

ともに分かち合う

テーマ

第28回 精神障害者の生活を考える集い

あした天気にな～れ

【日 時】 2026年1月18日（日）13時から15時50分

【会 場】 ウィルあいち 3F 大会議室（愛知県女性総合センター）
オンライン配信 同時開催

【主 催】 一般社団法人 愛知県精神保健福祉士協会

【共 催】 名古屋市

一般社団法人 愛知県精神科病院協会

愛知県精神科医会

特定非営利活動法人 愛知県精神障害者家族会連合会

特定非営利活動法人 名古屋市精神障害者家族会連合会

（順不同）

ご挨拶



第28回あした天気にな～れの 開催にあたって

一般社団法人
愛知県精神保健福祉士協会
会長 辻川 幸博

日頃より、当協会の活動に対し温かいご理解とご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

当協会は、精神保健福祉医療の分野におけるソーシャルワークの価値・知識・技術を共有し、専門職としての資質向上を図るとともに、当事者の方々やご家族、支援者、市民の皆さんと協力しながら、精神障害者の社会的復権と福祉の向上を目指して活動してまいりました。

本日開催する「あした天気にな～れ」も、こうした取り組みの一つとして長年続けてきた事業であり、今年で28回目を迎えることができました。これまで支えてくださった多くの皆さんに、改めて深く感謝申し上げます。

本事業の原点は、平成6年に立ち上がった「西三河精神医療プロジェクト」にあります。西三河地域の精神科病院に勤務する精神保健福祉士等や福祉系大学の教授・学生が中心となり、精神障害者およびご家族の生活実態を明らかにする調査を行い、その結果を冊子『あ』としてまとめ、行政や関係機関へ届けてきました。さらに平成8年には、地域で自立した生活を送るために必要な社会的援助を明らかにする調査を行い、その成果を冊子『これから』として提言にまとめました。

そして、これらの提言を直接届けたいという思いを形にし、平成10年に「第1回 精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い－テーマ：あした天気にな～れ－」を刈谷市にて開催しました。以降、県内各地で会場を持ち回りながら継続して実施され、平成25年の事業見直しを経て、現在の形へと発展しながら、多くの方々に支えられ今日に至っています。

今年度のテーマは「ともに分かち合う」です。

第1部では、当事者の方やご家族、精神保健福祉士をはじめとする支援者が、それぞれの思いを「声」として届ける場を設けています。

第2部では、参加者同士が複数のグループに分かれ、地域ごとの情報交換や、将来への思い、夢や希望など、さまざまな気持ちを分かち合う時間を企画しています。互いの思いに触れ、つながりを感じられるひとときとなれば幸いです。

また、昨年度より本事業の情報発信をより充実させるため、Instagramの運用を開始しました。

「ashita_1996」で検索していただくと、活動の様子や研修情報などをご覧いただけます。より多くの方に本事業を知っていただき、つながりを広げるきっかけとなることを願っています。

本日の集いを通して、当事者の方々やご家族、関係者の皆さん方が思いを分かち合い、誰もが安心して暮らせる地域づくりにつながることを心より願っております。

最後に、本事業の企画・運営にあたりご協力いただいた関係団体の皆さんに、深く感謝申し上げます。

テーマ

「 ともに分かち合う 」

100人集まれば、100通りの経験や体験がある。

思いや考えがある。希望や願いがある。

1人ひとりの語りは、多くの人の

「よりよい暮らし」「支え合い」のヒントやエネルギーになります。

ともに語り、ともに心から耳を傾ける。

分かち合いの時間を通して、“誰もが安心して暮らせる街づくり”を考えます。

もくじ

(ページ)

1 ・・・ご挨拶

2 ・・・テーマ／もくじ

3 ・・・プログラム

4～7 ・・・「届け！わたしの声」登壇者紹介

／ イラスト紹介

8～9 ・・・交流会について

10～14 ・・・《資料》精神保健福祉医療をめぐる動向

15 ・・・後援団体 紹介

実行委員会構成団体 紹介

プログラム

12:30 開場

13:00 開会式

13:30 「届け！わたしの声」

【進行】一般社団法人愛知県精神保健福祉士協会

恒川 幸輝 (桶狭間病院藤田こころケアセンター)

