

草木が芽吹いてきましたね。みなさん、いかがお過ごしでしょうか。

# クローバー便り

第4号

ピアサポートとは

4コマ漫画

体験談

ポエム



【特集記事】

クローバーメンバーに色々聞いてみた！  
日々の過ごし方アンケート

字  
じょうさん  
写真  
COCOちゃん  
校正  
さとしさん



# クローバーの活動紹介

わたしたちは、就労継続支援B型事業所(障害福祉サービス)、ピアセンター クローバー です。  
精神疾患のピアサポーターとして、当事者や地域へのピアサポート活動(※次ページで詳しく説明します)を主な就労作業にしています。

当事者へのピアカウンセリング活動、近隣の病院や地域での交流会やグループワークの開催、町内会や愛育委員での体験発表を通じての普及啓発活動、精神障害に関する講座の開催や登壇など、様々な活動をおこなっています。

## ※ピアサポーターとは？

ピアとは「PEER」、仲間・対等という意味です。

心の病を体験した仲間たちが、自分の経験をもとに、

同じような悩みで困っている方々を支えていくサポート活動をしています。

メンバーはピアサポーター養成研修を受講し、認定を受けています。

## ～主な活動内容～

### 居場所づくり

地域活動支援センター「ぱる・おかやま」にて、クローバーのメンバーが居場所当番として、皆と一緒に安心できる、ほっとできる居場所づくりをおこなっています。  
手芸や料理、文芸創作など、「ぱる・おかやま」の利用者が楽しく参加できるサークル活動を企画し主催しています。

### 交流会や講演会の運営・開催

地域の当事者や家族が交流できる会を定期的開催しています。  
地域の啓発活動や研修等の講師依頼を受け、登壇することもあります。

### 電話相談

クローバーのメンバーが電話相談に応じています。同じような悩みや不安を経験している仲間だからこそ、分かり合える、共感し合えることがあります。

利用を希望される方は、クローバー電話相談パンフレットをご覧ください。

あなたはひとりじゃないよ  
あなたのそばにいるよ



クローバーちゃん  
(マスコットキャラクター)

## ～その他の活動内容～

### 勉強会、相談会

ピアサポートの質の向上のための勉強会や、日々活動していくなかでの不安や困ったことについて皆で共有し相談できる会を設けています。  
ピアサポーター同士が支え合い、つながりをもてる活動をおこなっています。

### 広報活動

ブログやインスタ等の SNS で日々の活動の様子を発信しています。  
広報紙(クローバー便り)を製作し、活動や取材の報告、創作作品などを掲載し発信しています。

### 創作活動、事務作業

交流会やイベントに使う資料や準備物、お土産、広報誌(クローバー便り)に載せる作品の製作を行っています。  
メンバーが得意なことを分担して取り組みます。

### 自立支援協議会ホームページの管理

自立支援協議会のホームページ(え～んじゃネット)の管理をクローバーでおこなっています。  
パソコンが得意なメンバーが活躍しています。



# ピアサポートとは



ピアとはpeer、仲間、対等という意味です。  
ピアサポートとは、同じような経験をした仲間(ピア)同士の支え合い、  
お互いの当事者としての経験を持ち寄り助け合うことです。

そもそもアメリカで発祥した「ピア」という言葉は、  
日本では2000年以降よく使われるようになり、  
日本でもピアサポートが普及されてきました。

私たちピアセンタークローバーは何のピアかというと、  
精神疾患、心の病を経験した仲間(ピア)です。  
私たちはピアサポート活動をしているグループです。

私たちがどんな活動をしているか、  
詳しくは、あすなろ福祉会ホームページのピアセンタークローバー、  
ピアセンタークローバーのブログ、インスタグラム、tiktokなどで  
チェックできます。是非ご覧ください♪

