

ぼる通信

地域精神保健福祉コミュニティー誌

5

No. 234
春号 2018

あなたのやりたいことを見つけよう！
特集：『あすなる福祉会の就労サポートとは？』

Recovery & Support & Hope

あなたのやりたいことを見つけよう！

あすなる福祉会の就労サポートとは？



■「仕事」＝「お金」？

あなたにとって、働く意味や目的は何でしょうか？仕事には当然その対価として、お金をもらう意味がありますが、働く目的は、それだけでしょうか。

あすなる福祉会では、これまで多くの方々の働くためのサポートを続けてきました。その中で感じていることは、「充実した人生を送りたい」「意味あることに自分を活かしたい」と願っている方が多いということです。これは、障害のあるなしに関わらず誰もが願うことだと思います。

リハビリの過程において、「充実感」「満足感」を感じることはとても重要なことです。私たちは、「働く」ことがただ単にお金を稼ぐための手段としてだけでなく、「働く」ことそのものに生きがいや喜びなどの目的を込められてこそ、充実感を感じることができると実感しています。

今月号では、「働く」ということに視点を置いて、あすなる福祉会でのサポート体制を紹介していきます。

就労支援の特徴

IPSMODELを取り入れた就労支援を行っています。みなさんの「働きたい」という希望を尊重し、「働くことを含むその人の人生」の実現に向けた支援モデルです。その根底にあるのは、「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。働くこと自体が治療的であり、リハビリの重要な要素となる」とい

「ジョブサポートセンターあすなる」では、仕事を通じて、障がいのある方が人としての誇りと自信を回復し、自分らしい人生を歩んでいけることを大切にしています。

障がいのある方の、これまでの経験、興味や関心といった「ストレングス（強み）」に焦点を当て、一人ひとりに合った「仕事探し」をご提案させて頂きます。同じ「悩み」「不安」「目標」を持った仲間がいるから「頑張れる！！」そんな「場所」の提供を行っています。

「就労移行支援事業」
ジョブサポートセンターあすなる

う信念です。そのため、ジョブサポートセンターあすなろでは、個別の振り返りの時間を持ち、ご本人の興味・関心をはじめ、ストレングス(強み)に焦点を当てた就労支援を行っています。また、ジョブコーチという専門の資格を持ったスタッフが、ご本人や雇用主様の調整役として、職場定着に向けたサポートを行っています。



1 見学

ジョブサポートセンター

あすなろの利用に繋がる経緯は、医療機関、相談支援事業所からの紹介の方や、ホームページやあすなろ福祉会の広報誌を見て問い合わせを下さる方々様々です。まずは、お電話にて見学のご依頼を受けています。見学の際には就労移行を利用するにあたって、ご本人の今後の「希望」、「夢」、「なりたい自分」、

どういふ部分にサポートがあれば安心した就労に繋がるかをお伺いします。

実際に、事業所の雰囲気を見ていただいたり、取組みを説明させていただいた後、関心をお持ちいただいた場合は、体験へと進みます。

2 体験

見学のみでは、イメージや雰囲気

は掴みにくいかと思えます。そこで約一週間の体験利用をお勧めしています。体験では、実際にプログラムに参加していただき、最終日には、体験利用の感想も踏まえ、今後の利用に向けての方向性を整理していきます。

3 利用登録

利用の方向性が



固まったら、福祉サービスを受給者証申請、医師の意見

書の取得等、必要書類をそろえ、利用契約を交わします。更に詳しい状況をお伺いし(アセスメント)、これからの希望や夢(長期目標)、それをかなえるための短期目標を設定していきます(個別支援計画の策定)。その後、二〜三か月に一度、

個別支援計画の振り返りを行いながら、現状を把握し丁寧に計画の更新や軌道修正をしていきます(モニタリング)。

4 個別支援

利用登録後は、ご本人に担当スタッフが一〜二名付き、就労支援を行っています。

つていきます。ハローワークへの同行、求人整理、職場見学、職場実習、個別面談(就労に向けた不安の整理、生活面での相談) 必要に応じた医療機関との連携など様々です。何かを選択し、決定していくことはご本人ですが、それまでの過程の中にある、

