

こころ

第88号 2013年6月

特定非営利活動法人こころ

URL <http://www.hcc-kokoro.jp/>

- ・ハートケアセンターこころ・こむぎ
〒428-0007 島田市島581番地の14
Tel 0547-46-5561 FAX 0547-46-5566
- ・りなむ : 島田市金谷本町2173番地の2
Tel・FAX 0547-46-1687
- ・さがら作業所 : 牧之原市福岡157番地1
Tel・FAX 0548-52-7447
- ・地活はぐるま : 牧之原市勝俣1926番地1
Tel・FAX 0548-22-5529



毎月1回こころでやってる WRAPって？何だろう？



ロゴ

1. WRAP (ラップ) とは？

Wellness Recovery Action Planの略で、精神的困難を経験した米国のメアリー・エレン・コーブランドさんを中心に考案された、自分自身が元気であるために、自ら作る行動プランです。大人でも子どもでも、誰でも自分の元気の素を見つけ、プランを作ることができます。日本ではWRAPを「元気回復行動プラン」と呼んでいます。WRAPに取り組むと、『元気な自分』をありありとイメージできWRAPを仲間と一緒に学ぶことで、心と心の『つながり』を実感できます。日本では2007年頃より全国に拡がり始めています。

2. 「CoCoWRAP (ココラップ)」の活動状況と展望

平成23年11月と平成24年2月のWRAP紹介クラスを皮切りに平成24年3月～平成25年5月の間で15回のWRAP連続クラスを開催し、WRAPについての「学び」を深めて頂きました。メーリングリストや参加者の「ネットワーク」を通じ東京・横浜・名古屋からの参加者もいます。

連続クラスは、1クール終了しましたが参加者の強い要望により第2クールを実施することとなりました。ファシリテーター（進行役）の養成も含め志太榛原地区への普及・啓発、静岡県内への普及・啓発も視野に入れていきます。

3. WRAPクラス参加者の感想

- ☆友達が増えた。☆就職活動する意欲が出てきた。
- ☆マイナス思考からプラス思考の考え方が持てた。
- ☆真っ暗な部屋から脱出して明るい希望の感覚が持てた。
- ☆人前で話すことが出来るようになった。
- ☆明るい雰囲気の中、自分の意見を言うことができる
- ☆2時間があったという間にすぎてしまい、メンバーと別れるのがつらい。



WRAPメンバー同



WRAP運営会議の様子

4. WRAPについてのPR等

- ・前置きとして、WRAPは医療とか、お薬に取って変わる物ではないが・・・
- ・WRAPワークショップでは、発言した人の意見について決して否定はしません。（厳禁事項）
- ・安心して居られるための、約束毎を全員で話し合います。
- ・当事者も、家族も、支援者も、医療関係者も誰でも参加して『元気な自分』をイメージすることができます。

[ココラップのワークショップに参加してみませんか？一歩、踏み出してみませんか？](#)

[ココラップの雰囲気を是非味わってください！！](#)

6月中にこころのホームページにラップコーナーを開設します！！こちらもあわせてご覧ください

CoCoWRAP 広報のカーズ作成ブログ

blogs.yahoo.co.jp/hagi4469



上西雅子
(はぐるま)



こんにちは、5月からはぐるまの職員になりました上西雅子です。社会人を経て大学に入り、昨年からの職業に就きました。経験も浅く、まだまだ勉強中の身の私です。

趣味はスキューバダイビングと旅行です。最近はお金と時間が不足している関係で、本やインターネットのサイトで、色々な所へ妄想旅行しています。結構楽しいですよ。

これから、皆さんと一緒にいろいろなことを経験し、考え、交流しながら、共に成長しあっていけると良いなと思っています。皆さん、どうぞよろしくお祈りします。

こむぎ:就労継続支援B型

5月4日、アピタ島田店にて販売会が実施されました。

この販売会はオールしずおか主催により、近隣の福祉事業所が参加し、販売品も各事業所の自慢の品が店頭並びました。入口付近にてブースを設けゴールデンウィーク中ということもあり、たくさんのお客さんが立ち寄ってくれました。

販売の仕事を終えたメンバーからは「楽しかった」「また参加したい」との声もありました。お客さんとのやり取りや、顔見知りの人と久しぶりに会えたこと等、様々な人との交流が何よりの収穫となりました。もう一つの楽しみは、店内での買い物で何年ぶりだと言う人もいました。メンバー同士で店内の散策も楽しいひとときとなりました。



販売役のメンバーとスタッフ

次回のこむぎの出店は6月9日(日) 9:00~14:00 吉田高校(文化祭です!!)

当日はりなむ・さがらも出店します。皆さん!是非いらしてください☆

ハートケアセンター(島田市):地域活動支援センター

毎月1回、こころの入口の絵画を交換してくれている絵画ボランティアの中村さん、交換の度に素敵な切り絵を入口に飾ってくださいます。3月の交換の際、メンバーの1人から中村さんに「絵を教えてほしい」との問いかけがあり、他メンバーへ呼びかけもして、初めての絵画教室が開催されました。

当日は4名のメンバーが参加しました。テーマを決め、自分のペースで作品作りに取り組みました。「楽しかった、また先生に来て欲しい」等の感想が聞かれ、次回の開催日も決定!またサロンに来た時にやろかな~という言葉も聞かれる中で、今回の絵画教室は終わりとなりました。

サロン利用のみなさん!!好きな絵や写真を切り絵にしてみませんか?