QRコードはこちら♪



ホームページ



ブログ



インスタグラム



TikTok

## 🍀 クローバーの活動の様子 🍀



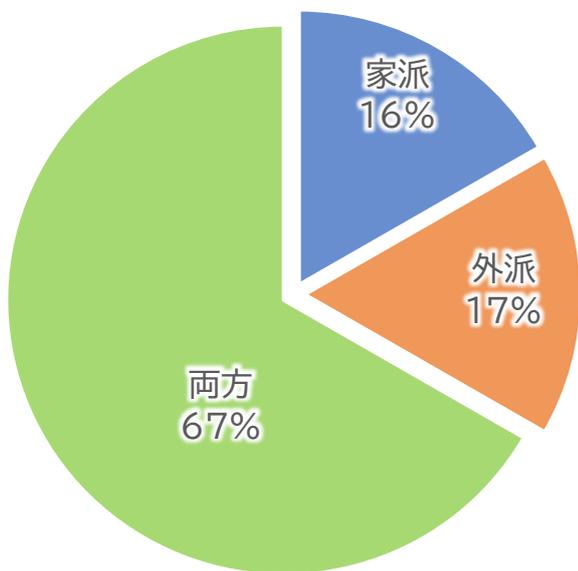
月に1回のクローバーミーティングの様子です。  
みんなでお茶やお菓子を食べながら、  
和気あいあいと意見を出し合う、  
大切な機会です(\*´▽`\*)  
先月の活動の振り返りなどもしたりします☆彡

