

# ぱる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

7

01

JULY 2010 No. 155

◎特集

## WRAPに触れてみよう！

### ～私の元気は私がつくる！～



爽快！自然を満喫

5月29日 貝殻山



## (ラップ) **WRAPに触れてみよう** ～私の元気は私がつくる！～

近年、精神科リハビリテーションは、リカバリーの概念が強調されていますが、今回紹介するWRAP（Wellness Recovery Action Plan「元気回復行動プラン」）もリカバリーを基盤とし、アメリカの精神疾患を患つた当事者によって開発された健康管理法です。

今回、トレーニングを受けたファシリテーター（倉田真奈美さん）のもとWRAPの世界に触れることができました。

### **「WRAP」とは？**

WRAP（元気回復行動プラン）は、アメリカでマアリー・エレン・コープランド氏を中心に、精神症状を経験した人たちによって考案され、今なお発展し続けている、リカバリーに役立つプログラムです。毎日を「元気に過ごすため、自分がすぐれないときに元気になるためのプランを、一人で、あるいは仲間と協力しながら自分自身で作ります。

WRAPは精神疾患を患い、生活に困難をきたしていたマアリー・エレン・コープランド氏が、度重なる重く辛い精神症状をなんとかコントロールしたいという強い意志から、自分でできる健康管理法を探し出した過程で作られま

した。彼女は重篤なうつ病を持つ母を持ち、母親の回復過程から多くのことを学んでいました。そして彼女自身も双極性障害と診断され、主治医から「治る見込みはない」と突きつけられたそうです。

そこで彼女は、重い精神障害がありながら、回復して元気に生きて、元気でいるために自分で出来ることを「元気でいるために自分で出来ること」、「方法はない」と突きつけられたそうです。

Pです。

## 「リカバリー」に大切なこと

WRAPは、リカバリーに大切な5つの重要な考え方（キーワンセプト）のもとに成り立っています。リカバリーとは、障がいや疾病を抱えつつ、自分を見つけて出し、夢を持ちチャレンジしていくことを意味しています。

### 希望

希望はリカバリーの扉を開ける大切な鍵となります。元気になれることの希望、目標に向って前進し、達成できるという希望、将来に対する悲観的になることはない

WRAPクラスは講義形式ではなく、相互交流・参加型を重視し、出された意見はすべて模造紙に書き出される。

という信念、リカバリーを信じること、これらの実現に希望は欠かせません。

### 自分に責任を持つこと

自分の健康を含め、自分の責任は自分にあります。当然のことながら、自分自身が自分についてのエキスパートです。発病によって様々な役割や責任を担うことを、本人も周囲の人もあきらめている場合があります。もう一度、小さなことでも一つずつできるところから取り戻していきます。そのことが自信となり、リカバリーへつながっていきます。

### 学ぶこと

自分の経験していることについて出来る限りのことを学ぶことで、人生の色々な事柄について、良い判断ができるようになります。自分自身に関して、できるだけのことを学ぶことで、治療や暮らし方、職業、人間関係、余暇活動などに適切な意思決定ができるようになります。

### 自分をアドボケート

#### （権利擁護）すること

最初に、「元気に役立つ道具箱」を作ります。毎日元気で健康に生活するためにできることのリストを、自分で作るのです。このリストには良い気分でいるために、また元気を出すためにつくることを書き出します。そしてこのリスト

時に、自信を失くし、社会活動が上手くいかないときには、自分には、人としての権利を持つ価値さえないような気持ちになることがあります。しかし、どのような状況であれ、自分を守り、自分の権利を主張することが大切です。

WRAPには、27からなる権利憲章が掲載されています。「完璧でなくともよい権利」「幸せになる権利」「健康でいる権利」などです。

### サポート

WRAPは、自己責任を徹底していますが、それは他者への依存を否定しているわけではありません。むしろ相互に支え合って生きることを大切にし、特にピアサポートを重要視しています。必要な時、望んでいる時に連絡を取れるサポートを決めます。

### WRAPの作り方

## WRAPクラス

元気回復行動プランは自分で作るものですから、一人でもプランを作成することができますが、グループで作ることを推奨しています。一人では思い浮かばないアイデアが浮かんだり、新しく試みたことなど、元気でいるための工