葛藤や悩みなどは、ご本人と二人三脚で歩いていき、安心して一歩を踏み出せるまでのサポートを行います。

5 定着支援

就職後のフォローアップは、状況

に応じてご本人・企業双方へ行います。ジョブコーチという専門の資格を持ったスタッフが職場を訪問し、『障がいのある方が職場に適応し、事業主が主体となって障がいのある方を雇用管理できる体制をつくること』を目指して支援を行います。新しい環境に慣れるまでの不安は多くの方が抱える悩みです。安定して就労できる職場環境や生活環境、対人関係を構築していくために、関係機関との連絡調整を行い、必要な支援につなげていきます。

【ご本人への支援】

・定期的な職場訪問

就労に向けたプログラム



- ・業務内容や勤務時間などの調整
- ・必要に応じ、医療機関の連携
- ・就労以外の生活相談

ゆくゆくは、会社とご本人とで解決できる関係が理想です。スタッフの支援頻度は入社直後から継続していくにあたり徐々に減っていきます。

【企業への支援】

- ・病気や障害の理解の促進
- ・業務内容や勤務時間などの調整
- ・仕事の指示の仕方や、配慮すべきところ、対応方法などの助言

就労に向けた様々なプログラムを行っています。「**就労に向けた座学**」、「**健康・生活を意識した座学**」、「**気持ちへの働きかけを意識した座学**」、「**レクリエーション**」を大枠に、利用者の希望とニーズを取り入れて組み立てています。一人ひと



プログラムの座学の様子



りの就労のペース、希望する働き方は多種多様です。プログラムの場では、それを活かした意見交換の場や、新たな視点の獲得の場なることを心がけています。プログラムについては、あすなろ福祉会ホームページに掲載されていますのでご覧ください。

特徴的なサポート内容

今年度より、「**自分発見プログラム**」を取り入れ、様々な統計学に基づいた検査によつて、客観的に自分自身を見つめることで、「理解している自分」と「まだ知らない自分」を発見していきます。職業適性を見る**GATB**(厚生労働省編一般職業適性検査)をはじめ、基本的なパーソナリティや社会的場面での**対人行動特性**

を見る**検査**、興味や傾向を探つて**適職分野を分類する検査等**、様々な角度からの分析を行います。

しかし、検査結果が全てではありません



GATB検査用

大切にしていること

ません。あくまでもその人自身の一部分であり、就職を含むキャリアの参考にするためのものですので、検査結果のフィードバックは丁寧に行なっています。

私たちは、仕事を通じて、本人が自分の強みを信じ自分の人生を、前向きに歩んでいくことを応援したいと思っています。就職を目指す中では、自分の強みだけでなく、苦しい事も目の当たりにしていきます。そこで悩み、苦悶される方もおられますが、それを気付きや経験値にかえて行けるように、スタッフも共にチャレンジする姿勢や、日々のかかわりから見える本人の強みを共有することを大切にしています。



『イーオン配送センター』で働いて

初めまして、堀川裕基（ほりかわ ゆき）と申します。株式会社イーオンの配送センターで仕事を始めて一週間になります。イーオン配送センターの業務では、一日七時間 週五日 朝十時から夕方十八時まで勤務しております。

業務内容は、全国各地へ発送する語学教材を分類、ピッキング、箱詰め作業を中心に取り組んでいます。業務の中で求められるスキルとしては、丁寧な作業や配送先に間違った教材を送つてはいけないのでしっかりと確認しミスのないように心がけています。ひとりで作業をするわけではないので、報告や相談を行い、協力しながら作業をする必要もあります。

採用に至るまでの経緯

以前に同業種の職場での経験もあり、イメージをしやすいかつた点も一つですが、面接を受ける前に、あすなるの担当スタッフさんと職場見学へ行き、職場の雰囲気を見た際、「この職場でなら自分の力を発揮しながら、自分らしく働けるのではない応募に至りました。面接の際には、事前にあすなるの担当スタッフさんと相談し、自分の得意な点、障害の点も含め苦手な点を包み隠さず伝えました。伝えるこ

とで安心して働けると思ったからです。

実際に採用になったら

上司や現場のスタッフさんは私のことを理解しようとしてくださり暖かく迎えてくれていたことは、とてもありがたく伸び伸びと自分らしく働けていると思います。

そんな私が、あすなるで体験して仕事に役立ったことが3つ程在りましたので書かせて頂きたいと思います。

1. 出勤した時に近い場面練習が出来る。

あすなるでは出勤してタイムカードを押し、朝の挨拶をした後掃除をしてプログラムを受けるといふ流れがあり、働いたことがない人も働いていると実際の会社での出勤から仕事開始の流れに近い体験が出来とてもいい練習になります。