# 【特集記事】

## クローバーメンバーに色々聞いてみた！ 日々の過ごし方アンケート

実はみんな知らなかった、メンバーの日常大発見！  
クローバーのメンバー過ごし方はこんな感じになりました。  
みなさんはどうでしょうか？

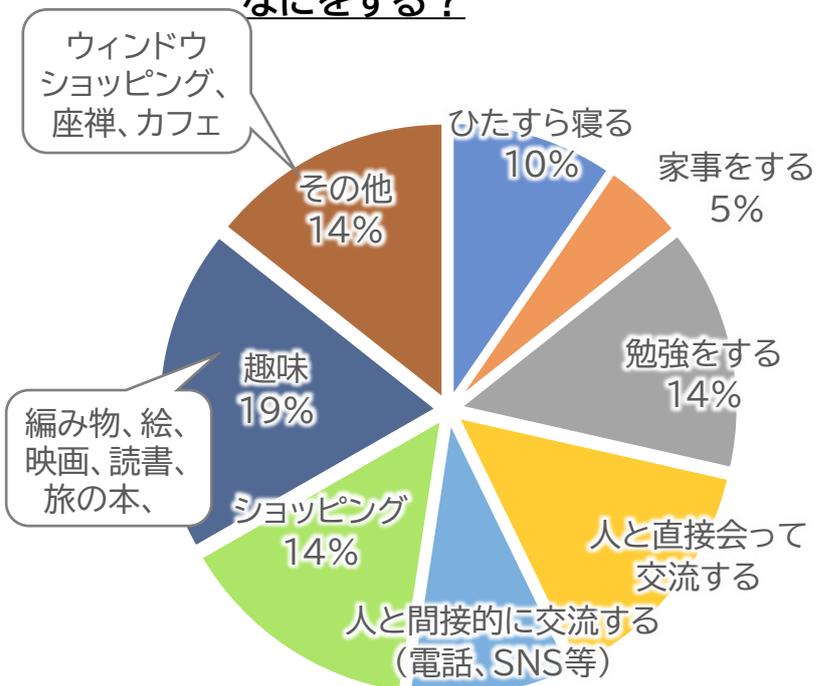
### ①-1 休みの日の過ごし方 家派？外派？



大半のメンバーが  
家と外の両方で  
過ごしている  
みたいだね



### ①-2 休みの日の過ごし方 なにをする？

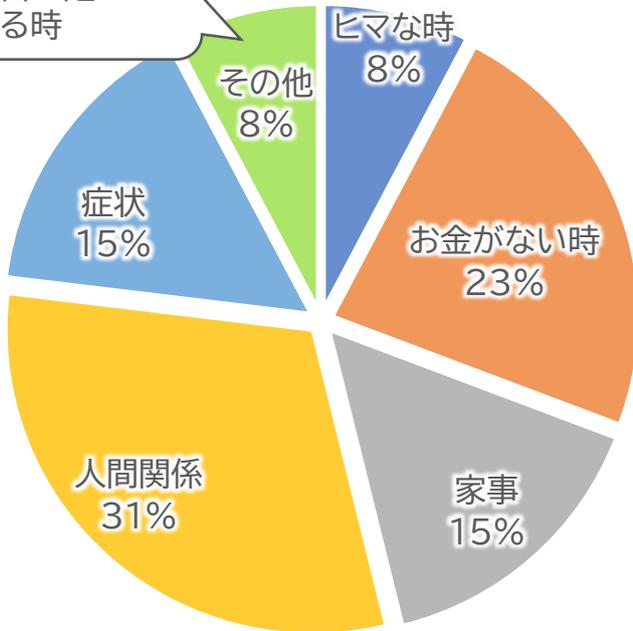


趣味やショッピング、  
人との交流に  
時間をあてる人が  
多いように  
見受けられるね



## ② どういうこと、どういう時がしんどい？

忙しい時、  
期日が迫って  
いる時

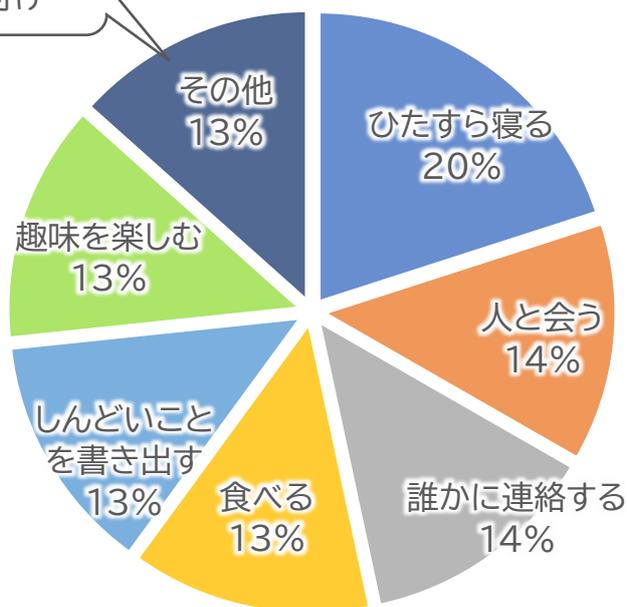


一番多いのは  
やっぱり  
人間関係だね  
自分も悩むよ～



## ③ しんどい時どういう対応をしますか？

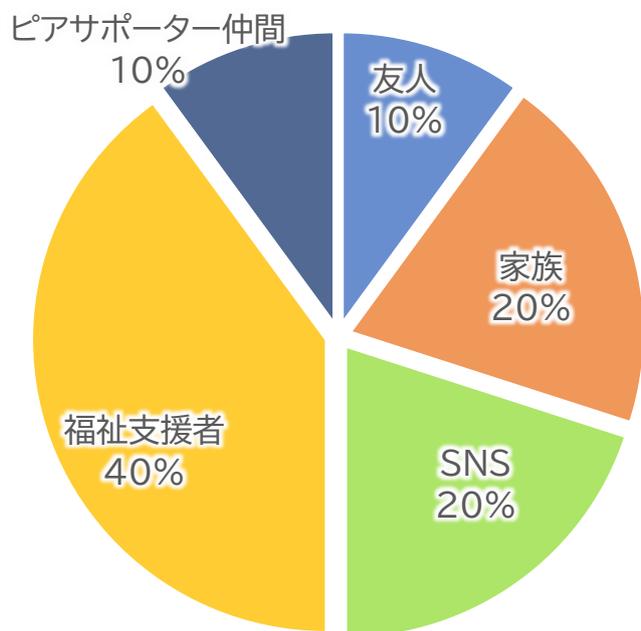
家事、掃除、  
片付け



みんな色々な方法で  
対応しているんだね  
参考にしたいね



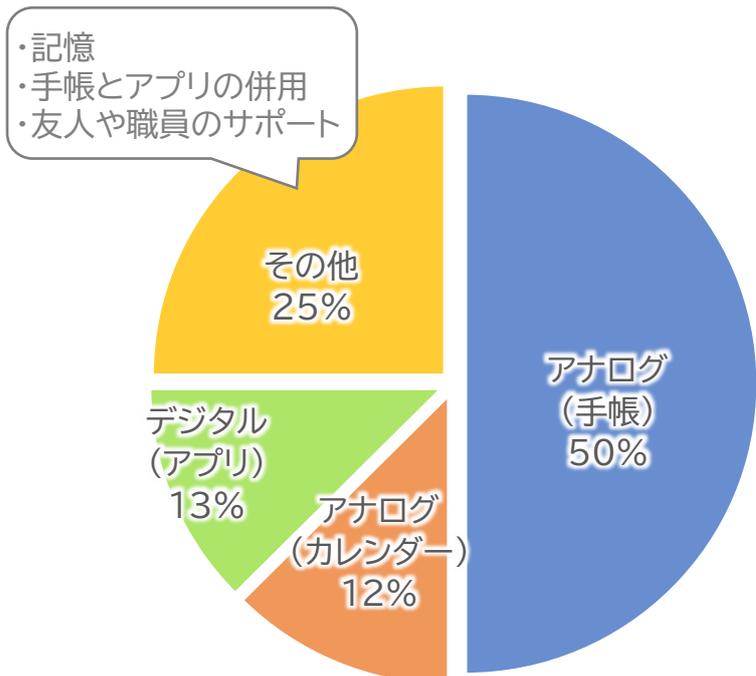
#### ④しんどい時に相談する相手は？



やっぱり  
相談した内容を  
二人だけの秘密に  
してくれる人が  
安心だよね～



#### ⑤予定の管理のためになにを使ってる？



やっぱり何かに書く  
ほうが安心だよね  
みんな色々な方法を  
使ってるんだね



## ⑥お金のやりくりで工夫していること

- ・収入の一角を貯金する
- ・家計簿をつける
- ・ドラッグストアでまとめ買い
- ・一日千円を目安にする
- ・外食や外出をしない。
- ・テレビやSNSを見ない  
(物や食の情報を得ようとしない)

色々と参考になるね

自分も試してみようかな



## ⑦モーニングルーティン(毎朝起きてから家を出るまでにしていること)

- ・神棚にお参り、ストレッチ、白湯を飲む
- ・ペットの餌やりとトイレ掃除
- ・連続テレビ小説を観る
- ・太陽にお祈り
- ・青汁、コーヒー
- ・今の気持ちをノートにまとめる
