

見るみる



みーリング

2013年 8月発行/第3号

みーるが3周年を迎えました！！

7/1はみーるのバースデーです。3年前（2010年・平成22年）の7/1、リカバリースペースみーるは始動しました。

あのころは創設時メンバーと限られたスタッフだったのが、今や毎日10人以上の仲間が集い、11名のスタッフが働き、そして2Fで「くらす」・1Fで「はたらく」を考える、2つの場所を得ることができました。ラッキーなことに、「やさしいごはん みーる食堂」を創業開店し、地域に貢献する機会までいただけています。



理事の辻本さんからお花をいただきました！！



食べてる(?) コギトさん

「こんな苦労があったんやで～」というエピソードがたくさん書ければよかったのですが、大した苦労はしていません。それどころか、地域のかたがたに大切にいただき、かけがえのない仲間がどんどん増え、貴重な楽しい経験を重ねているなあ…と、毎日笑ってばかりの気がします。それがみーるのいいところだと自負していますが…

これからもそんな日々が続き、5年・10年…と年を重ね、そのうち卒業生がスタッフになる、なーんて日が来ればうれしいですね。安心して私は引退できます（笑）。そんなふうに、世代を超えて愛されるみーるに、みんなで育てていきましょう。5周年あたりはみんなでパーっとお祝いしましょうね！！

（やまさき）



☆けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書～ 「夏のレモンティー」

毎年こんな暑い季節になると、ペットボトル(500ml)の冷たいレモンティーをよく飲んだけどね。

今年も自販機やコンビニで買って飲んでいると、その味と香りであの夏の日々を思い出すんだ。

毎日、自転車で1時間もかけて、友達の家までエレキギターを担いでいった、高1の夏休みをね。

ちなみに友達というのは僕が誘ったバンドのメンバーで、リーダーの自分と2人だけで活動。

しかもどっちもギタリスト。

はっきり言って、雑談ばかりで練習もほとんどしてなかった。

いま思えば、もしかしたらバンドごっこだったのかもしれない。そんな活動がなんとなくしたかった、みたいな。だから費用や場所、時間という現実的な問題と向き合わずにいたんだろうね。でも、なんだろう。夢を夢として考えていたからこそ、

楽しいことも沢山あったな。

その頃に学んだこともたくさんあって。例えば、妄想で憧れのバンプのボーカルになりきって鼻歌で作曲をしてみるとか。案外そうやってイメージをつくると作詞や作曲のアイデアも浮かびやすいんだよね。

…っていう風に、決して無駄な夏休みではなくて、むしろ今につながる大切な思い出だと思ってる。

友達とはもう会えないけど、
レモンティー、飲もうかな。



ミーリング当事者研究

今回の当事者研究の題は、(電光石火)の研究です。

(電光石火)と聞いてピンと浮かばないと思いますが、電光石火の意味は(動きが非常に素早い)(非常に短い時間)のたどえです。で、今回の研究というのは、



みなさんもこのような事はないですか？

今回このお題を出してくれたピルロさんというメンバーの方を軸に記事を書いています、以前のピルロさんは、何か新しい事に挑戦してもすぐ投げやりになって他の人に任せて自分は知らんぷりという途方もない方でした、しかし、みーるに来てピルロさんは変わりました。

(以前のピルロさん)

やる気はあるのに、
すぐに色々な事に飽きてしまう。



(今のピルロさん)

挫けてしまいそうな時もあるが、
経験を積んで一步一步、前に進んでいる。



どのようにして、今の素敵なピルロさんに変身したか、ピルロさん自身が答えてくれました。

1、(周囲の影響):穴を埋めてくれるメンバーやスタッフの姿「このままではいけない」
2、(責任感):「社会人として、」「お金をもらっている、」
3、(感謝):一年間の訓練の成果
4、(信頼感):裏切れない

このような仲間の支えや多くの経験で、ピルロさんは成長していきました。

この当事者研究に参加してみて僕は、みーるの概念でもある**1希望、2仲間と助け合う、3役割、4責任を持つ、**みーるの概念の意味という大事さが良く理解できる事が出来て、僕も仲間に感謝です。