### 『元気回復行動プラン』

- (1) 日常生活管理プラン
- (2) 引き金になる出来事に対処するプラン
- (3) 注意サインに対処するプラン
- (4) 調子が悪くなっているときのプラン
- (5) クライシスプラン（緊急状況への対応）
- (6) 緊急状況を脱したときのプラン

を使って、自分のWRAP（元気回復行動プラン）を作ります。WRAPは、6つのプランから成り立っています。

# 特集 WRAPに触れてみよう

夫がより豊かになつていいくからです。そうしたグループをWRAPではクラスと呼んでいます。1クラスの参加者は20名以下となっています。クラスはトレーニングを受けた数名のファシリテーター（進行役）によって運営されます。ファシリテーターは指導者でも、助言者でもなく、参加者自身がアイデアを語る、ということをサポートする存在です。ファシリテーターは、WRAPクラスを受講した経験があり、自分の元気回復行動プランを持っていて日々活用している人です。

アメリカ・エレン・コーパー博士が行つてきた調査と情報は、精神的な困難を経験する人々は、元気になり、前向きに生きることができ、そのために役に立つ簡単で安全な方法がいくつもあるという理解のもとに成り立っています。専門家は時として、精神疾患は決して治ることはなく、一生それに付き合い、夢や希望の実現は難しいと感じているところがあります。しかし、彼女は決してそのようなことはないと信じて、このWR

## WRAPの魅力

● 色々な意見が聞けて参考になりました。自分もWRAPを使って、クライシス状態に陥ったとき、利用できる対処法をしつかり見つけておきたいです。

● 一人でもWRAPのプランの作成はできるようですが、今回のようにグループで話し合つていく中で、自分で気付かないようなプランや、参加している人の考え方等が分かつて参考になりました。そのうえ、この場にいる参加者も自分が分かって参考になりました。

WRAPの魅力

● 互いに自分を呼んでもらいたい名前で呼び合い、支援の有無に関わらず、クラスメイトとして時間を共有するという、貴重な体験ができました。

## 「WRAP講演 岡山」実行委員募集

WRAP講演を岡山で開催し、WRAPの輪を広げていきませんか？

この度、久留米の「WRAP研究会」の協力を得て、アメリカの「スティーブン・ポクリントン」氏の講演会を予定しており、その開催のための実行委員の募集をしています。岡山のWRAP実行委員の名称を「WRAPeach」（特産の桃にちなんで）と命名しました！みなさんの参加をお待ちしています。次回の実行委員会の内容です。

[内容] 「WRAPを体験しよう！」

[日程] ①7月29日(木) 18時～19時半

②8月5日(木) 18時～19時半

[場所] ぱる・スペースMOMO

岡山市北区内山下1-15-7

参加申し込みは「WRAPeach」事務局「ぱる・おかやま」までお願いします。

## リカバリーについて学ぼう！！

人として尊重され、希望を取り戻し、社会に生活し、自分の目標に向かって挑戦しながら、かけがえのない人生を歩むこと、それが「リカバリー」です。精神疾患を患いながらも、自分らしい充実した生活を送ることは可能です。リカバリーに関する知識について一緒に学びませんか？

[日程] 7月6日(火) リカバリーって何？

7月13日(火) リカバリーに必要なもの

7月20日(火) 私たちが主役のサービス

7月28日(水) 私のリカバリーティー

8月3日(火) 精神科病院のない国  
イタリア

[時間] 14時～15時半

[場所] ぱる・おかやま

参加希望・お問い合わせは「ぱる・おかやま」までお願いします。

# Interview

私のWRAPとの最初の出会いは、「こうの元気+」という雑誌でWRAPの記事を見て、興味を持ったことがきっかけです。急速に久留米にあるラップ研究会に問い合わせ資料を取り寄せ、自分のWRAPを作つてみました。その時は完成させることに満足して、実生活に活かすことができていませんでした。長い間私のWRAPは眠つていたのです。

WRAPを作つてみましたが、その後はWRAPと出会つていなかつたら他の人に自分を丸投げして生きていたと思います。例えばこれまで、調子が悪くなつたら主治医に緊急に診てもらつたり、PSWに相談に乗つてもらつたりなど、常に第三者の専門的な知識を持つた人に頼つて解決をしていました。

