

見るみる



みーリング

2013年 1月発行/第1号

ついに、みーる食堂Open

2012年12月19日(水)、ついに‘やさしいごはん みーる食堂’がオープンしました！
玄米と野菜がしっかり食べられて、カロリー計算もきちん
んで行います=カラダにやさしい。

苦勞をいっぱい抱えた当事者と料理・精神保健の専門家

が助け合ってお客さまへのサービスを行います=ココロにやさしい。

そんなコンセプトでみーる食堂スタートいたしました。開店前からみーるを囲む皆様にはほん
といろいろと助けていただき、ありがとうございます！

ということで本誌記者がみーる食堂に独占取材、行ってきましたよ！



店内の様子

本誌記者‘ゲーマー’がやさしいごはん みーる食堂に潜入！！



左上:記者 右上:店長

左下:ピルロ氏 右下:つつきゃん氏

どんな人がどんなことを考えてみーる食堂を運営してるの？！

店長さんと調理補助のメンバーさんにお集まりいただき、取材してきました！

—早速ですがみーる食堂をやってたのしいことは？—

ピルロ(以下ピ):人とかがわっているということですかね。注意されることもしばしばあるんですが、
休憩時間も楽しいですし、お弁当箱洗ったりしているときの小話だったりとか…。仕事の最後のほ
うの買い物にいくとも楽しいですね。買い物自体というより、仕事の最後なので、これが終われば終
わる！っていう感覚ですかね。僕の場合バネみたいなものかも知れません。厨房では気を張り詰めて

いて緊張なんですけど、買い物のときは気分が解き放たれて…っていう感じかもしれません。

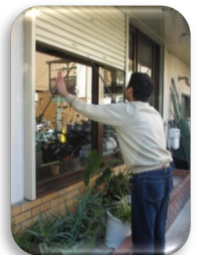
つつきゃん(以下つ):楽しいことだらけですよ！仕事そのものが…ひとつひとつやるが増えたり、
切る早さが早くなったりして、自分のなかで成長を感じられるところが楽しいです。仕事をやってい
るっていう感覚自体がたのしいかなあ。限られた時間の中で作ってランチとして出すって言う結果だっ
たり、その日が終わったときとかにやり切った感とか達成感が感じられます。

—仕事の中でしんどいなあなんてことは？—

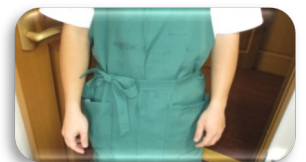
店長(以下店):ん～体力がしんどいです…立ち仕事ですので。休憩も間に挟みますけど5時間くらいは立ち仕事です。

ピ:責任感かな、投げ出せないって言うか…でも今は何も考えずにやっているのでもまだあんまりしんどいことはないかもです。朝の早起
きも仕事する前は起きるのしんどいなあってこともありましたが、今は義務なんで…。

つ:しんどいというか苦手なところはありますね。いろいろやるのがあって、順序を覚えたりするのが遅いと思うし、確認が増えてしま
うところが苦勞してますね。でも今のところはそこを“がんばろう”につなげています。



お仕事のヘルプをしてきました♪



結び目が右なのはオシャレ？
いえいえ、実用性重視です！
いや、やっぱりオシャレかも…

－ここでの仕事の具体的な目標は？－

ピ:大きな目標としてはみーるで出されている食事メニューの一品でも最初から最後まで自分で作り上げたいということです。まあ要するにここで戦力になれるのが目標ですね。今はとにかく言われたことを忠実にこなしていくことを目指してます。あと、お客さんにメニューの説明をしないとイケないとき、自分ひとりで内容や、カラダにどうやさしいのかを説明できるようになりたいですね。

つ:小目標がとにかく続けること。中目標は、確認の回数が多いのでもっと自分でできるようになりたい、ということです。大目標は……みーるのスタッフになることです！まあオーナーでもいいかな^^

－次なるステップは？－

ピ:あんまり考えてなかったですね…とにかく目の前のことで大変です。

つ:自分で働いたお金で生活できることも目標かもしれません。

－店長さんからなにかひとこと－

店:いやあ、3人の伸び率にびっくりしています。1年間くらいの生活訓練での積み重ねももちろんベースにはありますが、この1～2ヶ月でその一年にもまさるともおとらないくらいの成長があった気がします。仕事って人を成長させるんだなあってほんと実感させられますね。でも厳しくしないとイケないとこは厳しくしてます。

ピ:厳しいって言っても怒鳴り散らされたりとかはないですよ。ちゃんと導いてくれるというか…笑

みーる食堂で生まれるか!?「感謝的なもの」

－お客様へなにかありますか？－

ピ:ほんのひとときでも、たのしく食事してもらえたらなと思います。

つ:とにかくお客さんが来ることとかの価値がわからなかったんですよ。シミュレーションのときとかに、自然にありがたいものだなあって思えてきたので…お客さんが来ること自体がすごいんだなって…なんか全然わからないんですけど‘感謝的なもの’が生まれそうな気がするんですよ。