【登壇者】 ★実際の発表順と掲載順は異なります

福光倫太郎 (医療法人福智会 すずかけクリニック)

石原 斗夢 (愛知県登録ピアソーター)

水野 徳彦 (愛知県登録ピアソーター)

こ て つ (社会福祉法人もえの会 作業所のどか)

森 充代 (愛知県精神障害者家族会連合会 理事)

福光あづさ (名古屋市精神障害者家族会連合会 理事)

二井 大作 (医療法人福智会 福智クリニック デイケアふなの森)

(一般社団法人愛知県精神保健福祉士協会)

14:00 交流会 ※途中休憩あり

【進行】一般社団法人愛知県精神保健福祉士協会

川口 竜市 (守山区障害者基幹相談支援センター)

15:45 閉会式

15:50 終了

届け！わたしの声

登壇者紹介

実際の発表順と掲載順は
異なります
ご承知おきください

「少しでも多くの方に発信する機会を得てほしい」という思いから生まれた企画です。当事者・家族・支援者それぞれが、今伝えたい思いを届けます。

ふくみつ りんたろう
福光 倫太郎 氏

医療法人福智会 すずかけクリニック

《自己紹介》

福光倫太郎と申します。統合失調症です。ホルンを演奏するのが趣味で、2年半前にあいせい紀年病院を退院して、今はグループホームで暮らしています。

デイケアは毎日通所していて、B型作業所で週一回のペースで働いています。

本日は、発表の機会を与えていただき感謝しております。

皆さま、どうかよろしくお願ひいたします。

《メッセージ》

私の伝えたいことは、薬をきちんと飲むことです。

私は、過去に断薬してしまい、色々なものを失いました。

統合失調症の薬は、素晴らしいものです。

今、飲みたくないな、と思っている方も、やめてしまうと間違いなく再発してしまうので、是非飲み続けてください。

皆さまの病気が少しでも良くなることを願います。

何事も挑戦だと思うので、今日はチャレンジ精神で頑張ります。

いしはら とむ
石原 斗夢 氏

愛知県登録ピアソーター

《自己紹介》

私は現在発達障害における二次障害のうつ症状を治療中の27歳男性です。

今はデイケアに通いながらスポーツをしたり、趣味の昆虫採集にも力を入れています。

将来の夢は人の苦しみに寄り添える歌を作ることです。難しく、苦痛を伴う曲作りがうまくいくかどうかは、ありのままの自分をどこまで認められたかにかかっていると思います。

《メッセージ》

一体何が、僕と君をここまで苦しめるのか知りたくて、全知を求めた。

夢と現実の境目がわからないまま、憧れを止められず、全能を求めた。

できる人を羨んではできない自分を恥じ、誰かを助けることで僕も救われようとした。

どこまでも矛盾した存在

何もできないし、正しくもないけれど、今はただ、君に会いたいと願う。

みすの のりひこ
水野 徳彦 氏

愛知県登録ピアソーター

《自己紹介》

僕は「働きたくない。働くことは自殺よりもハードルが高い」という思いを持つ人間のひとりです。一時は自殺寸前でしたが現在は、働きたくない方や働けないことで苦しんでいる方に、「働くなくても楽しく生きられる」ということを自ら実践して伝える活動をしています。主に、自助会[シンセサイズ中部]、グループ活動[かたつむりの里]、ディスカッション[語り場]、ひきこもりの家族会[カワセミいろ]に参加しています。

《メッセージ》

僕は趣味で裁判傍聴をしています。精神障害の影響で社会生活が上手くいかず犯行に至った被告人や、生活苦でお金が無く空腹に耐えかねて万引き窃盗に及んだ被告人を何人も見てきました。生きづらさを感じておられる方は躊躇せずに障害年金や生活保護を申請しましょう。ご自身に合ったライフスタイルを作り上げていただき、その際に僕の生き方も参考にしていただけたら幸いです。

こてつ 氏

社会福祉法人もえの会 就労継続支援B型事業所 作業所のどか

《自己紹介》

普段は守山区にあるB型事業所の作業所のどかに通っています。好きなものはからあげ、クロミちゃん、ベティちゃん、チップとデール、嵐です。あとはテレビや雑誌からその人の好きそうな情報を得て、その相手に伝えることが好きです。