2. 職場体験が出来る。

あすなるでは、週に1回、表町商店街にあるお店で仕事の体験が出来ます。仕事内容は軽作業で、他のいろいろな職種でも入社直後や日常にあるような作業です。また、作業中や作業終了後には作業の進捗状況や完了報告などの報連相（報告、連絡、相談）の練習も行うことができますのでどんな職業についても必要になるであろうスキルが身に付きます。

3. 就職に関する事だけでなく様々なことを学ぶことが出来る。

あすなるでは、就労に関するプログラム以外にもメンタルケアや趣味に関するもの等、様々な事を体験できます。特にメンタルケアは人気があり、他の参加者の経験談や対処法を聞くことが出来ます。

仕事をするまでは、仕事をしていない自分に対して不安ばかりが募っていた気がします。

今は働き始め、不安に考える時間も減り、自信ややりがいも積み重ねることが出来、生活に張りが出ています。今後も今の職場で出来ることを頑張っていきたいと思っています。

ここまで読んでいただきありがとうございます。書いたこと以外にもあすなるでは様々な体験が出来ます。皆さんもあすなるでの体験を生かして良い就職を目指してください。

【担当支援者から】

堀川さんとは、気になる求人の整理や面談、職場見学などを行いながら就労に向けて得意、不得意の整理を中心に行ってきました。利用期間は約四か月という短い時間でしたが毎日プログラムに参加している様子や、活動の中からタイムリーに整理出来たかと思えます。

実際、株式会社イーオン様の面接に受ける際は、これまでに整理した特性を面接場面で明確にお伝えすること

が出来ました。支援者としても根拠をもって伝えることが出来たのは、日々、あすなるの来所や活動を一生懸命に取り組む姿勢があったからだと思えます。

今後の就労のサポートでは、定期的な職場訪問や面談を通じて、不安の解消や業務、職場に慣れていく支援を行っていく予定です。

仕事が始まり間もないですが、仕事が決まったからゴールではありません。慣れないことや、時には壁にぶつかることもあるかもしれませんが、職場や病院、家族、あなたのそばにいる沢山の人が頼りながら一つずつ乗り越えていきたいと思います。頼り先の一つにあすなるもあればと思います。応援しています。



お問い合わせは

「ジョブサポートセンターあすなる」

☎ (086) 201,1432

「焼き菓子と雑貨MOMO」(中山下)



「就労継続支援B型」「就労移行支援事業」 焼き菓子と雑貨MOMO/MOMO

「MOMO」では、一人ひとりの得意なこと、その人の持つ良さを意なことで、その人の持つ良さが発揮できることにより、自信を取り戻し、これからの未来に向けて夢や希望を持ち一歩を踏み出すことが出来るような場を目指して活動をしています。

平成二十七年に「焼き菓子と雑貨MOMO」(岡山市北区中山下)、平成三十年一月、新たな場所にMOMO(岡山市北区表町三丁目)を開設しています。

「焼き菓子と雑貨MOMO」では、焼き菓子の製造、ラッピング、販売を行っています。まず、お菓子作りを開始する前には、調理用制服に着替え、必要な道具の準備をします。



それから、材料の軽量、生地作り、成型などを

行うのですが、美味しい焼き菓子を つくるために丁寧に工程を進めていくのが大切です。出来上がったお菓子のラッピング、販売、売上計算なども重要な仕事になります。店に



「MOMO」(表町3丁目)

は同じ法人内で作成されている陶芸品の展示販売も行っています。

今年一月に新たに開設された「MOMO」。

ここでは、雑貨商品の組み立て作業を行っています。主に百円均一商品を扱っています。商品の組み立て、梱包を行っているため、取り扱いには気を配りながら仕事をすすめています。