次回開催 7月27日(土)13:30~ 参加者募集中です

さがら作業所:就労継続支援B型

昨年に行っているペットボトルのキャップ集めについて作業所入り口に貼ってあるポスターを見て、近所の事業所の方たちが「私たちも協力したい!」と興味を持ってくれました。こんな風に地域の輪が広がっていくと嬉しいですね。

こころ・さがらでは ペットボトルのキャップを回収しています

800個で一人分のワクチンと交換できるので是非協力ください



絵画教室の様子



T・Kさんの作品



ポスターを張っている様子

今月紹介する作業は、『大葉の選別作業』です。これは、昨年までこむぎで行っていたものなので、どのような作業なのか知っている方もいるのではないのでしょうか。山になった大葉の中から傷があるものを除き、きれいな物を大きさ別に仕分け、10枚1組にして束ねていく作業です。さがらでは水色のおそろいのエプロンをつけて毎日、頑張っています。仕分けた大葉は、練り製品に使われるそうです。選別は難しいですが、大葉の爽やかな匂いにつつまれながら楽しく作業しています。



大葉の選別作業

はぐるま(牧之原市):地域活動支援センター

はぐるまでは、毎日のように散歩に出かけます。藤の花がきれいな東光寺、あじさいが山一面に咲く秋葉山公園など見どころ満載です。最近では、かりんぼの里の水辺に真っ白なカラーが咲いていました。歩いていると、うぐいすの声も聞こえてきます。散歩は、「気分転換になって良い。」「ちょうど良い運動になる。」とメンバーも楽しみにしています。



かりんぼの里での一コマ

また、5月8日には食生活推進協議会（食推協）の調理実習を行いました。食推協とは、食生活や健康について勉強している団体です。2カ月に1回、栄養士の方が考えてくれたメニューをメンバーと一緒に調理します。昨年度のメンバーの振り返りから、「多少難しくてもみんなで楽しく調理をしたい。」という声が上がりました。そこから、今年度の目標は、“自分の健康を考え、楽しく食事を作ろう！”となりました。今回は、参加者が6名で、“簡単肉まん”“野菜と生揚げのごまスープ”“夏みかんゼリー”を作りました。メンバーから、「楽しかった。」「メニューを見た時は作れないと思ったけど、できてよかった。」という声がありました。調理を通してみんなでワイワイ楽しみながら作ることができ、その思いが感想の中にも出てきて良かったです。



食水協での調理実習



S・Nさんの作品

りなむ:就労継続支援B型

りなむでは5月11日（土）に静岡市青葉シンボルロードにて行われた「フェアトレードマーケット@inしずおか」に参加しました。

このイベントは全国でフェアトレードdayと題して発展途上国で作られた思いのこもった製品を紹介、販売するものだそうです。

実行委員の方からりなむの自主製品にはその趣旨に共通するものがあるということで参加のお誘いをいただきました。

当日は大雨でしたが、主催する若者達の思いは悪天候に屈することはなく決行され、それに賛同する方々が30店近く並ぶテントを見にきてくださり、りなむの製品にも大変興味を示し、購入いただきました。

メンバーは、ミサンガをつくったり、マレーシア料理のランチを食べたりした後、PARCO 中のLoftに行き、雑貨を見て楽しみました。

自分の物や母の日の贈り物を長い間迷いながら選びました。自分で働いたお金で買い物をするので、そんなに簡単には決まりません。そして、意を決して選んだ品物を大切に大切に持って帰るメンバーさんの笑顔は、日頃の真面目な作業への取り組みの賜物だと思い、少しでも工賃が上がるよう努力をしたいと思います。



会場での様子

こころの6月予定表



島田地活利用者の作品

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
		島田地活: 休み はぐるま: 看護学生 交流会 サテライト家族説明 会 18:30~	島田地活: バレーク ラブ 13:30~15:00 さがら: 食水協	島田地活: バス旅行実 行委員会 13:30~		さがら・りなむ・こむ ぎ 吉田高校文化祭出店
9	10	11	12	13	14	15
吉田高校 文化祭 出店		島田地活: 休み はぐるま: 語ろう会	島田地活: クラブ運営 会議 13:00~ 島田地活: 語ろう会 13:30~14:30 さがら: 招待お食事会		島田地活: 卓球ク ラブ 13:30~15:00	島田地活: 家族茶話会 13:00~
16	17	18	19	20	21	22
		島田地活: 休み	島田地活: バレークラブ 13:30~15:00	島田地活: 唄おうクラブ 13:00~14:30 はぐるま・さがら ドリームまきのほら		WRAP 受付 12:30~ 開始 13:00~
23/30	24	25	26	27	28	29
		島田地活: 休み はぐるま: 閉所 (サテライト準備)	島田地活: 卓球クラブ 13:30~15:30	島田地活: ランチミーテ ィング 13:00~		

〈さがら作業所サテライトについて〉

7月1日からはぐるま内にさがら作業所サテライト: あじさい(定員10名)がはじまります。



〈こころ・はぐるま合同バス旅行について〉

日本平動物園に一緒に行きませんか?

7月5日(金)

9:30 こころ 出発
11:00 動物園 到着
14:30 動物園 出発
16:00 こころ 到着(予定)

参加したい方は実行委員またはスタッフまでお知らせ下さい。

募集締切: 6月15日(土)



〈お役立ち情報: 地震の備え5〉



火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を設置しておく。

〈WRAP連続クラス開催〉

今月・日時 6月22日(土)

受付: 12:30~、開始: 13:00~

次回・日時 7月21日(日)

受付: 12:30~、開始: 13:00~

・場所 ハートケアセンター「こころ」

参加者随時募集しています!!

〈精神保健福祉士実習2回目 増田さんより〉

5/27~6/7まで10日間の実習です。前回よりリラックスして取り組めると思います。現場の雰囲気をよく見て、色々なことを学んで、これからはかしていききたいと思います。

聖隷クリストファー大学4年 増田直晃