- ・電気が消えているか確認する。不要なコンセントは全て抜く。

やっぱり人によって  
違うんだね

参考になればいいね



みなさんの過ごし方とはどんな風に違ったのでしょうか？  
皆さんの参考になったら嬉しいです☆

次の機会があれば、みなさんの過ごし方も教えていただけると嬉しいです！

# \*\*\* ぴあサロン \*\*\*

ぴあサロンとは、クローバーのメンバーが運営するサロンのことです。  
地域のみなさんとお茶やお菓子を食しながら、ゆっくりお話をしたり、  
交流したりできる居場所です。  
心の病を持つ当事者の方、ご家族の方、関心のある方、支援者の方など、  
どなたでも参加できます。  
おおむね月1回、操山公民館で開催しています。

- ・地域の方が相談できる場にしたい
  - ・地域のなかで、日中話をする場がない方、ひきこもっている方に支援できる会にしたい
  - ・クローバーが橋渡し役になって、各関係機関やサービスについて紹介したい
  - ・来た方がなんでも気軽に語れる場にしたい
  - ・ピアサポーターのやっている活動について伝えたい、知ってもらいたい
- という思いから、2023年11月に初回開催して以降、毎月開催を続けています。



クローバー便り3号を発行して以降の12月から3月まで、ぴあサロンを月一回行いました。

なかでも盛り上がったのはビンゴゲーム！

ビンゴのマスを「お正月といえば」というお題で埋めていただき、埋めたお題をひとつずつ紙に書いて入れた箱から取り出していました。

25個のお題を埋めるのにみんな苦戦していました。

みんな意外なお題があり驚きました。

他にもサイコロトークなど、初対面の方同士でも楽しめる内容になりました！

みんなが楽しんで交流できるぴあサロンを今後も作っていきたいと思います。



ぴあサロン開催お知らせの  
LINE配信を開始しました！  
お友達登録をお願いします♪  
申込や問い合わせ等のチャット  
対応も可能です。





# 🌱新メンバー紹介🌱



『ネモフィラと猫』 こと

ニックネーム：ショウさん

好きなこと：スポーツを見ること、すること  
マンガをゆったり読むこと

一言：晴耕雨読を考える

ニックネーム：やっちゃん

好きなこと：昼寝、推し活

一言：どうぞよろしくお願いします！

ニックネーム：こと

好きなこと：猫のイラストを描くこと

一言：精一杯頑張ります！

よろしく申し上げます

(\*^^\*)