大切にしていること

私たちは「仕事を通じて働きがいや喜びを感じることができ、一生懸命働いた対価として工賃を得て、自信を取り戻せるような機会の提供を目指しています。

また、各々の多様性が尊重され、様々な経験や人とのつながりを経て成長を実感し、目標としている「1」に近づけるようなサポートを続けていくことを大切にしています。

お問い合わせは

「MOMO(表町3丁目)」

☎(086)230-5720





『歌のコンサートを見ました。
凄く、良かったです…』♪
坂本友加より



ぱるっこ広場



投稿・募集 コーナー



とまと 作

「続失デビュー11周年」vol.14 ふじ一歩

不謹慎ですが



ちょっとした
笑い話に
なる



↑『ENDLESS HISTORY
~神秘の真緑~』 英聖 作



↑ misuzu 作

古楽日和

川原つとむ

藤井 健喜

企業が何か不祥事を起こすと激しいバッシングが起る。また誰かがネット上でちよつと不謹慎な発言をしただけでたちまち炎上する。女優が不倫騒動を起こすと、それはけしからんと文句をいう。どれもあくまで個人的なこと、個人的なことなのに、それをあたかも公共の問題のように語って文句をいうのだ。こうしたように、最近、他人のことを非難せずにはいられない人が増えているような気がする。このことについて少し勘ぐった見方をすれば、この手の人たちは、他人から自分が非難されることを極度に恐れているのだと思う。もし実際に自分が非難されたらショックで立ち直れない人なのだろう。そのくらいこの人たちはメンタルが弱いのだと思う。そのメンタルの弱さの裏返しとして、非難しているのだと思う。おそらくこの人たちは弱い人間なのだろう。

この手の人たちは、自分が弱いということ素直に認めればいいのだと感ずる。しかしそれができないから、一層他人に厳しくあたるのである。その人の弱さが、よりその人を攻撃的にしているのだと思う。要するに弱いという言葉を否定的にとらえることしかできないのだろう。そしてたぶん、その考え方を変えてみるということすらできないのだろう。その人のメンタルの弱さは、その人の考え方の貧困さが原因なのではないかと思う。

めがねつこ展 開催しました!



ぼるのサークル活動である、「めがねつこサークル（月一回のペースで実施している自分の好きな方法で表現活動を楽しむ会）」の参加メンバーを中心に、第二回めがねつこ展を開催しました。今回は、ぼるのメンバー以外にも数名の方の作品出展もありました。「二〇一八花咲くころと出会いと別れ」というテーマで集まった作品の数々。写真や絵画・詩集に織物…さまざままな媒体を通じてその方の感性がひらかれている、そんな素敵なお空間でした。お立ち寄りくださり目にしてくださった方々からの芳名帳へのメッセージもメンバーにとってうれしいものでした。各々の中から湧き出てくる想いや感情、その形や表現には際限はないのだと皆さんの作品それぞれから感じました。

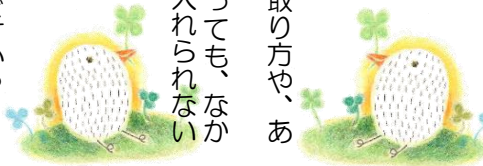


平成三〇年春期「癒し場」報告♪

癒し場は、参加者一人一人から『話したい事』を教えて頂き、それを他の参加者一人一人にコメントして頂く座談会グループトークです。パスや保留、途中参加や途中退出が可能、一番大切にしている事は他人を批判しない事、他人に強く何を勧めない事です。話の内容をまとめたり、話の内容から答えを出すのではなく、それぞれがそれぞれの発言から自分の感じる『ایتコト』をする場です。そんな中で、参加者同士の共感が有ったり、それぞれの個性の尊重が有ればと思つて毎月開催しています。

毎月の内容です。

- 四月（参加者七人）
 - あすなる福祉会ってどんなところ？
 - 他人と上手く付き合う為に、距離の取り方や、ある程度の線引きは必要か？
 - 自分の良い部分を人から言ってもらっても、なかなか、それを自分自身で認めて受け入れられないで困惑する
 - 自己肯定出来ない人の良いところ
- 三月（参加者六人）
 - 元気が続く方法は？
 - 最近、ハマっているオススメって何ですか？
 - 障害者手帳について、どういう認識を持っていますか？



やはり多いのは悪い状況の乗り切り方ですが、元氣やマイブーム、あすなる福祉会の話も有りました。

これからも参加する事で、仮に答えが出なかったり見通しが立たなかったとしても、参加者の方の孤独や不安が和らぐ場、『癒し場』であるように運営していきたいと思うので、皆さんの御参加を心から御待ちしています。

