や、同じような悩みを持つ子が多い高校へ進学しました。

高校生活は文化祭や学校行事など楽しいことも多く、友達とのことで悩むことはありました。しんどかつたのは学校近くから聞こえる電車の音でした。大きな音が苦手な私にとっては苦痛でしたがなんとか頑張って高校三年間を過ごしました。

「夢をあきらめても好きな事を続けていれば、違う形でも道は開ける」と思う。私は、三人兄弟の末っ子として生まれ、両親や兄二人に可愛がられて育ちました。三歳の頃、言葉の遅れが見られ、言葉の訓練に通っていたこと也有つたそうですが、小学校・中学校は普通学級へ通っていました。

将来の進路については自分で決めました。私は動物が好きで、特に犬が大好きだったので、ドッグトレーナーになる夢を持つていました。なので、ドッグトレーニング科のある専門学校に進学しました。大好きな犬と触れ合える学校生活は本当に楽しくほとんど休まず通っていました。しかし、二年生になり犬の毛によるアレルギー症状が強く出始めました。それが、楽しみにしていたインターネットップもドクターストップで行けなくなつてしましました。インターネットップに行く事や、就職に関しての体験もあきらめなくてはいけませんでした。悲しくて、悔しくて、精神的にもしんどかったです。目的を失つた私は学校を休みがちになりました。アレルギーは仕方がない事だと分かっていても、そんな自分を責めてしまうこともあります。そんな思いで日々を過ごしていた中で、追い打ちをかけるように飼っていた犬が亡くなりました。夢への道、大好きな飼い犬もなくした私は、再び何もする気が起らなくなり、その頃は毎日、起きて寝るだけの日々でした。

## わたしの歩み

でも心の中では大好きな犬とはずっと関わっていたいと感じていました。しばらくそんな日々を過ごした私は、やっぱり自分は犬がそばにいないと元気にはなれない、と感じ始め、今の飼い犬であるトイプードルのあおい君に巡り合いました。こうして少しづつ元気を取り戻しました。

## あすなろとの出会い

学校生活の様子やアルバイトを探し面接を受けてもなかなか採用が決まりず、病院の先生から、検査を受けてみるよう勧められました。発達障がいがあると言われました。そして職業生活支援センターへ行き、あすなろ福祉会のジョブサポートセンターあすなろを紹介され、見学や体験をして利用を決めました。

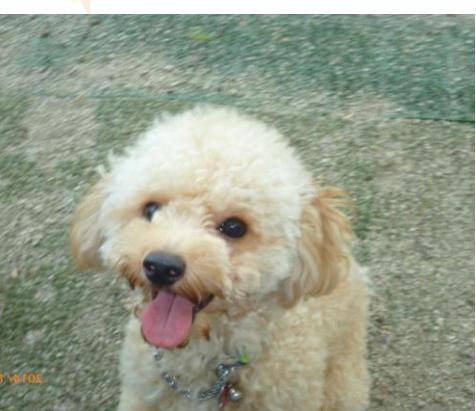
就労に関してのイメージがなかつた私は、就労に関する座学や講座で勉強することが良い刺激になりました。グループで一般企業に働きに行く外勤にも挑戦しました。またソフトボールやサークル活動など様々な活動に参加しました。中でも、昨年の八月に踊った「うらじや踊り」は思い出に残っています。振付を覚えることは苦労しましたが、同じチームの子供のお母さんたちが優しくて、考え方や気持ちが良い方向に変わり自分も積極的になれました。お祭り当日は本当に楽しかったです。

表町商店街でうらじやを踊っている藤田さん。写真左。



現在はMOMOで、製菓担当を中心に活動しています。あすなろが表町に移転する際にMOMOも新しくなると聞き興味を持ち、家族やスタッフと話し合いの後、MOMOでの活動を決めました。製菓部門では、お菓子作りにラッピング、販売などに関わっています。最初の頃よりは手際が良くなつたことを実感しています。最初は出来なかつたことが少しずつ出来るようになるのは楽しいです。最初は毎日来ていましたが、今では毎日参加しています。休みの日でも出店やイベントがあれば参加しています。

これからも、自分の好きな事を大切にしながら、マイペースに様々な事にチャレンジしていきたいです。



私の癒しの存在、あおい君。  
MOMOのお菓子が大好きです♡

## 伝えたいこと・・・

辛い事や悲しい事、色々な理由で夢をあきらめても、自分の好きな事はあきらめずに好きで居続けること。そうする事で、違う形でも道は開けてくるかなと思います。



## きばらしフェスティバル♪ 歌声よ届け！



あすなろ福祉会からせーさんが参加し、Kさん(がー)の大金のトップバッターとなり、ZENの『H-ホール』という曲でスタートを切りました。Mさんは、リクエストもあり『キンギラキン』を熱唱しました。熱い歌声に手拍子も上がり、会場の雰囲気が盛り上りました!Kさん、Mさん 素敵な歌声ありがとうございました!