さとしさんの推しバッグ



みんなと一緒に  
がんばろう♪

## メンバーの作品紹介

あぁ、私の傘で  
寂しそうな眼をした あなたが  
安らいでくれたらと  
思う気持ちを  
そっと包んだ  
幸せな夕方でした

喫茶店で  
スルスルと文章がはかどった  
帰りのバスのなかで  
私は幸せの大きな傘の中に  
いるようだった  
明るい夕暮れの景色に  
頭上を鳥が飛んでいく



『桜』 じょう

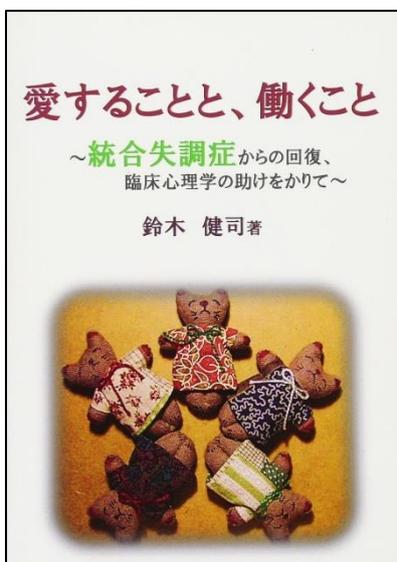
『幸せな夕方』 おりつさん  
今日は  
いいことが一杯あった  
あげたものが喜ばれた  
こんな日に誰かと楽しい話ができないかな、  
と思つてたら知り合いに出会つた

『映画』

原作: さとしさん  
漫画: COCOちゃん



## メンバーの著書紹介



著者: 鈴木健司 (ぼうさん)

精神疾患の中でも重症とされ、不治の病でもある『統合失調症』の治癒の基盤となるものとは何か。患者自身が自らの闘病の記録より、『臨床心理学』の目を通して考える。

【統合失調症からの回復】に大切な【人としての主体】を取り戻すための【人からの受容】、【居場所】、【役割】。そして、【愛することと、働くこと】とは。



# 体験談



私の名前はいちさんです。統合失調症です。趣味は映画、アロマ、読書です。

少し私の話をしようと思います。よろしくお願いします。

生まれたのは備前市です。両親、弟の4人家族です。  
幼い頃、父親の転勤で広島市へ引っ越しをしました。  
小学生のころは、澤田健二のマネをしたり、踊ったりと陽気な少年でした。  
クラスメイトからは「三上らしいな」とよく言われていました。

中学2年生の時、父親の仕事の転勤で岡山市へ引っ越してきました。中学校から勉強の盛んな学校だったこともあり、勉強のペースが速く、まったくついていけませんでした。授業の内容も分からないまま時間が過ぎ、今も中学校の習うことの半分ぐらいしか知らないままです。

高校は何とか進学校へ入学しましたが、授業のペースについていけませんでした。  
高校2年の時、不良仲間と付き合うようになりました。賭博喫茶や合コン、ディスコなどに繰り出し、夜もほとんど遊んで寝ていなかったけれど、楽しい時間でした。  
17歳の冬、初めて恋人が出来ました。恋人が出来てその5分後から急に幻聴が聴こえだしました。嬉しいストレスだったのかもしれませんが。

僕はとにかく声が聞こえないように逃げました。1999年の世紀末だと言われていたこともあり、幻聴は自分だけではなく、周りの人も聴こえてるのかなと思っていました。1、2年はずっとそう思っていました。東京のおばさんのところにも逃げた事がありましたが、親族に言われてその後入院しました。入院中は平和でしたが早く退院したいなと思っていました。

入院中に先生が「なんとか同級生と同じような青春や楽しい事を経験して欲しい」と思ってくれ、早く退院することが出来ました。しかし、その後も調子が整わず、卒業式は入院して出席できませんでした。1年留年しましたが何とか高校を卒業しました。