## 元気回復行動プランを作る

通常プランを作ろうと思つたら、

しかしそのサービスを使うこと

今はWRAPがあるので、自分で引つ張り出して見ることによつていつでも自分のケアができ、調子が悪くなつた時にも打つ手があります。周りの人にも今はこの状態だと伝えることができます。WRAPがあることによって、自分が問題や状態を客観的に把握することができるようになりました。

## 相互交流・参加型のクラス

私は、WRAPのクラスに神戸で2回、東京で1回参加しました。

参加されている方はとても元氣で活気があり、WRAPを通してこの場を楽しんでいるのが伝わってきました。

## WRAPとの出会い

WRAPの魅力

WRAPではできない時つてありますよね。施設が休みであつたり、担当者が不在であつたり・・・。どうしようもない時は多々あります。そんな時は死ぬしかないと追い込まれていました。

今はWRAPがあるので、自分で引つ張り出して見ることによつていつでも自分のケアができ、調子が悪くなつた時にも打つ手があります。周りの人にも今はこの状態だと伝えることができます。WRAPがあることによって、自分が問題や状態を客観的に把握することができるようになりました。



## WRAPファシリテーター 倉田 真奈美さん

### 元気回復行動プラン WRAPで世界が変わる！？ (ラップ)

3日から1週間、クライシスプラン（緊急状況への対応）を作つうと思つたら1ヶ月かける場合もあります。このプランというのは、書き込み式にできるものではありません。今までの生き方、考え方、価値観のすべてが反映されるものなので、時間をかけて丁寧に作つてていきます。

私の場合は3日かかりました。しかし最後のクライシスプラン（緊急状況への対応）は未完成なんです。そのプランは助けて欲しいサポートナーに、「私がコントロールできなくなつたときに、このように行動して下さい」と了解をもらわなければならぬのです。WRAPでは最低5名のサポートナーと言っています。まずはサポートナーに会つてWRAPの説明から始まりますから多くの時間が必要です。

# Interview

という立場ではなく、「私も学びの場とさせて頂きります」と必ず言われます。参加者との相互交流、参加型のクラスでした。自分がこの場にいて発言していることが、他の人にも影響を与え、他の人が発言していることがダイレクトに自分に響いてくる・・。その場でダイナミックに自分達が変わっていることを実感できました。

## リカバリーとは？

W R A Pではリカバリーを基盤としています。私自身、精神病を発病した頃は、無理をして健常者になろうとしていました。そこから次第に精神病である自分を受け入れるようになり、更に精神病がい者ということをアイデンティティーとして生きている頃があります。

した。

しかし最近では、精神障がい者の自分ではなく、それ以前の段階病気というのも自分の一部ではあるけれども、それ以前に人間として、社会でも家庭でも人生を楽しくて役割を持つて生きていく、そのような考えに至りました。

今まで私は精神障がい者であることにこだわりすぎてい

たと思います。確かに精神障がい者であることは間違いないのですが、地域に生きている一般社会人であるし、自分の健康な普通な部分にも着目していきたいのです。

今は興味があることがたくさんあります。W R A Pはもちろんですが、I P S（意図的なピアサポート）やべてるの当事者研究についても興味があります。どれにも共通しているのが、当事者主体といふことですよね。

## リカバリーの種をまく

リカバリーや当事者主体という考えが広まつっていくには、まずは情報が必要です。もっと多くの人にW R A PやI P S、リカバリーについて知つてもらいたいです。自分一人ではリカバリーは難しいでしょう。周りの仲間の存在、情報によって実現されていくと思います。無知というのはとても怖いのです。

だけが情報を知つていて

うのはもつたないので、多くの人に広め種をまき、みんなのリカバリーの苗木が育つていつてくれたらうれしいですね。「こんなおいしい食べ物があるよ」と渡すのは、その場限りのことになります。

## 求められる支援

元気、自信を伸ばしていくような支援が必要です。調子が悪い時に相談に乗るのは必要ですが、一時しのぎでしかありません。自分自身の可能性を信じて、元気になれるような力を呼び起こせるような支援に、医者や専門職はエネルギーを使って欲しいのです。

## 求められるスタッフ像

私は夫といふ時間を大切にしています。以前でしたら、深夜や夫とくつろいでいる時間など、自分の携帯電話が鳴った時は、十中八九電話に出していました。今は、結婚して籍を入れたというのもきっかけにありますが、夫との時間も大切にしようと思っています。