今年も岡山県精神障害者家族会連合会主催で三木記念ホールにて「きばらしふくじやくじ」が開催されました。岡山県下の精神障害者及びその家族、支援センター・病院・NPO等関係機関職員を対象としたカラオケ大会です。日々のきばらしふくじやくじ、自己表現をする場、また広域的な交流の場にもなっています。

平成28年  
2月12日



## あすなろ福祉会 お花見決定！！

今年もやつてきました！  
春のイベントのお花見。

♪花より団子♪

みんなで食べて笑って

楽しみましょう！

日時 四月一日(金) 隅(いのへ)から

※雨天決行 (場所は未定)

場所 奥市グランド横の広場

参加費 八〇〇円前後

詳細は後日告知します。



### 第一回実行員会

#### 実行委員大募集！

日時 三月一七日(水)

一三時

場所 プログラム室(2)

みんなで楽しい

お花見にしましよう！

河村・丸橋



ボリューム満点の黒豆は、冷え症や便秘など改善効果があるとのことです。盛り付けの後には作ります。みんなでおしゃべりした。次に何を植えようか?今から楽しみです。



一月二十五日、引き「もり支援センター「あすなろ」の畑で採れた野菜を使ったイベント「収穫祭」を行いました。十月に行つた秋の収穫野菜を使った「第一回収穫祭」では、やつまちをメインに豚汁やお菓子を作りましたが、今回も黒豆をメインに調理しました。

お花見 第一弾 開催しました！

あすなろ 収穫祭

りかれてみんなでおしゃべりした。次に何を植えようか?今から楽しみです。



## トピックス トピック交換!

か。



### 香川県精神障害者ピアサポート講座でクローバーの活動を報告したよ！

二月一二日(金)香川県で『精神障害者ピアセンタークローバーの活動内容』紹介と、体験談を発表してきました。当日は約五〇名のピアサポート活動に参加等が参加されていました。まずは関心がある当事者、支援者、行政担当者等が参加されました。まずは講義として「ピアサポート活動の意義、目的、ピアカウンセリング技術」を香川県立保健医療大学の國方弘子先生のお話があり、その後「ピアサポート活動事例」としてクローバーの発表でした。クローバーの活動内容と、ピアサポート二名の体験談をお話ししました。そして毎年岡山で開催しているピアサポート養成講座内で行われる演習「自己紹介」をグループワークで行い、今日の感想やピアサポート活動について思いを語り合いました。感想として「体験談に感動した!」「ピアサポートをもっと活用したい」「ピアサポート活動をやってみたい」等ありました。

二月二三日(火)は運営者を入れて六名の参加で開催しました。テーマは、『将来の夢は?』できれば将来設計(プラン)を教えて『ストレス解消法、またはストレスの原因を尋ねてみたい』『不安になつたり、怖くなる時は、どんな時ですか?』の三つでした。

また『不安になつてしまふ人のイイトコロ』を出し合いました。出たものとして

- ・用心深い・慎重・計画性がある・繊細・思慮深い
- ・「不安だー」という感覚が分かる・感情豊か
- ・最悪のことを考へれる・間違いが少ない(セルフチェックが出来る)

この二回の開催で共通して言えることは、トークテーマこそ神経質なものが多いですが、苦しい事や悲しい事などマイナスな話も、誰かと打ち明け合う事で少し前向きで明るい話に変わるかもしれない?...と思わせるホッと出来る、癒しのひと時でした。

#### ◆次回予定◆◆◆◆◆◆◆◆

3月22日(火)13時~

多くの御参加を心からお待ちしています。見学・途中参加も歓迎です！

\*他の参加者を批判したり改善を強要しない事を第一のルールにしています。

ゲームが好きなメンバーが多い中、なかなか深く趣味のゲームを語る場もなかつたこともあります、「是非、ゲームの会を!」というメンバーの声から開催に至りました。

当日は七名のメンバーが参加。普段、平日は座学で利用しているプログラム室で、大きなプロジェクトターを用いた大画面でのゲームに背徳感を感じながらも、スリリングでもあり、ゲーム話にも花が咲き、とても盛り上がりました。同じ共通の趣味を通じて、交流が深まりたのではないか。

ジョブサポートセンタ－あすなろは土曜に開所し、余暇活動を通じ交流をしています。二月二八日(土)は、「TVゲームをしよう」の会でした。

### 一月・二月『癒し場』開催しました♪

♪発達障害や対人関係が苦手の人人の癒し場♪

二月一二日(金)香川県で『精神障害者ピアセンタークローバーの活動内容』紹介と、体験談を発表してきました。当日は約五〇名のピアサポート活動に参加等が参加されていました。まずは関心がある当事者、支援者、行政担当者等が参加されました。まずは講義として「ピアサポート活動の意義、目的、ピアカウンセリング技術」を香川県立保健医療大学の國方弘子先生のお話があり、その後「ピアサポート活動事例」としてクローバーの発表でした。クローバーの活動内容と、ピアサポート二名の体験談をお話ししました。そして毎年岡山で開催しているピアサポート養成講座内で行われる演習「自己紹介」をグループワークで行い、今日の感想やピアサポート活動について思いを語り合いました。感想として「体験談に感動した!」「ピアサポートをもっと活用したい」「ピアサポート活動をやってみたい」等ありました。