高校卒業後、コンビニのローソンでバイトを始めました。みんなに負けたくない気持ちと好奇心がありました。深夜帯にバイトをしていましたがとても楽しかったです。

大学受験に失敗しましたが、バイトの時の様子を知ってくれている店長が声をかけてくれ、ローソンの正社員になりました。ただ、踏ん張れたのはそこまででした。  
30歳までに数回の入退院を繰り返しました。

何とかとしなければと焦る中、励みになったのが映画でした。つっぱってた時代にも映画館に行き、流行ってない映画が楽しかったのがハマったきっかけでした。

今でこそ「スタンドバイミー」はよく聞きますが、当時はそれほど流行っていませんでした。

勉強は幻聴のせいで出来なかったのも、何か一つでも強みが欲しく、せめて映画だけでも詳しくなろうと思いました。毎年120本くらい観ました。

20代は映画しか知らない一番辛い時期でした。

もう一つの転機は30歳になって姪が誕生したことです。姪が生まれて変わりました。幼い頃にかわいがってもらったおじさんの思い出が強く、自分も姪にいろいろとしてあげたいなと思いました。良いおじでいたいと思いました。

姪に会いに行き行って抱っこした時、初めて自分から「入院をさせて下さい」と先生に頼み、こころの病気を治すために、初めて修行の感覚で入院しました。自分でリセットしたかったし、かっこいいおじさんでいたかったからだと思います。馬鹿にしていた作業にも積極的に参加しました。プライドを捨てて作業所へ行きました。

作業所を経て、旭川荘の社員に採用してもらいました。その後、リーマンショックで契約が切れ、A型作業所へ通いました。とにかく20年間ずっと働きました。

しかし腰を痛めて入院し、リハビリをしにデイケアに毎日通うようになりました。通っていたらデイケアのスタッフにピアセンタークローバーを勧められました。養成講座は楽しかったです。講座中に心理学用語が普通に出ていたことは驚きました。ただ看病されるだけだと思っていた僕らがそのような仕事ができる、こころの病気の人生でこころを仕事にしているやりがいのある場所だとおもいました。実際に活動していて、カウンセリングや守秘義務など、今まではテキストなど心理学の本でしか学ばなかったことが、生きる心理学になっているのが楽しいです。

心理学の本を見ていたので、自分の中に罪悪感や劣等感があり、それらを乗り越えないと人格形成が影響を及ぼすのは知っていました。余談になりますが、それ以降の成人期(20代後半から30代前半)異性と互いに親密な関係を築き、共感の大切さに気付くサイクルもあります。これも恋愛で発病した自分には出来ないのが現実です。

今思うに、いろんなご経験をされている先輩方と話すのが楽しいのはその方々はそれをクリアしているからかなと何となくわかりました。

そして壮年期(30代後半から60代前半)次の世代を育てることに関心をもつ。それなら自分もできるのではないか。何も出来ない僕だけど、幻聴や精神病のリスクなら教えられる。

例えば普通の人生は赤ちゃんから積み重ねるだけでいいけれど、自分たちは長い入院のマイナス地点から先へ行かねばならず、空想みたいな幻聴な世界と現実の世界の二刀流をしなければならぬこととか、そういうことが自分ができることだと思います。

それでも、地域に障害がある人がいたら、詮索されたくないと思います。かえってそれみんなの前で恥をかくなかと思うと嫌です。

例えば旅行先のホテルで運転免許証も出せずに保険証しか出せない自分、すごいみじめです。そういうジレンマがあるので、みんなの前で詮索されたくないのが、本音です。

これから先は自分はこころの病気だから、こころの勉強の心理学をどんどんしたいです。

ユーキャンの心理カウンセラー講座を勉強して、この人生は無駄じゃなかったと思いつながら後悔なく、そして最後は毎日が夏休みみたいにはっちゃけて人生を終えるのが夢です。

好きな言葉は「不完全な自分を愛せたら、不完全な他人も愛することができる」。

これが好きな言葉です。

お読みくださりありがとうございました。

# ✨ ワンポイント集 ✨

## さとしさんのファッションコーナー

スビロ7L(113) コーデ

コート  
(GU)

バッグ

GU x  
アディダス  
のコラボ



マフラー  
ユウロ

シューズ

ユウロ

X JW ANDERSON  
コラボ

パンツ

GU x

アディダス  
- コラボ

くつ

GU x アディダス  
のコラボ

## ふみちゃんの ワンポイントアドバイス (メイク編)

季節に合わせて服も変わるので、  
メイクもそれに合わせて変えていきましょう  
季節の色を取り入れていきましょう

プラス、自分の個性を表していくと完璧ね！

なおGOOD! 