私は夫といふ時間を大切にしています。以前でしたら、深夜や夫とくつろいでいる時間など、自分の携帯電話が鳴った時は、十中八九電話に出していました。今は、結婚して籍を入れたというのもきっかけにありますが、夫との時間も大切にしようと思っています。

## 大切にしていること

中央に入っているマーブル(ビー玉)は、ファンリテラーア研修で講師のステイブン氏からもらったもの。「Lost Marble」自分自身を見失わないよう」という意味が込められています。[写真左]



から食べ物をもらつて、お腹を満たすのではなくて、自分の育てた苗木でなつた実を食べて元気になつて欲しいと思います。

ていけるように力を付ける」というよりは、「元々持つてある力を引き出す」という発想を持つていてることが大切だと思います。その作業を見守ることができる人、それがくじけそうになつた時に、励ましてあげられる人、そのようなスタッフが、本当の意味でその人にとって、力になるのではないかと思います。

# よっぱのクローバー

だより

…ひとりぼっちをなくそうよ…

■編集・発行 ピアソポータークローバー

☎086-271-5689

平成22年7月1日 No.7

## 活動報告

(5/21~6/20)

- 活動日18日(水・木・金は半日)
- 電話相談 68件
- 交流室利用者 延べ167名
- 家事援助 4件
- 弁当配達 15回



積み重ねが将来へつながっていく  
「今回のテーマは、年齢や性別、精神状態といった自分の内面が多く表れるものだと思う。この先役に立ちそう」など熱い語り合いの時間となりました。

6月16日（水）「第9回つどいを開催しました。今回の参加者は11名で、「将来の夢、今後の目標」について各自の思いを語り合いました。出た内容として「夏のない所へ移住したい」「日本中を旅行したい」などの夢や、自分の現状や頑張っていることが話されました。「今の仕事よりもたくさん給料をもらえる所へ転職をしたい、口で言うのは簡単だけどなかなか勇気がでず実行できない」「音声図書のボランティアをしている。発声がうまくできず、自信を少しくしているが、頑張っている。そのためには自分の身体の健康を大切にしてい

い」をばる・おかやまで開催しました。今回のテーマは「将来の夢、今後の目標」について各自の思いを語り合いました。

今回のテーマは「将来の夢、今後の目標」



る」「自分の家族が持ちたい。病気で当たり前のことができないから、不安で一步が踏み出せない時もあるが、まずは早寝早起きをするといつた地盤固めから始めていったい」などが挙げられました。

また将来に対する不安も挙げられました。「親子3人で暮らして

らどう生活をすればいいのか不安。まずは自分の病状を理解して、人との付き合い方や、近所・病院との関わり方をうまくできるように

したい。人の話を聴けるようになりたい」「老後が心配だが、春夏秋冬を感じながら人に迷惑をかけず、楽しく、あるがままに生きたい」など、今後こうなりたいことに対して、今やれることを実行されている方もおられました。

感想として「みんなそれぞれ考

次回は 7/14

「ハッピー・  
フレイト」

を観賞します。

時間: 14時~

場所: ぱる・おかやま 1階

参加費: 無料♪

■movix ぱる

ぱるで映画を見よう、語ろう！

観たい映画を募集中♪♪♪

4.5★★★★★  
(5つ星のうち)

●観賞者の総合評価

感動しました！青春の中学生男子の気持ちが解つて勉強になりました（笑）すぐ面白目な映画だけばれ一部が1勝したら先生がおっぱいを見せてくれるという変わった内容でした。最後のクライマックスが

感動でした！  
●感想  
5月6日、第2回映画上映会「movix ぱる」を開催♪「おっぱいばれー」を観賞しました。

次回は

7月7日 (水)

13時半~

「今までの嫌な経験、落ち込んだ時の乗り切り方」がテーマです。みなさん気軽に参加してね！そして語り合いましょう！



## 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~17時  
水曜 13時半~17時  
木曜 10時~13時半  
金曜 10時~13時半  
21日水は1日お休みです。

相談TEL番号  
(086)271  
5689

ぱるっこに聞いてみました。

7月！いよいよ夏本番ですね！ということで今月は「恋愛と結婚について」聞いていましたよ♪

## あなたの初恋はいつですか？ 今、恋愛と結婚について感じていることは？

中2。今感じていることは、生活力。お互い思いやり、優しさがあるといつて言っているけどまずは経済力がある人がいいです。収入が不安定なので心配。

小学1年。同級生の人気者の男子。恋愛は「自分が自分でなくなるほどに気になるもの」で、非常で、結婚は「一人じゃなく二人やみんなで乗り越えていくもの」。私は結婚のほうが比重が大きいです。