今回のテーマである「仲間」の大切さが前面にでた当事者研究でした。

見るみる徹底討論会 ～暑い派VS寒い派～

今回は毎年訪れる夏と冬。どちらの方が過ごしやすいか、またその魅力とは何か、徹底討論しました。

暑い派の主張

- ・布団の干しがいいがある
- ・お水を飲んだりかげに居ると熱中症が回避できる
- ・辛み成分で食欲増量
- ・花火出来る
- ・かき氷
- ・ゆかたでイベントだからさそいやすい
- ・キャンプ(キャンプファイヤー)
- ・湯たんぽめんどくさい
- ・クーラーをつけていると快適
- ・冷めんが好き
- ・洗たく物が乾きやすい
- ・夏の人が冬の人に思うこと(さむいとパンツより先にくつ下をはかないとダメ)
- ・寒い中でかぜをひくと、熱いのか寒いのか分からない中、寝こむのがいやだ!!
- ・しもやけが足にできたりしたら耐えられない!!
- ・痩せそう

番外編

北海道には波々のくつ!!(笑)

北海道ではお湯がでない!!

寒い派の主張

- ・暑いと体調が悪い、動きづらい、疲れやすい
- ・着こめる
- ・体が動きづらい
- ・電気代が安い
- ・汗をかかない
- ・布団の中、こたつ落ち着く
- ・おしゃれしやすい
- ・フリースか軽い服が多い
- ・長風呂が出来る
- ・おいしい食べ物(おでん、おなべ、シチュー、ラーメン)
- ・洗濯物が少ない
- ・雪まつりがある
- ・寒い方が我慢できる(寒いのがまんしたらいいけど汗とか、汚れるわけでもない)
- ・雪合戦が出来る
- ・電気代がかからずにすむ方法が多い
- ・犬も寒い方がいい
- ・夏は動きづらい

両方メリット、デメリットがあり それぞれの良い所をとって暑いと寒いだけじゃダメで、春夏秋冬がやっぱり必要なんだなあという結論になりました。



★仲間との“つながり”を再確認！！

様々なハプニングに見舞われたみーる食堂。そんな中、自分を助けるためにどのようなフォローが必要となったか。本記者が取材に行ってきました!!

熱中症でダウンしたエジソンさん

・2F(生活訓練)のメンバーさんに助けてもらえて、すっごい嬉しかった。今まで人にそういう感情って向けた事ないんですが、嬉しいな～、これが嬉しい気持ちなんやと思いましたね。あとは仕事量が増えたことについてはスキルアップではないけど、切る事に関してスピードが上がったんじゃないかと思ってます。

火傷でダウンしたピルロさん

・ずっと後ろ向きに考えていても仕方がないので、そこは割り切って、みなさんに迷惑をかけたんですけど、ありがとうという気持ちを伝えたくて、とにかくその気持ちでいっぱい。けど、思うよりも行動で返さないと思ったんで、そのためには今やっている厨房のスキルとかを上げないといけないと思ったんです。怪我を機にもっとステップアップしていこうという意識は高まったんで、そこはポジティブに捉えたいなと思います。

・シフトがだいぶ、全体的にいじくらないと回らなかった状態なんで、もう自分ひとりの体じゃないんやと思った。もう好き勝手やってた頃とは違うなと本当に思った。

風邪でダウンしたつつきゃんさん

・仕事って言うことで言うと、風邪をひいてもいつも通りの事をしないといけないので、ここの仕事の責任と厳しさを感じましたね。

・一人ずつ突然いなくなってしまった時にそこを当然埋めないといけないじゃないですか、やっぱりフォローしたくないとかじゃないし、フォローしようという気なんです。それに、レストラン全体っていう意味では、やるべきことは全部達成してないといけないんで、僕そんな頼まれてませんよなんて言えないじゃないですか、絶対に(笑)

・助けられてフォローされて嬉しいという感情はありましたね。久々にこの感情来たなって思ったり。あと、僕とエジソン君とピルロ君って言うのは食堂開店からのメンバーなんです。みんな継続してやってるし、毎日ずっとやってきて、責任持ってやってるな、やっぱりチームやなって再確認できた感じです。

店長さんから復帰した三人へ

・一人ずつの力の大きさを再確認したというのではないのでしょうか。まじめに頑張っていればこそ失敗もしますしね、つまずきもあると思うので、そこでみんなあきらめてもうやらんところとか思わへんかったところ大きいですよ。

つまずきから次の成長とかにつながっているとこらへんはみんな良い経験を積んでくれるかなって思います。ややこなれてきた感が合ったので、こらで一発(笑)。良い経験になったと思います。