ちなみに参加者の声で一番多いのは「思っていた以上に、意外に自分に似た（似たような経験が有る）人がある事を発見出来た」です。

平成三〇年四月五日、恒例のお花見が今年も旭川河川敷で行われました。今年にあすなる福祉会全体での企画というところもあって、四六名と、たくさんの方の参加で賑やかな会となりました。

実行委員メンバーは約一か月前から準備を始め、場所や、食事の内容、皆で楽しめるゲーム等の企画をしました。

今回は前回同様バーベキューでしたがお肉が焼きあがるまでにも食事ができるように、枝豆やサラダなどのオー

ダブルも用意しようと思いが出ました。当日はたくさんの方のメンバーが朝早くから来所し、オー

ダブル、おにぎり、スープづくり、野菜やお肉の切り出しのお手伝いに参加してくれました。

ゲームは今年新企画のゲームでワードポーカーをしました。五人が一つのチームになり、

お題から連想されるものを書くのですが、トランプのポーカーのように揃っているほど高得点になる、というゲームです。その場で作った

八組のチームが競い合いとても盛り上がりました。

今年は桜の開花が早く、桜の花びらが散る中

でのお花見となりました。風が強くとtentが飛びそうになる、というアクシデントもあり

ましたが、たくさんの方の参加で楽しい会

となりました。

あすなる花見 in 旭川河川敷





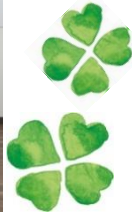
クローバー主催ピアサポーター養成講座開催！

第一回クローバー主催ピアサポーター養成講座を行いました。ピアサポーターの仲間を増やしたいという思いがあり、開催したところ、三名の方が受講してくれました。

今までは年に一度、夏に行われている岡山市主催の養成講座のみで、三日間かけて集中講座をしていましたが、今回は一月から三月までの三ヶ月間行い、計一八回にわたる講座を行いました。『ピアサポーターとは』『リカバリとは』『アクティビティ』『WRAP』『AP』など自分自身を知る内容から実際の技術面を学ぶ時間となり、ひとつずつの内容を深める事が出来ました。



進行役はクローバーのメンバーが中心となり、最後までやり遂げたことで、達成感、自信、体力がついたように思います。



今年度もまた夏には岡山市主催のピアサポーター養成講座があるので、ぜひご参加ください。詳細はまたホームページなどでアップさせていただきます。



JSCA de 簿記3級

今年度4月より、ジョブサポートセンターあすなろでは座学での取り組みとして、**簿記3級資格試験**に向けて座学を開講しました。

きっかけは、メンバーの声から始まり「就労に向けて、何も資格を持っていない。何か資格を取りたいが何から始めればいいのか分からない。」「資格が取れば何か自信になるかもしれない。」全体に告知をしたところ、反響がありプログラムとして短期集中で開講しました。スタッフも簿記資格を持っていなかったため、一緒に勉強を始めました。

試験日は6月10日に差し迫っています。いよいよ、試験間近試験を受けるメンバーは追い込みにかかっています。

結果はどうであれ、一つの目標に向け努力する姿勢は今後の就活や就労場面でも生きてくるのではとスタッフも一緒に勉強しながら感じました。さあ！がんばろう！

※JSCAでは、就労に向けての資格取得や、スキル向上のご相談にも乗っています。みなさんの夢が実現できるよう応援しています！



5月24日（木）には、合格祈願のため、龍之口八幡宮へ願掛けハイキングをします！ 絵馬に願いを込め、滑らず、転ばず、安全登山でいきます！

あすてっぷでは、プログラムで畑作業をしています。これまでも、ジャガイモ、玉ねぎ、落花生等様々な作物を皆で協力しながら作ってきました。

しかし、畑が山のふもとにあり、猪に食い荒らされたことは一度や二度ではありません。そこで、これまでの柵を取っ払い、新しい柵を作ろうということで、あすなろ全体でプロジェクトチームを発足！

老朽化した柵は壊すのに一苦労です。土が粘土状で固く、スコップで掘るのもやっとな作業です。普段畑作業には参加しないメンバーも手に農具を持ち、固い



土と葛藤しながら、二か月かけて作り上げました。柵作りのついでに掘り出した筍を皆で調理してご飯を作ったりもしました。そんな長い道のりを経て、約六十メートルという長さの立派な柵が出来上がりました。協力して下さった皆様、本当にありがとうございました。