小学2年。生涯人から美しいと思われたいし、女でありたいし、今の愛する人と穏やかな生活をしたい。そして美味しいものを食べたい。

小学6年。誰でもチャンスがあるので逃さなければ結婚したい。

4、5歳くらい。恋愛はもう「りり」となります。

幼稚園くらい。恋愛と結婚は別物？！かな

つて最近思う。恋愛の延長線上が結婚なら

辛いカレー、野菜たっぷりの！

ライチとドラゴンフルーツを食べてみて下さい。飲みやすいから…いえジユースじゃない！

焼き肉。スタミナがつきそう。

アイスクリーム。甘いものが好きです！

冷麺。そつめん。

スイカ桃でしょ。

ぱるっこの意見をまとめると「さつぱり派」と「スタイル派」に分かれるのでしょうか？みなさんいかがですか？おいしく食べて裏を乗り切りたいものです！

初恋の時期は幼稚園から中学と幅広いみたいですね！恋愛と結婚は違うという意見がありますが、どう考えますか？

読

者の広場

## 夏に食べたい食べ物は？

- ・スイカ、メロン。
- ・身体に良いから。
- ・焼肉、唐揚げ。
- ・スタミナがつくから。
- ・冷やしラーメン。
- ・キムチ冷麺。

- ・身体に良いから。
- ・ひたすら寝る！またはスポーツでスリーブ。
- ・プチチをする。ピニールの凸凹のメール、ゲーム電話など。メールを芬芳ガソル返信する人がいるからスカツします。

- ・やつぱりカラオケ♪旅行、おしゃべり。
- ・身体を動かすとスカツとします。
- ・ひたすら寝る！またはスポーツでスリーブ。
- ・簡単な弁当を作る。好きなものを買う。
- ・カラオケをしたり、悩みを聞く。
- ・音楽を聴く。人と話をする。

## あなたのストレス解消法は？

- ・カラオケに行く。音楽を聴く。
- ・パソコンを見る。花を見る。星空を見る。絵を描く。
- ・星空を見る。花を見る。絵を描く。
- ・音楽を聴く。人と話をする。
- ・カラオケをしたり、悩みを聞く。
- ・音楽を聴く。人と話をする。

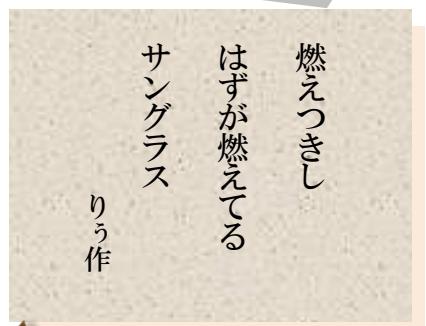
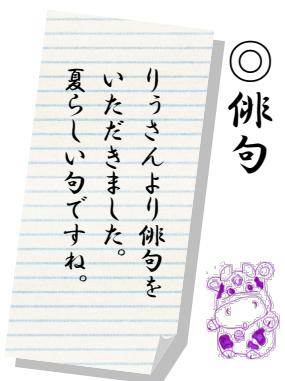
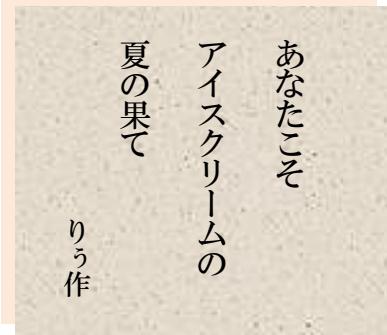
### 感想・投稿募集中！

