

オアシス つうしん

第95号 2021. 5. 7
諏訪圏域障がい者総合
支援センター オアシス
tel 54-7713/fax 54-7723

■ 4月の自立支援協議会報告

*療育支援部会 23日(金)

- ・スキルアップ研修について
- ・「諏訪圏域保育園・幼稚園・学校における関係機関の連携等に関する調査」についてグループワーク

*相談支援部会 26日(月)

- ・令和2年度 オアシスアウトリーチより
- ・諏訪圏域サービス等利用計画 市町村提出様式について確認
- ・インテークシート、基本情報の「男・女」の記載欄について
- ・地域資源の情報共有、他の相談支援専門員に聞きたいこと 等

*医ケア児部会 28日(水)

- ・社会資源調査の調査表の検討
- ・災害関連の研修の内容等の検討



♣ グループスーパービジョン (GSV) 事例検討会

グループスーパービジョン (GSV) とは、支援者が集まり意見を出し合う中で、良い解決策や対応方法を検討していく手法です。「いつもと違った視点からその方を見てみる」「他の支援者の意見やアイデアを聞く」といった、ストレングスに着目したGSVのスキルを学び、支援に行き詰ったときや職場での人材育成やスキルアップに活用してみませんか。

【会場】諏訪市総合福祉センター「湯小路いきいき元気館」3階

【令和3年度 開催予定日】

5月14日(金) 10:30~12:00

ZOOMを利用したリモート参加も可能です。

毎月1回 開催中 まずはお気軽にお問合せください。

【問合せ】諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス

TEL 0266-54-7713

担当：笠原・野溝・荒井

終わった後にやる気がでる！
GSVを体験してみませんか

グループスーパービジョン (GSV) 事例検討会

ストレングスモデルのグループスーパービジョンとは

支援者同士で「困ったな」「どうしたら良いのかな」ということを一人で考えるのではなく、複数の方が集まり意見を出し合う中で、良い解決策や対応方法を検討していく手法です。オアシスでは、ストレングスモデルのGSVを事例検討会として、「いつもと違った視点からその方を見てみる」「他の支援者の意見やアイデアを聞く」といった、ストレングスに着目したGSVのスキルを学び、支援に行き詰ったときや職場での人材育成やスキルアップに活用してみませんか。

会場
諏訪市総合福祉センター「湯小路いきいき元気館」3階

令和3年度 開催予定日

日時	【 前数月 / 午前 / 後数月 / 午後 】
5月14日(金)	10:30~12:00
6月10日(木)	16:00~17:30
7月8日(木)	10:30~12:00
8月12日(木)	16:00~17:30
9月9日(木)	10:30~12:00
10月15日(金)	16:00~17:30
11月11日(木)	10:30~12:00
12月9日(木)	16:00~17:30
1月13日(木)	10:30~12:00
2月9日(木)	16:00~17:30
3月10日(木)	10:30~12:00

毎月1回 開催中 まずはお気軽にお問合せください。

諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス
諏訪市小和田19-3 諏訪市総合福祉センター内

担当：笠原・野溝・荒井

0266-54-7713

♣ 令和3年度 信州大学 子どものこころ診療部セミナー 軽度知的障害におけるライフステージごとの課題

今回の信大子どものこころ診療部セミナーは、知的障害のナショナルセンターである国立のぞみの園や、少年院などで長らくこの課題に取り組まれてきた有賀道生先生を群馬からお招きします。これまであまりまとまった話を聞くことのなかった軽度知的障害にまつわるライフステージごとの課題について一緒に学びませんか？

【日時】5月15日（土） 10:00～12:00

【参加費】無料（要申し込み）

【その他】信大スタジオよりYouTube Liveでオンライン配信

全国からご参加いただけます。（1ヶ月程度ダイジェスト版の見逃し配信も予定）

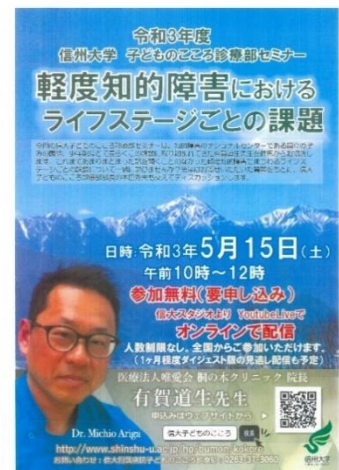
【講師】医療法人唯愛会 桐の木クリニック 院長 有賀道生先生

【申込み】申込みはウェブサイトから

HP <http://www.shinshu-u.ac.jp/hp/bumon/kokoro>

【問合せ】信大附属病院子どものこころ診療部

TEL 0263-37-3060



♣ ガレージとーく うつ病で、語る、つながるミーティング

『ガレージとーく』ってどんなところ？

「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を共有し支え合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