（?）。来たれ、猪共！



みんな当事者になる可能性がある。

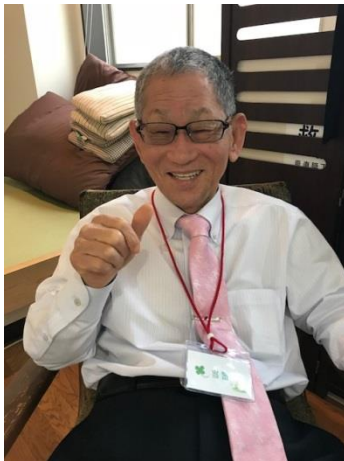
みんな一緒に肩を並べて歩いていきたい

ひびき えいじ
響 栄司 さん



ピアセンタークローバーでピアサポーターとして活躍中の栄さん。活動を始めて笑顔が増えたと話す。

今年古希になる彼だが、巢立ちの会（当事者の会）の会長を長年され、ボランティアサークルにも参加。どこからそのパワーが湧いてくるのか、今までのこと、これからの夢を語ってもらった。



◆ 転勤族だった幼い頃

生まれは大分県。男ばかりの3人兄弟の長男坊として生まれました。福岡や山口など洋服や軍服の仕立てを仕事としていた父親の仕事柄、いろんな地方で過ごしてきました。

小学生のとき、両親が離婚し母親が再婚。思春期で多感、義父との関係がぎこちなかったこともあり、中学生で一人、祖父の居る大分に戻りました。中学卒業後は大阪の牛乳工場の採用試験を受けるも不採用となり、幼い頃から身近にあった服飾系の会社に就職。洋服店に入社、裁断機やミシンなどを使い既製服を作ることを仕事としていました。

◆ 上京と環境の変化

義父に誘われ、一六歳で上京。夜間洋裁学校に通い、日中は義父の洋服店の手伝いや知人のところで修業をする日々でした。仕事が終わったあと、夜遅くまで弟の服を仕立てるなど練習をしていた時期もあります。

そんな中、家族関係が複雑でストレスがたまり、自分の中では妄想があるとは気づかず過ごし、結果的に家族に連れられて病院を受診しました。当時は統合失調症とは言われず、心因反応と診断を受け保護室に入れられました。「何で自分が入らないといけないのか」との思いが湧く時期もありながら、開放病棟に変わり一年間入院していました。その後、乾物屋で働くも調子が悪くなることもあり、不安定な時期を経験しました。

◆ 岡山に転居

二一歳のとき、母親に「旅行に行こう」と言われ親戚が住む岡山に引越越し、精神科病院に入院しました。自分では変化に気づかなかったのですが、この時も誰かに監視されているような感じの妄想が出ていました。薬を飲むと体がしんどく感じ、飲むことに抵抗があったので、薬をやめた時期もありました。やめてしばらくは体が軽くなり、行動範囲が広がる感じでしたが、調子が悪くなる為、何度も入院を繰り返しました。

◆ 浦安荘との出会い



二〇代後半、主治医からきちんと働いて生活リズムを整える方が良いとアドバイスをされ、浦安荘（障害や病気を持つ人がサポートを受けながら共同生活を送る施設）に入所し、軽作業や外勤作業に行きました。浦安荘を退所後、アパートにて一人暮らしをしながら学校給食パンの製造、印刷会社等に勤めましたが、交通事故を起こしてしまい、仕事をやめることになり、再度浦安荘に戻って作業を行うことになりました。

◆ たくさんの居場所

四〇代は浦安荘の喫茶店（グリユック）で一〇年働いていました。職員と一緒に話しながら活動できたり、みんなと一緒に楽しく何かをやることで、仕事が続いたのだと思います。その後、コンドル（就労継続支援B型事業所）に通所し、アイロン掛け作業や箸入れ、パンの袋詰め作業を行っていました。同時期にボラン

ティアサークル』『よっしゃ』にも参加するようになりました。わたしにとってはみんなで食事をしたり楽しめる「いやしば」の一つです。

◆大きな変化

〜ピアセンタークローバーとの出会い〜

四年前に岡山市精神障害者団体連絡会（以下岡精連）に参加していた時に岡山市の職員の方からピアサポーターのことを教えてもらった。岡山市主催のピアサポーター養成講座があることを知り受講を決めました。その後ピアサポーターとして活動スタート。電話相談やばるおかやま（地域活動支援センター）の居場所の当番、外部活動として病院の交流会に参加したり、中学校へ行き体験発表をしています。