今思っていること、ぱるっこ通信の感想、詩、俳句、絵、ジャンル不問です。郵便、メール、fax等でご投稿ください♪お待ちしています。

## 投稿コーナー



↑題：「逍遙（しょうよう）」りうさんの作品。ぱるの2階でもくもくと制作されていました。迫力のあるアクリル画です！



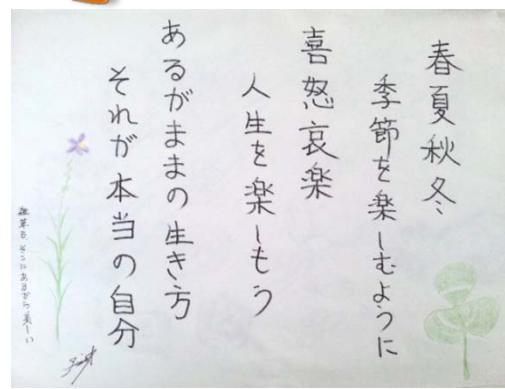
**募集中**  
ぱるっこに聞きたい  
こと、取り上げてほし  
いことなど要望があれば  
教えてくださいね。  
投稿は随時募集して  
いますよ★  
楽しいページを創つ  
ていきましょう♪

# ぱるっこ広場

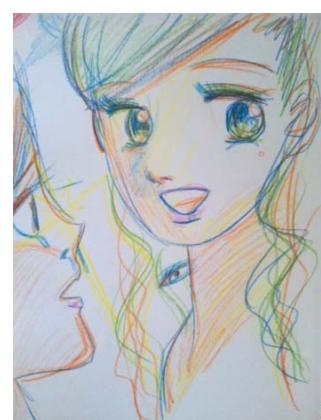
## スケッチ広場



↑「岡山城」意作さんの作品。水彩画です。  
タッチが柔らかで素敵ですね。



↑「雑草もそこにあるから美しい…」と小さく書いてあります。



↑素敵な絵がたくさんあります♪  
ぱるへ来た際はスケッチブックをご自由にお使い下さい。  
また載せてほしい絵がありましたらお持ください。大募集です！

## 夢をかなえて

### 新しい一步を踏み出しました！

今月は、「リサイクル石けんセンター」のメンバー、漆原正敏さんにインタビューを行いました。グループホームの利用開始から13年、昨年から始めた仕事を軌道に乗り、6月からついに念願の一人暮らしを始めました。

Q. 一人暮らしの感想を教えて下さい。

A. 楽しいです。最初は緊張しましたが、一週間経つて大分慣れました。

Q. グループホームとの違いで何か感じているところがあれば教えて下さい。

A. 何となく自由になれた気がします。

A. グループホームを出ようと思つたのはなぜですか？

Q. 一人暮らしが、以前からの夢だったからです。

A. グループホームよりゆっくりできます。それにリフォームされてきれいです。



**漆原 正敏さん**

Q. 不安はありませんでしたか？

A. 一人で生活できるかどうか不安がありました。スタッフが自宅を訪ねてくれると安心します。

Q. 新しいテレビがありますね。地デジ化ですね。

A. うれしいです。

Q. 携帯電話も持ったそうですね。

A. 持ったことがないので、またやり方を教えてもらいたいと思います。

Q. これから目標は？

A. 両親に安心してもらえるようになりたいです。一人で買いい物にいけるようになつたり、自分で何でもできるようになります。

### 毎年恒例！ボーリング大会開催

今年も恒例のボーリング大会を開催しました。年に一回のイベントを首を長くして待っていた多くのメンバーさんが印象的でした。今回の総合一位は、なんと女性！草食系男子ばかりではないはずの、あすなろ福祉会の総合一位は、素晴らしい成績です。

普段はおとなしいメンバーさんも、この日ばかりは大きな声で応援したり、ガッツポーズが見られたりと、ボーリング場に歓喜の声がこだましていました。



### あすなろ家族の会総会開催

6月26日（土）あすなろ家族の会 総会が開催され、約20組の家族が参加されました。今年度の新役員も選任され、会長には昨年度に引き続き小森清子さん、副会長に平田茂子さん、小林照子さん、役員に横山和恵さんが新任しました。あすなろ福祉会の活動報告に、交流会も行われ、貴重な交流の機会にもなりました。

あすなろの活動報告では就労について詳しく報告し、熱心に耳を傾けておられました！



# INFORMATION

## 7月活動予定

1	木	
2	金	
3	土	ギターサークル 10:30~12:00 パソコン教室 11:00~12:00
4	日	「ぱる」休み
5	月	「ぱる」休み
6	火	陶芸教室 13:00~
7	水	つどい
8	木	
9	金	
10	土	ギターサークル 10:30~12:00
11	日	「ぱる」休み
12	月	「ぱる」休み
13	火	陶芸教室 13:00~
14	水	MOVIX ぱる 14:00~
15	木	キャンプ
16	金	キャンプ
17	土	ギターサークル 10:30~12:00 パソコン教室 11:00~12:00 お抹茶教室 14:00~
18	日	「ぱる」休み
19	月	「ぱる」休み 海の日
20	火	陶芸教室 13:00~
21	水	パソコン教室 14:00~15:00
22	木	
23	金	
24	土	宇野学区盆踊り大会
25	日	「ぱる」休み
26	月	「ぱる」休み
27	火	陶芸教室 13:00~
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	パソコン教室 11:00~12:00