苦手なことは計算と長くテレビを見ることです。長い時間集中することが難しくなって、小説も読めなくなっています。物忘れも多いです。

楽しいこととおいしいものが大好きです。よろしくお願いします。

《メッセージ》

周りの人で病気かな?と違和感があるようなことがあったら、できることなら声をかけてあげてほしいです。受け止めきれない時は、受け止めなくてもいいので隣で話を聞いてあげてほしいです。ヘルプを出すのは本当に勇気が必要なことなので、もしその人がヘルプを出すことができたなら、できればそのことを一緒に喜んでください。味方をしてあげられる状況であれば、味方だよと伝えてあげてください。その人を一人にしないであげてください。

もり みつよ 森 充代 氏

愛知県精神障害者家族会連合会 理事 ／ かたばみ家族会（武豊町）

《自己紹介》

一男三女の子どものうち娘三人は家庭を持ち、今は夫と息子との三人暮らしです。元保育士だったので、息子が一歳のころから絵本の読み聞かせのボランティアを40年続けています。その仲間たちや活動が私の心の支えであり、自分を保つ芯でもあります。

《メッセージ》

息子が病になったことで、自身の持つ偏見、無意識の差別意識などに直面しました。自分の子育ての癖とか子どもたちへの圧力とかを考えるきっかけになりました。家族会を発足できたのも息子がいればこそだと思うし、私自身の人生に厚みとか幅を持つことができたのも息子のおかげかなと思っています。何事もポジティブに受けとめる、が大切だと思います。

ふくみつ 福光 あづさ 氏

名古屋市精神障害者家族会連合会 理事 ／ みどり家族会（緑区）

大人の発達障害の家族の会「一歩一歩の会」主宰

《自己紹介》

統合失調症の子を持つ母です。かつては高校の講師をしていました。今は緑区の家族会と、名家連の活動をしています。家族相談士という資格をとり、他のご家族のご相談にものっています。また、感情調節困難な方や大人の発達障害の方のご家族の自助グループとして、大学の看護学の先生とともに、「一歩一歩の会」も主宰しています。

《メッセージ》

家族の会をもっと知っていただけたら、うれしいです。
きっと皆さまが思うより、たくましくて、楽しくて、勉強熱心です。
病気や医療、福祉、それにSSTなど、たくさん学んでいますよ。
これからも、多くの方々とつながっていきたいです。

見逃し配信について



オンライン配信した「届け！わたしの声」を編集後、当協会ホームページ（<http://www.aichi-psw.com/>）にて見逃し配信いたします（字幕対応）。

※配信期間は2月1日～2月末までの予定です。是非、ご覧下さい。

ふたつい だいさく
二井 大作 氏

一般社団法人愛知県精神保健福祉士協会
医療法人福智会 福智クリニック デイケア「ぶなの森」

《自己紹介》

福智クリニックのデイケア「ぶなの森」で働いています。メンバーとの関わりは、支援者として仕事をしている一方で、人生の一時期に、少しお邪魔させてもらっているような感覚です。精神保健福祉士としての専門性だけでなく、役立つなら専門外のことも含め、自分の持っているものを全部出すつもりで現場に立っています。

《メッセージ》

今日は、デイケアで結成された楽団のメンバーと一緒にきました。体調の波だけでなく、それぞれが人生の中で大きな出来事を経験する時期もありました。

楽しいことばかりではなかったけれど、音楽を続けながら、自然と支え合ってきた楽団です。みんな、本当に素敵な方ばかりです。もしよかったですら、あとで気軽に声をかけて、交流していただけたら嬉しいです。

イラスト紹介



毎年、あした天気にな～れの広報チラシは、県内の福祉事業所でデザインしていただいています。

第28回は、名古屋市西区にある一般社団法人しん 就労継続支援B型「とびらぼ」で、利用者（A☆RU）さんのイラストをもとに作成いただきました。見てるだけで、にこにこ温かい気持ちになるイラストですね。

