

こころ

第92号 2013年10月

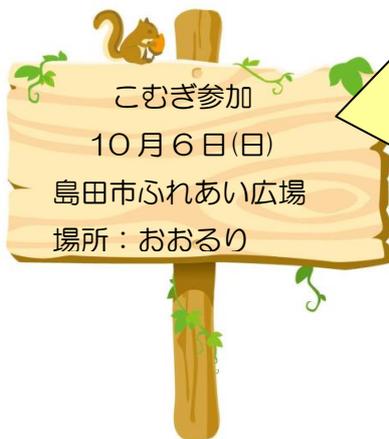
特定非営利活動法人こころ

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

- ・ハートケアセンターこころ・こむぎ・相談室こころ
〒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 1 5 7 番地 1
Tel・FAX 0548-52-7447
- ・地活はぐるま・あじさい : 牧之原市勝俣 1926 番地 1
Tel・FAX 0548-22-5529



こころ10月のイベント



こむぎ参加
10月6日(日)
島田市ふれあい広場
場所: おおるり

リニューアルしたトイレットペーパーや可愛いこむぎの手作り品(ソックモンキーやウッドピンチ)を販売します。美味しい焼き菓子や乾燥糸こんにゃくもあります。

ご来場お待ちしております!



さがら・あじさい参加
10月6日(日)
牧之原市ふれあい広場
場所: さざんか

今年もさがら作業所・あじさいで参加します。野外テントでは、焼き菓子・トイレットペーパー等の自主製品を、喫茶コーナー(ル・ヴェール)では、当日限定シフォンケーキセットも販売します。ぜひお立ち寄りください。



りなむ参加
10月12・13日(土・日)
SLフェスタ
場所: 金谷南交流センター

喫茶とおでんがあるよ!



さがら参加
10月19日(土)
相良3施設合同運動会
場所: B&G海洋センター

牧之原市第1・2こづつみ作業所の皆さんと合同で来賓やボランティアの方も参加し、紅白に分かれて競技します。見どころは、全員参加の大玉転がしリレーです!!

相談室こころ

10月1日より相談室こころでは川根本町役場に常駐して相談支援業務(委託相談、指定特定相談、指定一般相談)を行うことになりました。

一人ひとりの思いを、より身近な場所で寄り添える支援を行っていきたいと思います。

特集：CoCo WRAP



皆さん、アンニョンハセヨ。WRAP のファシリテーターの松浦直巳です。
年は64才。仕事は精密バネの製造メーカーで研磨や熱処理の仕事をしています。趣味は韓国語、またスポーツが好きでインディアカのチームに入り、フルマラソンはこれまで6回完走しています。
「こころ」の会員になって3年余りがたちますが、ここでCoCoWRAPの連続講座に参加したことによって、私に新しい人生が開けました。

「こころ」とWRAPとの出会い

2009年の10月、毎日新聞で、「元気回復の画期的方法」という「WRAP」の記事を見つけ「これだ」と思いました。何とか身につけたいと思いましたが、どうしてよいかわかりません。

翌年、市役所に「こころ」の相談室があることを知り、相談にのってもらい会員になりました。ここなら「WRAP」を学べるかもしれないという想いからでした。

実は「こころ」が島商の近くにあった頃にも相談にのってもらったことが一度ありました。でも移転を知らなかったのです。ですから10年越しの恋人に再会したような気分でした。

リカバリー（元気回復）とは

リカバリーとは、単に病気からの回復だけではなく、病気などによって失われてしまった自分の可能性を広げていくプロセスで、そのリカバリーのプロセスには際限がないとされています。私は「こころ」と「WRAP」に出会って初めて本当の意味でのリカバリーの過程を歩み始めたと思っています。



「WRAP」とは

WRAPは1989年、メアリー・エレン・コーブランドさんが、「どうしたら毎日元気で暮らせるか」と120人の精神的困難を経験した人を調査したことがきっかけでした。

調査で得られた方法は簡単で使い易く、自分の元気に役立ったのでワークショップをし、本を書きました。

「日常的に使えるものが欲しい」という声から、ワークショップに参加した人達によりWRAPが作られました。そして今では日本はもとより世界中に広がっているのです

「安心の為」の同意

ワークショップでは、最初に「安心の為の同意」がはかられます。

誰しも居心地の悪い所では自由であることはできません。互いの意思や人格が尊重されてこそ初めて自由でありえます。発言を強制されたり批判されたりすることはありません。

体調に応じて退席することも時に歩き回ることもさえ合意を得れば自由です。これこそが私が「こころ」のサロンやワークショップで感じた受け入れられているんだという「暖かさ」「癒される」感じの根源だったのです。