## イベント案内

### 7(水) つどい

「今までの嫌な経験、落ち込んだ時の乗り切り方」

「今までの嫌な経験、落ち込んだ時の乗り切り方」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。

場所 ぱる・おかやま 1階  
時間 13:30~15:00

### 14(水) MOVIX ぱる

毎月1回見たい映画を投票し、鑑賞会を行っています。  
今回の映画は「ハッピーフライト」です。

場所 ぱる・おかやま  
時間 14:00~15:30  
参加費 無料

### 15日(木)、16日(金) 夏キャンプ

毎年恒例の夏キャンプ。今年は和気町にある青少年教育センター閑谷学校に行きます。恒例のキャンプファイアーや野外炊事などを行います。交流を深めましょう。

参加費 5000円

### 24日(金) 宇野学区盆踊り大会

毎年参加している地元宇野学区盆踊り★イベント盛りだくさんです！あすなろ福祉会も焼きそば、フランクフルト、せっけん教室等々出店します♪みなさん踊って食べて楽しいひと時を過ごしましょう！

場所 宇野小学校校庭  
時間 17:00~20:30

- 陶芸教室 (場所:せっけんセンター)
- ソフトボール (場所:百間川グラウンド)
- パソコン教室 (場所:ぱる・おかやま)
- お抹茶教室 (場所:ぱる・おかやま)
- ギター教室 (場所:せっけんセンター)

毎週火曜日 13:00~  
 毎週火曜日 15:30~  
 今日は水曜日はお休みです。  
 毎週土曜日 11:00~  
 19日(土) 14:00~  
 第1、第3、土曜日 10:30~

# 今月の キラリ☆

## 木曾 律子さん

きそ りつこ 趣味:カラオケ 特技:絵を描くこと



### 「ありのまま」を受け止めることで変われた 心通う仲間と居場所に支えられている

「ありのままに受け止めることで変われる」  
これは私にとって支えとなっている言葉。今の状態を「ダメ」ではなく、「今はだめな状態なだけ」と、ありのままに受け止めることで、結果変わることができたよう思う。

私は22歳で発病をして、まだ若いのに寝ることが多い、「どうにかしないといけない」と思いながら、動けない日々が続いた。家族や友人に恵まれながら、自分自身を追いつめてしまい、「自分はだめな人間だ」という思いが強かつた。仕事をするたびに調子を崩し、一歩踏み出すことが怖くなつていった。

そんな中、ウェイトレスができると聞いて「ぱるスペースMOMO」を紹介された。それがあすなろ福祉会との出会いだった。初めて同世代の、同じ病気を持つ仲間と共に仕事をすることができ、私の中の「障がい者」に対するイメージが変わつていった。

現在では、自分の今までの経験を生かし、「ぱる・おかやま」でピアサポート活動に携わっている。活動を通じて、自分の病気を否定的ではなく、肯定的にとらえることができるようになりました。誰かを支えているようで、逆に私自身が元気をもらい、前向きな気持ちになれる。もちろん調子を崩すこともあるけども、心通う仲間と居場所に支えられている。

これから私の夢は、「無理なく支え、支えられて、みんなで居心地のいい時間を作ること」。そして、自分で育てくれたような温かい家族を持つことである。



#### 【表紙の写真】

朝から弁当を手作りし、貝殻山へ行きました。天気は快晴！ 一步一歩踏みしめ、山頂を目指しました。景色は最高！ 自然を満喫することができました。

#### 【編集後記】

あなたの「元気に役立つ道具箱」にはどんなアイテムがありますか？ 意外と体調を崩す時は、これらのことが実行できていないことに気付きました。ちなみに私は「朝ごはんをしっかり食べる」「7時間は睡眠をとる」です。（井手）

■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 086-270-3325 ■ URL <http://www11.oninet.ne.jp/pal-oka>