【日時】5月16日（日） 13:30～16:30

【会場】塩尻市市民交流センターえんぱーく 会議室202

【参加対象】診断や疾患に関わらず、うつ症状のある方

【定員】10名（申込先着順で定員になり次第締め切ります）

【参加費】500円（会場費・運営費として）

【その他】新型コロナウイルスの感染拡大状況によりZOOMでの開催へ変更する場合があります

【申込み】電話・メール・申込みフォームにて

<https://kokucheese.com/event/index/610767/>

『ガレージとーく』ってどんなところ？
「ピアサポート」とは、「仲間」という意味のピアと「支える」を意味するサポートを合わせた言葉で、同じ病気の人などが課題や悩みを共有し、支え合う取り組みです。『ガレージとーく』は、うつ病の当事者を対象としたピアサポートの場です。ミーティングでは当事者同士が集まって、悩んでいること、苦しんでいることなどを話します。周りの人にはなかなか理解してもらえない「生きづらさ」や「心のモヤモヤ」を共有し支え合うことで、繋がりや癒しを感じてみませんか？

やる気が出ない五月病かも？ 連休明けに仕事へ行くのがつらい 復職や転職も考えたい… いつまで案を飲み続けたいの？

任意団体NPO うつリカバリーエンジン
電話：090-4823-7494（代表：長谷川）
メール：garagetalk@u2recovery.org
ホームページ：https://u2recovery.org

任意団体NPO うつりカバリーエンジン
TEL 090-4823-7494 (代表:長谷川)
MAIL garagetalk@u2recovery.org
HP https://u2recovery.org



♣ うつを語ろう！第9回ひまわりコミュニケーション（ピアサポートグループ）

ひまわりコミュニケーションとは？

ピアとは仲間を意味し、当事者同士がお互いに支え合うグループです。対等・平等な立場で語り合うことでお互いを共有しリカバリーにつなげていきます。言いつばなし、聞きつばなしの会ですが話すことで癒されてみませんか？

【日時】5月22日（土）13:30～16:30

【場所】駒ヶ根市赤穂公民館 第4学習室

【定員】8名（先着順）

【持ち物】マスク着用、お茶等、筆記用具

【参加費用】300円

【対象】病気に関わらずうつ症状のある方

【連絡先】TEL 090-7807-7371

精神障がい者ピアサポート専門員 青木智子



♣ 第17回サンスポート駒ヶ根卓球大会

大会結果でランキングが変動！順位アップを目指そう！

【期日】6月13日（日）

【時間】10:00～15:00頃まで（受付 9:00～9:40）

【場所】伊那市民体育館 エレコムアリーナ

（〒396-0026 伊那市西町5837番地1）

【参加対象】障がいのある方（中学生以上で県内在住者）

【参加費】1人500円（スポーツ傷害保険等含む）

【競技種目】シングルス（男女混合）

【ゼッケン】必ずご持参ください

【募集期間】4月26日（月）から5月31日（月）まで（必着）

【申込み・問合せ】〒399-4117長野県駒ヶ根市赤穂1694 長野県看護大学プール棟内
障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根「サンスポート駒ヶ根」

担当 吉田・柴山

TEL 0265-82-2901

FAX 0265-82-2901



【当日連絡先】 090-2557-8824 (サンスポーツ駒ヶ根携帯)

♣ くらしと健康の相談会 ～法律相談&健康相談(無料)～

失業、倒産、多重債務、家庭問題などについて弁護士が法律相談に応じ、あわせて保健師による心の健康を含めた健康相談に応じます。お困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

【日時】 令和3年6月、9月、12月、令和4年3月の毎週木曜日

(9月23日、3月31日を除く)

10:00～15:00まで

【場所】 諏訪合同庁舎2階 諏訪保健福祉事務所(諏訪市上川1-1644-10)