現在はグループホームに入り、クローバーとコンドルを同時に利用しながら過ごしており、病気のことを考える余裕がないほど忙しく過ごしています。クローバーにきて自身の中でも変化が起きました。

- ・規則正しい生活が出来るようになった。
- ・優しさが出るようになった
- ・笑うことが多くなった
- ・対人関係が良くなった
- ・初対面でも誰とでも話せるようになった
- ・明るくなった

など、「毎日が楽しい」と感じられることが増えました。

◆これからの希望

芸術への関心や興味があり、美術展に行つて絵を観たりクラシックの生演奏を聴くこと、正月には必ず院展に行くことが元気の源です。

今後の夢は、独立してピアサポート活動をしたい、そして、好きな洋服を縫いながらそんな活動が出来たらいいなあと思っています。今まで作ってきた作品をまとめ、みんなから元気をもらったと言つてもらえるような本を出版することも夢の一つです。

自分の元気を保つために大切にしていることがいくつかあるので紹介します。

- ・自分の趣味を楽しむこと
- ・先輩や年上の人に相談する
- ・悪いことは右から左に抜いて、新しいことを考える
- 『当事者でも希望をもつて明るく笑い、人生を歩む』と出来る。ピアサポーターはこれからもつと必要とされる存在になる』とわたし自身のこれまでの経験から強く感じています。



バスの中と外の光景

響 栄司 作

天満屋で30秒ごときしめき合つてバスが出入りする光景です。

どこで乗つたのか知らないけど、小学1年生が降りる時、運転手に大きな声で「ありがとうございました」と言つて降りる。バスの中では大人はスマホをいじったりしているのが多い。

外をみると、流行の服を着た人が5～6人いる。

そのイロは茶、ブルー、グリーンの服を着ている光景が見られる外。

赤は情熱、白は清潔、緑は幸せ、紫は夜、茶は仕事、黄は幸せだと思います。

みんな元気になってくださいね。



精神障がい者

岡山市主催

お待ちしております！受講者 大募集！！

ピアサポーター養成講座開講します♪

ピア (peer) という言葉は、「仲間」「対等」の意味で、共通の経験と関心に基づいた仲間同士の相互支援活動をする人をピアサポーターと呼びます。同じ経験を持つ人が傾聴と情報提供を行うことによって、相手が問題を自分で解決していくように手助けをするというピアサポーターによる支援は、従来の専門職による支援とは異なる効果があるとされています。

興味がある方、一緒に勉強したい方のご参加を心からお待ちしております★

🕒 日時：8月22日(水)・29日(水)・9月12日(水)・19日(水)
10:00～15:30 (休憩含む) ※計3～4日程度の日程で予定しています。

🏠 場所：きらめきプラザ 〒700-0807 岡山市北区南方2丁目13-1

■ 受講希望者には、場所の案内図をお渡しします。

★ 受講費用：無料

📝 講師：ピアセンタークローバーのピアサポーター・あすなろ福祉会スタッフ

内容：ピアサポーターとは？・WRAP(元気回復行動プラン)・アクティブリスニング
5つのアドバイス など参加者で楽しく学んでいきます♪

対象：下記の①～④すべてに該当する方

- ① 精神障がい者でピアサポーターに興味のある方・なりたい方 (必要に応じてその支援者)
- ② 岡山市内にお住まいの方、または勤務・通所先等がある方
- ③ 全講座 (3～4回) に参加できる方
- ④ 講座終了後、岡山市内でピアサポーターとして活動が可能な方

👤 定員：20名

■ 申し込み締め切り：平成30年8月10日(金) (※応募多数の場合は選考となります)

■ 申し込み方法：参加申込用紙に必要事項をご記入の上FAX又は郵送で、下記の申し込み先にご提出下さい。

問い合わせ・申し込み先

〒700-0822

岡山市北区表町3-7-27

社会福祉法人 あすなろ福祉会 担当 丸橋・木曾

TEL 086-201-1720 FAX 086-201-1713

ピアサポートを一緒に学びたい方 集まれ～♪