（「とびらぼ」のみなさん、A☆RUさん、ありがとうございました！）

交流会

- ・交流会は、グループになって行います
受付で、グループ分けのカードを配っていますので、お受け取りください
- ・お困りのことがありましたら、お近くのスタッフにお申し出ください
- ・お互いに安心できる時間を過ごせるように、グランドルールを守りましょう

【グランドルール】
お互いに安心できる時間を過ごせるように、以下のルールについて、ご協力ください

- ①参加者お互いの意見を尊重し、否定や評価はやめましょう
- ②お互いに話を聞く場を作り、分かち合いましょう
- ③話したくない時はパスできます
- ④時間やルールを守りましょう
- ⑤ここで話したことはここだけにしましょう
- ⑥スマホ等での録音・撮影は禁止です

交流会スケジュール

14:00 趣旨説明・グランドルール説明

14:05 【交流1回目】

1. 各グループでの交流（30分）
2. 会場全体での分かち合い（10分）

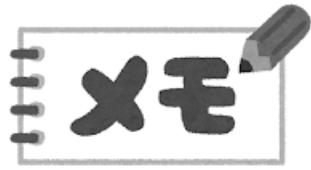
テーマ： 「届け！わたしの声」を聴いた感想

14:45頃 休憩

14:55 【交流2回目】

1. 各グループでの交流（35分）
2. 会場全体での分かち合い（15分）

テーマ： わたしが考える“誰もが安心して暮らせる街”
わたしが「届け！わたしの声」で発言するなら
わたしが分かち合いたいこと



精神保健福祉医療をめぐる動向

年度	精神保健福祉関係法律の動き	精神保健福祉医療をめぐる国内・海外の動向
昭和 23 年		「世界人権宣言」(採択)
昭和 25 年	○精神衛生法成立 ・都道府県に精神病院設置義務、措置入院・保護義務者の同意による入院、「私宅監置」の廃止	
昭和 33 年		「精神科特例」(厚生省事務次官通知)
昭和 34 年		「児童の権利に関する宣言」(採択)
昭和 39 年		「ライシャワー事件」(3月)
昭和 40 年	○精神衛生法改正 ・警察官通報制度の強化、緊急措置入院制度、通院公費負担医療の創設	「全国精神障害者家族会連合会」設立
昭和 41 年		「国際人権規約」(採択)
昭和 43 年		「クラーク勧告」
昭和 44 年		「Y問題」事件発生(10月)
昭和 45 年		「心身障害者対策基本法」公布
昭和 46 年		「知的障害者の権利宣言」採択
昭和 47 年		医療費緊急是正 精神科カウンセリング料新設
昭和 49 年		精神科作業療法、精神科デイケア点数化 岩倉病院問題
昭和 50 年		「障害者の権利宣言」採択
昭和 53 年		「アルマ・アタ宣言」(WHO、ユニセフ) 口ボトミー訴訟
昭和 54 年		精神衛生社会生活適応施設整備費
昭和 55 年		「国際障害分類 (ICIDH)」発表
昭和 56 年		「国際障害者年」(完全参加と平等) 「保安処分」刑事局案発表
昭和 57 年		イギリス障害者リハビリテーション協会が「社会モデル」提唱 通院患者リハビリテーション事業実施
昭和 58 年		「国連・障害者の 10 年」開始年
昭和 59 年		「宇都宮病院事件」(3月)
昭和 62 年	○精神保健法に改正 ・入院患者の人権擁護の整備、社会復帰施設の創設 ・法の目的、義務に社会復帰推進を明記	「社会福祉士及び介護福祉士法」成立 「障害者雇用促進法」成立