・まあでも一歩成長したね。今回試されたんは、仕事をしている時にどんだけ自分で自分を助けられるか。怪我した時に「あ～やってもうた！！」って落ち込んでても、レストランは動いているし、仕事は続いている訳よね。そこで切り替えて、これを何かにつなげないといけないと思える自分自身を、気持ちの面でも肉体的な面でも助けられたが試された、試練だったんだなと思っています。僕自身も試されたんだなと思っています。一人ずついなくなった時に、どれだけフォローしないといけないのか、次に僕が倒れるんじゃないかと思う位で。

・仕事に行った時に、職場の人はフォローしてくれるだろうけれど、作業面のフォローって言うのではなくて、自分自身の気持ちのフォローのを今回3人も勉強したと思う。やっちゃった～って落ち込んでるのは仕事場ではそんなに積極的にフォローしてもらえないと思うので。仕事行ったら、仕事の事に関しては助けられるけど、みーるのスタッフみたいに精神的なフォローをそこまで力強くしてくれるかって言ったら、そうじゃないのでその時に、自分自身に精神的なフォローをどれだけやってあげられるかが問われた今回の経験やったと思うので、仕事にこれを結び付けない！！っていう3人への新たな課題です。

●知恵袋～スケジュール～

みなさんは時間管理が苦手だったり、昨日の出来事を思い出せなかったりしませんか？みーるでは、スケジュールを立てることがすすめられています。スケジュールの立て方は、人によって様々です。おおまかな一日の流れだけを書く人、プログラム内容まで書き込む人、中には「来た・帰る」という報告するような書き方をされる人もいます。

最近では、スケジュール自体はみーるに来た時に書いて、帰る時に気付いた点やその時の気持ちなどを、それぞれタイトルを付けたノートに書きこんでいくということが、主流になっています。最初にスケジュールをたてることで、一日の見通しをつけ、最後に振り

返ることで明日へとつなげていく。そんなやり方を続けていけば、自分の体調や気分の波を発見することができ、自分の成長の記録として積み重ねていくことができます。それを人に見せれば、情報公開もでき、見せた相手との仲も深まるでしょう。そのようなメリットに加えて、スケジュールを立てることで、一日の見通しがついたり、自分のリズムを作ることもできるようになります。予定に振り回される人生ではなく、予定を楽しむ人生を目指しましょう！！

日記よりも簡単に組み組めると思うので、ぜひ皆さんもスケジュールを立ててみては？



ヨコのカギ

- 1 おり姫星とひこ星が会うことを許された特別な日とされています。
- 4 干したらスルメになります。
- 5 七色に光ります。
- 6 秋田県の南に接している県です。
- 9 卵につけて食べる鍋料理です。

見るみるワード

Q：色付きの枠内の言葉を並べかえて言葉を完成させましょう

1	2		3	
4			5	
6		7		
				8
	9			

タテのカギ

- 1 魚型の和菓子です。
- 2 信頼の置ける仲です。
- 3 体脂肪も計れる体重計の会社です。料理本も出しています。
- 7 音楽に使う道具をまとめてなんという。
- 8 文明の〇〇(ヒト:力はなんと読むか)



疾走！！ みーるマラソン部

10月に市内で開催されるマラソン大会出場を目指して、マラソン部が5月に発足しました。体脂肪8%という驚異の体を持つ実行委員を中心に、食堂でつちかった体力を発揮しているメンバー、行き帰りの坂道で足腰を鍛えてきたメンバー、運動不足解消やダイエット・体づくりを目指すメンバーなどが集まっています。



永遠の23歳を自称し続けている監督の下、3キロくらいのコースを週に一度走っています。安全面に注意するために、伴走するマネージャーをつけたり、特製スポーツドリンクを飲んで走っています。雨で走れない時期には、みーるの中で筋肉痛になるほどの筋トレをしています。

これからもこの新聞で報告をしていきますので、乞うご期待下さい！！

☆ 編集後記

「この頃、来るのしんどいときあるねん。」そういえば、大雨や暑い日、私も「行くの、しんどいなあ」と思うことがあります。

でも「みーる」に来て話をすると、何かほっとするというか、ちょっと心が軽くなるような…（これが「なかま」パワーかも）

「なかま」をテーマにした新聞、いかがでしたか？「みーる」の最新情報はブログにアップしていますぜひご覧ください。

新入りの〇〇子より

発行元：一般社団法人みーる リカバリースペースみーる (<http://recovery-mir.life.coocan.jp/>)

住所：〒577-0841 東大阪市代3-1-22 TEL:06-6732-3210



答え:つなかり