WRAPのワークショップ

ワークショップでは、リカバリーに大切なこと「希望」「自分に責任を持つこと」「学ぶこと」「自分の為に権利擁護すること」「サポート」を学びます。WRAPはこの5つの大切なことを実行する為の道具です。そして「元気に役立つ道具箱」と、次の六つ、「日常生活管理プラン」「引き金に気づき対応するための行動プラン」「注意サインに気づき対応するための行動プラン」「調子が悪くなっている時のサインに気づき対応する為の行動プラン」「クライシスプラン」「クライシス脱出後のプラン」を学び、それぞれのWRAP作りに取り組み、自分だけのWRAPが出来上がります。バインダーと数枚の紙があれば充分です。誰でも簡単に作れます。

大切な事は「継続」と「仲間」

WRAPを実践するうえで最も大切なことは共に学びリカバリーに取り組む仲間です。リカバリーの道は必ずしも平坦ではありません。思いがけず調子を崩すこともあります。そうであっても継続して取り組む必要があります。この時とても大切なのが、共にWRAPを学びサポートしあう仲間の存在です。

私は辛い時、何度も相談し助けられました。

皆さん、仲間と共に際限のないリカバリーの道を歩いていきませんか。元気で明るい未来がそこにあります。



CoCoWRAP からのお知らせ

- ◆毎月1回開催
- ◆参加費：1500円
- ◆申し込み方法：メール又は電話
件名に「WRAP 連続クラス」と記入、
本文に①氏名、②連絡先（住所、TEL、メールアドレス）を記入し、問合せ先までお送り下さい。

<問い合わせ先>

メール：w-cocoro@hcc-kokoro.jp

電話：0547-46-5561



CoCo WRAP ロゴ

10月26日(土)
13時から
於：ハートケアセンター 二子
島田市島581-14
TEL 0547-46-5561

学ぶことってなんだろう？

精神的に辛い時に、「学ぶこと」とは、どういうこと？ リカバリーにどんな関係があるの？
一緒に考えてみませんか

WRAPとは
Wellness Recovery Action Plan (元気回復行動プラン)
リカバリーには**最良がない**とされています。

参加申し込みはこちら
このポスターを見て、少しでも興味を持たれた方は、件名に「WRAP連続クラス」と御記入下さい。(参加費:1,500円)

本文に①氏名 ②連絡先(住所 TEL、メールアドレス)を記入のうえ、問い合わせ先までお送り下さい。
メール：w-cocoro@hcc-kokoro.jp
電話：0547-46-5561

ご寄付ありがとうございました。

※ ハイナン農業組合様

新米コシヒカリとお茶

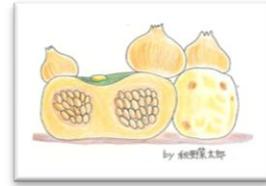
※ YKデザインリンク様 (島田市)

ノートパソコン5台



お米の贈呈

こころの10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
		島田地活: 休み	島田地活: 卓球クラブ 13:30~15:00 さがら: 食推協 はぐるま・あじさい・サ ロン清掃・BBQ			島田地活: ひろみちゃんの リンゴ園に散歩 島田地活: バンドクラブ 13:00~15:45
6	7	8	9	10	11	12
こむぎ: 島田市ふ れあい広場 はぐるま・さがら 牧之原市ふれあい 広場		島田地活: 休み はぐるま・あじ さい: 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			島田地活: バンドクラブ 13:00~15:45 いなむ: SL フェスタ出 店
13	14	15	16	17	18	19
いなむ: SL フェ スタ出店	体育の日	島田地活: 休み	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 さがら: 作業ボラン ティアさん来所		さがら: 相良3施設合 同運動会 島田地活: 家族茶話会 13:00~
20	21	22	23	24	25	26
	さがら: 代休	島田地活: 休み はぐるま・あじ さい: 語ろう会	島田地活: ソフトバレ ー 13:30~15:30			島田地活: WRAP 運営 委員会 WRAP 受付 12:30~ 開始 13:00~ いなむ: 島田看護学校 文化祭(喫茶コーナ ーで参加)
27	28	29	30	31		
			島田地活: 卓球クラブ 13:30~15:30			

＜精神保健福祉士実習 学生より＞

8月30日から9月13日までこころで実習をした朝比奈さんからの一言です。

「利用者さんからの応援・メッセージ、とても嬉しかったです。今後も頑張ります。」

(日本福祉大学 社会福祉学部 4年
朝比奈 弘樹)



＜お役立ち情報:地震の備え8＞

防災行動力を高めておこう!

日頃から防災訓練に参加して、身体防護、出火防止、初期消火、救出、応急救護、通報連絡、避難要領などを身に付けておく。



＜NPO法人こころ事業所交流会＞

日時: 11月15日(金)

場所: 牧之原市海浜体育館

皆で参加して交流を深めましょう♪