平成 1 年		「児童の権利に関する条約」（採択） 「預かり金横領事件」関西地区 A 病院
平成 2 年		「ADA（障害を持つアメリカ市民法）」公布 「国際疾病分類第 10 版（ICD-10）」
平成 3 年		「精神疾患を有する者の保護及びメンタルヘルスケアの改善のための諸原則」
平成 4 年		「小遣い、年金等預り金、作業所運営資金横領事件」
平成 5 年	○精神保健法改正 ・精神障害者の定義規定が「精神分裂病、中毒性精神病、精神薄弱、精神病質その他の精神疾患を有する者」 ・精神障害者地域生活援助事業（グループホーム）法定化 ・「保護義務者」から「保護者」へ名称変更	「アジア・太平洋障害者の十年」 「障害者基本法」施行 「全国精神障害者団体連合会」結成
平成 6 年		「地域保健法」成立
平成 7 年	○精神保健及び精神障害者福祉に関する法律に改正 ・法の目的に自立と社会参加の促進を明記 ・社会適応訓練の事業の法制化 ・精神障害者保健福祉手帳の創設	「障害者プランノーマライゼーション 7 カ年戦略」
平成 8 年		「精神保健ケアに関する法-基本 10 原則」
平成 9 年		「介護保険法」成立 「精神保健福祉士法」成立 大和川病院事件
平成 10 年		第 1 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（刈谷市）
平成 11 年	○精神保健及び精神障害者福祉に関する法律改正 ・市町村の役割を明記、精神保健指定医の職務適正化 ・精神医療審査会の機能強化、保護者の自傷他害防止監督義務規定の削除、精神障害者地域生活支援センターの法制化 ・精神障害者居宅生活支援事業の法制化	地域福祉権利擁護事業開始 第 2 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（半田市）
平成 12 年		「社会福祉法」成立 「介護保険法」「児童虐待防止法」施行 第 3 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（名古屋市）
平成 13 年		「国際生活機能分類（ICF）」発表

		「池田小学校児童殺傷事件」 「DV 防止法」施行 第 4 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（豊橋市）
平成 14 年		「新障害者プラン」策定 第 5 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（岡崎市）
平成 15 年		「医療観察法」成立 精神障害者退院促進支援モデル事業開始 第 6 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（一宮市）
平成 16 年		厚生省「こころのバリアフリー宣言」 「性同一性障害特例法」施行 「精神医療保健福祉の改革ビジョン」 「今後の障害福祉福祉施作について」 (改革のグランドデザイン案) 第 7 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（刈谷市）
平成 17 年	○精神保健及び精神障害者福祉に関する法律改正 ・「精神分裂病」から「統合失調症」へ ・居宅生活支援事業、社会復帰施設や通院医療が自立支援法へ、市町村における相談支援体制の強化 ・精神科病院等に対する指導監督体制の見直し ・精神科救急体制の確立	「発達障害者支援法」施行「犯罪被害者等基本法」施行 第 8 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（名古屋市）
平成 18 年		「障害者権利条約」（採択） 「障害者自立支援法」施行 「高齢者虐待防止法」施行 「自殺対策基本法」施行 精神障害者退院促進支援事業 第 9 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（蒲郡市）
平成 19 年		「社会福祉士及び介護福祉士法」改正 日常生活自立支援事業開始 第 10 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（名古屋市）
平成 20 年		「今後の精神保健医療福祉のあり方等に関する検討会」中間まとめ

		文部省スクールソーシャルワーカー活用事業開始 精神障害者地域移行支援特別対策事業開始 第 11 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（岡崎市）
平成 21 年		「精神保健医療福祉の更なる改革に向けて」 障がい者制度改革推進本部設置 「海の日」をソーシャルワーカーデーと定める 第 12 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（大府市）
平成 22 年		第 13 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（尾西市）
平成 23 年		「東日本大震災」発生 「障害者基本法」改正 精神障害者アウトリーチ推進事業開始 第 14 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（名古屋市）
平成 24 年		「障害者虐待防止法」施行 第 15 回精神障害者の社会復帰・福祉を考える集い（豊橋市）
平成 25 年	○精神保健及び精神障害者福祉に関する法律改正 ・精神障害者の医療の提供を確保するための指針の策定、精神医療審査会に関する見直し ・保護者制度の廃止、医療保護入院の見直し	「障害者総合支援法」施行 「障害者優先調達法」施行 「公職選挙法」改正 「障害者雇用促進法」改正 「いじめ防止対策推進法」施行
平成 26 年		「障害者権利条約」批准 「アルコール健康障害対策基本法」施行 「過労死等防止対策推進法」成立 第 16 回あした天気になーれ（熱田区役所講堂） 第 17 回あした天気になーれ（熱田区役所講堂）
平成 27 年		
平成 28 年		「障害者差別解消法」施行 第 18 回あした天気になーれ（熱田区役所講堂）
平成 29 年		「これから的精神保健医療福祉のあり方に関する報告書」 第 19 回あした天気になーれ（刈谷市産業振興センター）
平成 30 年		「ギャンブル等依存症対策基本法」施行 第 7 次医療計画開始（～令和 5 年度）