【その他】 予約制です。相談希望日の前週金曜日正午までにお申し込みください。

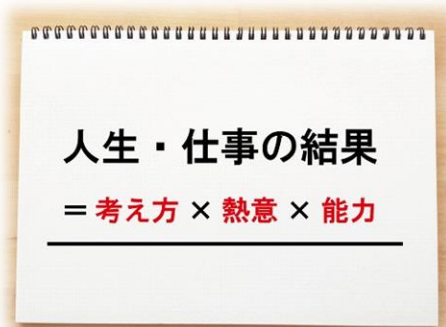
【申込み、問合せ】 諏訪保健福祉事務所 健康づくり支援課 保健師

■ リレーずいそう 第94回 【諏訪市社会福祉協議会 北沢 将広】

諏訪市社会福祉協議会の北沢といいます。折茂さんから依頼があり、「何を書いてもいいから」と言われ、お題がないことに戸惑いながら「リレーずいそう」を書いています。何を書こうか悩んだ末、本の紹介をしようと思います。これから紹介する本は自分にとって特別な本です。自宅の机の上、時には枕元に常に置いています。仕事がつらい時、人間関係に悩んだとき、疲れちゃった時いつもこの本を開いています。特に昨年から今年は本書を読み返す機会が増えました。本の中に散りばめられた言葉はいつも自分を慰め、背中を押してくれます。

皆さん稲盛和夫さんを知っていますか。京セラを設立し、2010年には日本航空の再建を無報酬で引き受けた方です。私は稲盛さんの本はほとんど?(きっと?)読んでいます。数ある中で紹介したい本は「生き方」(2004年)という本です。当時私は30代で、職場のリーダー(特養の生活相談員)を任されるようになりました。それまでは「利用者のことだけ」考えていればよかったのですが、リーダーとなり、上司からは業務の効率化やベッド稼働率を上げるように指示があり、職員からは、人間関係や組織への不満等の相談を受けるようになりました。利用者、職員そして所属する組織の3者の間でジレンマに陥っていました。何を判断の基準にすればいいのか悩んでいた時に出会ったのが「生き方」でした。本書の内容について少し紹介します。

「生き方」副題として「人間として一番大切なこと」とあります。続けて「私の成功に理由を求めるとすれば、たったそれだけのことなのかもしれません。つまり私には才能は不足していたかもしれないが、人間として正しいことを追求するという、単純なしかし力強い指針があったということです。」私はこの一文を読んだとき、自分の中の迷いが吹っ飛んだのを覚えています。「人間として何が正しいのか」当たり前なのにとっても深くて難しい、今後の人生をかけて追及し、自分の判断の



基準にすればいいと考えました。もう少し内容について触れると、人生の方程式「人生・仕事の結果＝考え方×熱意×能力」としています。熱意と能力は0点～100点、考え方にはマイナスポイントがあり-100点～+100点まであります。掛け算なので考え方がマイナスのままでは、熱意や能力が高くても結果はでません。稲盛さんは考え方や哲学を重んじていることがわかります。そしてこの考え方について、次のように書いています。「生きている意味、人生の目的はどこにあるのか」という問いに、「心を高めること、魂を磨くこと」としています。さらに、心を高め魂を磨くためにはど真剣に仕事に打ち込むことだと言っています。

仕事をしていると、「何で自分だけ大変な思いをしなければならないのか」、「自分はいいように使われている。損をしているのは自分だ」、「自分は理解されない、分かってもらえない」と考えてしまいます。そんな時この本を手に取ります。ど真剣に仕事に打ち込み、自分の心が、魂が少しでも磨かれて研ぎ澄まされれば、正しい考え方、正しい判断ができるのだと信じています。

本書との出会いがあったから今の自分があると思っています。自分にたくさんの影響を与えてくれた一冊に感謝しています。

今回は、諏訪市社会福祉協議会の岩波さんにバトンタッチします。

このオアシス通信は就労移行支援事業所SAKURA岡谷センターの利用者様が研修の一環として作成しています。



■ 5月の日程（自立支援協議会、オアシス）

- 5月 13日（木）9：30 人材育成委員会
- 5月 14日（金）10：30 グループスーパービジョン
- 5月 19日（水）13：30 地域生活支援部会
- 5月 20日（木）13：30 就労支援部会
- 5月 26日（水）13：30 運営委員会
- 5月 26日（水）16：00 地域生活支援拠点事業検討会

■ オアシスたいむ87 『刺激的なお散歩』



休日にお散歩をしているとニョロっとした何かを発見。2メートルくらいあるでしょうか、なが〜いへび（たぶんアオダイショウ）。「アオダイショウはとても大人しいへびよ。襲ってこないから大丈夫。」という母の教えを思い出し、しばらく観察してみることに。模様も細かくお肌のつやも良い。あら、意外と可愛らしいのかも。なんだか金運が上がりそうな予感です❀