二月二三日(火)は運営者を入れて六名の参加で開催しました。テーマは、『将来の夢は?』できれば将来設計(プラン)を教えて『ストレス解消法、またはストレスの原因を尋ねてみたい』『不安になつたり、怖くなる時は、どんな時ですか?』の三つでした。

また『不安になつてしまふ人のイイトコロ』を出し合いました。出たものとして

- ・用心深い・慎重・計画性がある・繊細・思慮深い
- ・「不安だー」という感覚が分かる・感情豊か
- ・最悪のことを考へれる・間違いが少ない(セルフチェックが出来る)

この二回の開催で共通して言えることは、トークテーマこそ神経質なものが多いですが、苦しい事や悲しい事などマイナスな話も、誰かと打ち明け合う事で少し前向きで明るい話に変わるものではない?...と思わせるホッと出来る、癒しのひと時でした。

# INFORMATION

## 3月の予定

3月		
8	火	PC講座 10時 芸術活動 13時(中区浜本部にて)
9	水	WRAP 10時 つどい 13時
10	木	フットサル 12時 30分あすなろ出発 13時現地集合
11	金	図書館サークル 10時 ソフトボール 13時
12	土	お抹茶サークル 14時
13	日	
14	月	
15	火	卓球サークル 13時あすなろ出発 13時30分現地集合
16	水	
17	木	
18	金	ソフトボール 13時 女子会 14時
19	土	鉄ちゃん 13時
20	日	春分の日
21	月	振替休日
22	火	PC講座 10時 癒し場 13時
23	水	WRAP 10時 ぱるランチ 10時
24	木	フットサル 12時30分あすなろ出発 13時現地集合 お菓子づくりサークル 13時
25	金	手芸サークル 13時 ソフトボール 13時
26	土	眼鏡っこサークル 13時30分
27	日	
28	月	
29	火	PC講座 10時 卓球サークル 13時あすなろ出発 13時30分現地集合
30	水	
31	木	
4月		
1	金	お花見!
2	土	
3	日	
4	月	

※プログラム・サークル活動に参加希望の方はご連絡をよろしくお願いします。

※日程が変更になることもありますのでご確認ください。

- 発行:社会福祉法人あすなろ福祉会
- 〒700-0822 岡山市北区表町3-7-27
- 編集:ぱる・おかやま
- TEL:086-201-1720 FAX:086-201-1713
- E-mail:pal-oka@mx35.tiki.ne.jp
- ホームページ:<http://asunaro-fuku.jp/>

11日・18日・25日(金)

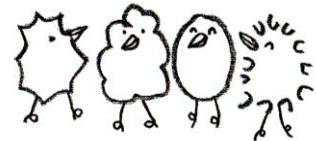
## ●○○ソフトボール○○●

みんなで汗を流そう!!

時間 13時~15時

場所 百間川グラウンド

※送迎希望の方はお知らせください。



## 26日(土) めがね 眼鏡っこ Art of Asunaro

漫画・小説・絵・詩などを書くこと  
読むのが好きな人の集い★

自分が書いたり、描いたりしたものを誰かに見てもらいたい人や、見たり読んだりするのが好きだから作品を是非見たいという人集まれ♪もちろん眼鏡なくてもOK!  
今月は桜が咲いていれば旭川まで散歩します。

時間 13時30分~

場所 ジョブサポートセンターあすなろ

## 22日(火) ◆ 癒し場 ◆

発達障害・人間関係で悩んでいる人のいやし場

自分を受け入れてくれる誰かを探していませんか?

時間 13時~

場所 ジョブサポートセンターあすなろ

## 23日(水) みんなでつくって食べよう☆ ぱるランチ

ぱるカフェで決めたメニューをみんなで調理して、お昼ご飯として食べよう!!(^\_^♪

時間 10時~13時

場所 ぱるおかやま

参加費 300円・調理作業に参加できない方400円

## <3月のピア電話相談日>

	火	水	木	金	土
	8	9	10	11	12
AM	休	休	休	休	○
PM	○	休	○	休	○
	15	16	17	18	19
AM	○	○	○	○	○
PM	休	休	○	休	○
	22	23	24	25	26
AM	○	休	休	○	○
PM	○	休	○	休	○
	29	30	31		
AM	休	休	休		
PM	○	休	○		

ピア電話相談とは  
同じような病気の  
経験をした  
ピサポーター  
グループクローバー  
が、お電話であなたの  
お悩みをお聞きしてい  
ます。

ピア  
電話相談  
(086)  
201-1719

お気軽におかけ下さい!