		第 20 回あした天気になーれ(名古屋国際会議場)
平成 31 年 令和 1 年		第 21 回あした天気になーれ(名古屋国際会議場) 第 22 回あした天気になーれ(PSW 全国大会・名古屋国際会議場)
令和 2 年		新型コロナウィルス感染症の流行
令和 3 年		「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築に係る検討会」報告書 第 6 期障害福祉計画(～令和 5 年度) 第 23 回あした天気になーれ(ライブ配信)
令和 4 年	○精神保健及び精神障害者福祉に関する法律改正 ・短時間労働者に対する実雇用率算定の見直し ・医療保護入院の見直し ・入院者訪問支援事業の創設 ・精神科病院における虐待防止に向けた取り組みの一層の推進 等 ○障害者総合支援法改正 ・グループホームの支援内容に地域生活に向けた支援・退去後の相談等明確化 ・基幹相談支援センター及び地域生活支援拠点等の整備を努力義務化 ・就労アセスメント手法を活用した就労選択支援の創設 等	高等学校学習指導要領における保健体育科にて 「精神疾患の予防と回復」について指導開始 「地域で安心して暮らせる精神保健医療福祉体制の実現に向けた検討会」報告書 第 24 回あした天気になーれ(ライブ配信)
令和 5 年		第 25 回あした天気になーれ(会場(名古屋国際会議場)とオンライン同時開催) 新型コロナウィルス感染症の 5 類感染症移行
令和 6 年		第 26 回あした天気になーれ(会場(名古屋国際会議場)とオンライン同時開催) 「精神科病院虐待通報窓口」設置・通報義務化 「入院者訪問支援事業」開始
令和 7 年		第 27 回あした天気になーれ(会場(名古屋国際会議場)とオンライン同時開催)
令和 8 年		第 28 回あした天気になーれ(会場 (ウィルあいち) とオンライン同時開催)

*この年表は、「公益社団法人日本精神保健福祉士協会 50 年史」から転載したものに加筆しています。

後援団体 紹介

愛知県 / 社会福祉法人 愛知県社会福祉協議会 /
社会福祉法人 名古屋市社会福祉協議会 / 愛知精神神経科 診療所協会 /
名古屋保護觀察所 / 愛知県精神障がい者福祉協会 / 愛知県精神保健福祉協会 /
一般社団法人 愛知県社会福祉士会 / 一般社団法人 日本精神科看護協会愛知県支部 /
一般社団法人 愛知県作業療法士会 / 一般社団法人 愛知県医療ソーシャルワーカー協会 /
愛知県弁護士会 / 愛知県司法書士会 / 一般社団法人 愛知県臨床心理士・公認心理師会
/ 特定非営利活動法人 愛知県相談支援専門員協会 /
中日新聞社 / 中日新聞社会事業団

(順不同)

実行委員会構成団体 紹介

● 実行委員

名古屋市精神保健福祉センター / 一般社団法人 愛知県精神科病院協会 /
愛知県精神科医会 / 特定非営利活動法人 愛知県精神障害者家族会連合会 /
特定非営利活動法人 名古屋市精神障害者家族会連合会 /
一般社団法人 愛知県精神保健福祉士協会
(生活支援センターさざなみ / 京ヶ峰岡田病院 / 瑞穂区障害者基幹相談支援センター
/ 南豊田病院 / 桶狭間病院藤田こころケアセンター / もりやま総合心療病院 /
守山区障害者基幹相談支援センター / 地域生活支援センターめだか工房 /
相談支援事業所ねっと)

(順不同)

● オブザーバー

愛知県 / 愛知県精神保健福祉センター

一般社団法人

愛知県精神保健福祉士協会 事務局

〒460-0022

名古屋市中区金山一丁目 2 番地 24 号

ロンシャン金山 502 号

《E-mail》info@aichi-psw.com

《TEL》052-684-6148

《FAX》052-684-6145

あした天気にな～れ
Instagram



@ASITA_1996