## スタッフワンコーナー



スタッフのかわいいです。

おやつが好きで、色んな物を  
食べますが、最近ちょこちょこ  
食べているのはカプリコです。  
先日、よし食べるか〜と包装  
を剥いたら顔のあるカプリコ  
が出てきました！

『カプすけ』『ミルすけ』という  
マスコットキャラクターなんだ  
そうですね。

「可愛くて食べられない…♥」

なんてことはなく(笑)、記念に

写真を撮ったあとは美味しくペロッと食べ  
ちゃいました。

こういう遊び心のあるおやつが大好きです。

面白いおやつがあったら教えてくださいね。

# えいさんの哲学コーナー

## 『環境説』

環境説とは、 $\infty$ (無限大)です。

- 1.家庭。家庭のなかに親や兄弟とか、孫とか、ひ孫とかがいるなかで色んな語らいをしながら生かされている。
- 2.家族。家庭と同じように、時間のなかで家族の人と話し合い楽しい会話ができるでしょう。
- 3.地域。家庭家族の集まりで、地域と暮らす。山村では農業が盛んに発達していると思う次第です。
- 4.居場所。居場所は、家庭や家族や地域で過ごすことが居場所の一つと思いますが、一人一人の居場所はまた違うと思います。  
図書館や喫茶店とか、いろんな所の居場所を想像することでしょう。
- 5.時間。時間は、皆平等ですが、やはりいろんな居場所やいろんな所で皆が同じように時間をもって暮らしているのではないのでしょうか。
- 6.仲間。1~5のなかで平等に話し合い、仲間が増えることを望んでいると思います。  
いろんな地域や喫茶店の時間を有効に友達とか仲間と話し合いながら、生活の場を切り開きながら生かされていると思う次第です。

響 英太郎

今回は、特別付録として、  
クローバーメンバーの  
ひよさんの詩、『豊かな心』を同封します。  
素敵な作品なので、  
みなさんの癒しになれば良いな～🍀✨✨



## 相談電話

傾聴と共感の姿勢を大切に、丁寧な対応を心掛けています。連絡お待ちしております。お気軽にお掛けください♪

☎ 070-5305-5975

月・水・金

10:00~11:45

13:00~14:45

## 居場所づくり

地域活動支援センターI型、「ぱる・おかやま」のサロンをスタッフと一緒に運営しています。メンバーさんが安心して、ほっとできるような居場所作りを行っています。一緒に楽しい時間を過ごせるように努めています。

SNS等でも活動の様子を配信しています。チェックしてみてくださいね♪



ホームページ



ブログ



インスタグラム

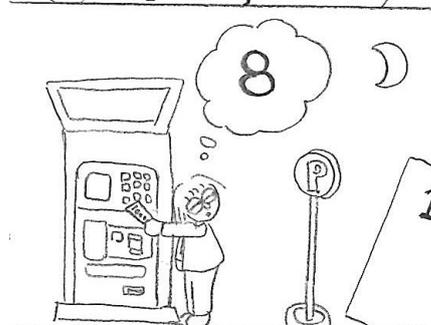
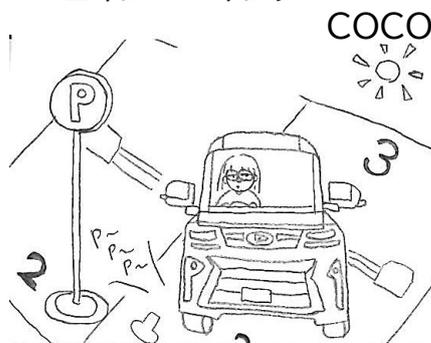


TikTok



書籍班メンバー

## コインパーキング



## うしろについていたら...

COCO