～取材を終えて～

まだ走り出したばかりのみーる食堂。楽しいこと、つらいこと自体まだできたてホヤホヤで、今後楽しいことやつらいことが経験として増えていくのかなという印象でした。お客さまが来てくださることのありがたいがわからない、だけど‘あともう少しでそういうものがわかりそう…’まさにそういう成長の瞬間に出会える予感がいっぱいのみーる食堂の取材でした。



記者オススメ！グリーンスムージー

いろんなレシピがありますが、秋に作ったものを紹介します。

用意して頂く品物はくだもの(パイナップル・柿)、野菜(こまつな)です。

初心者向け くだもの 8:野菜 2

中級者向け くだもの 6:野菜 4

上級者向け くだもの 4:野菜 6

作り方はくだものと野菜をフードプロセッサーやミキサーなどで細かくするだけです。

みーるでは野菜とくだものをミキサーしたもの 90g に対して豆乳 45g を混ぜて飲んで

ています。おいしいので、じつは野菜が嫌いな私でも問題なく飲めます。

皆さんもどうぞおためしください。

みーる食堂のメニューにならないかなあ…



お仕事に誘われちゃいました



みーりんぐ当事者研究

自己病名・般化病機関車トーマス型のよしがさん

機関車トーマス、知ってますか？ずんぐりむっくり、口が達者、お調子もの、よく事故を起こす、けど仕事には前向き、なぜか仲間にあわれている…そんなキャラクターですよ。

12/19のみーる食堂開店に合わせて11月から接客の練習に入っているよしがさん。人生初めてのお仕事で、心配・不安80%、楽しみ20%といった状況でのスタート。トーマスの動画を見て自分と重ね合わせてみてしまうことも多いようです。開店前の1か月、仕事ではよくあることですが不安がふくらんだり、小さな事故が起きたり大変です。とうとう‘調子が悪い’といって開店前から仕事を辞めてしまおうかという事件が何度か発生してしまいました。そんなとき、みーるでは当事者研究してみます。

《事件発生時のよしがさんの頭の中》

- ・被害妄想 ・心配 ・不安 ・失敗して責められる…
- ・頑張っても評価されない ・言葉づかい ・みんなに迷惑をかけているかも
- ・16時になったら疲れてしまう ・物忘れ ・1週間のうち何日なら入れるかわからない
- ・言いたいことが言えない ・プレッシャー ・お客様のために何かしたい
- ・ふるえちゃう… ・般化さんが出てくる

これらを仲間の力を借りて分類してみると



病気の症状	買ってでもしたい仕事の苦勞
・般化さん ・みんなに迷惑をかけているかも ・頑張っても評価してもらえない ・被害妄想	・心配ごと ・不安 ・言葉づかい ・16時になったら疲れてしまう ・物忘れ ・1週間のうち何日なら入れるかわからない ・ふるえちゃう… ・言いたいことが言えない ・プレッシャー ・お客様のために何かしたい

以上のような結果になりました…



どうやら病気の苦勞のほうばかりをクローズアップしてしまうととんでもない事件につながってしまうようです。トーマスは事件が起きたらちゃんと工場メンテナンスしてもらいます。でもってまたすっきりトコトコ走っていくんですね。よしがさんにとってメンテナンスは…やはりSSTとか感情トレーニングとか、当事者研究ではないかなと…。トーマスにとってのゴードンやエドワードがみーるの仲間たちでトップハム・ハット卿は山崎さんかな？

今後もお仕事を含めた人生には事故がたくさんたくさん起きてきます。症状への視線を修正して、



できれば大きな事件につながる前の小さな事故のうちにメンテナンス、メンテナンス…。こういうふうを考えてよしがさん、仕事や新しいこと、いろいろ挑戦していきましょうよ！

わんさくんのこんなときこんな曲 ~今日の相談者 YSさん男性~

Q:好きな人と喧嘩して、あやまった方がいいなあと思うのですが、なかなか素直にあやまれない状態が続いています。どんよりした気持ちです…

A:よくあるシチュエーションですね。こんな曲をおススメします。『バーチャファイター2』のCDから‘Believe In Love’

♪カーブを右に曲がるたび すれ違う 昨日のおもいで ふたり 夜をわけあった 温もりも いつかまぼろし
 駆けめぐる 俺の赤い血が 孤独に優れた俺さ やさしさなんて 役に立たない お前が いなければ

ああ〜いいですねえ…。まあこの曲をきいて素直になるのか、孤独を味わうプロに戻るかは、あなた次第ですけどね^^

知恵袋



お小遣いに困らない知恵袋(プール作戦)

初めまして、こんにちは。みーるメンバーのIZQです。

最近めっきり寒くなりましたね～。サイフの中身も寒くなってませんか？

みーるでは「金欠病」と言います。(笑)「お金は勝手に無くなるのではなく、使ったから無くなるんだ」との、みーるスタッフの言葉が「耳にタコ」状態の毎日です。(笑)

そこでスタッフと相談して、「お小遣い帳」を一緒に書くことにしました。

お小遣い帳を作るにあたり、いくつかの約束をスタッフとしました。

1つ目は「貯金をする事」2つ目は「次のお金ももらえるまで一定金額を残そう(プール作戦)」

3つ目は「オヤツは一週間に1000円まで」です。結構大変です。(涙)

貯金は非常時にお金が残っていると大変助かります。2つ目のプール作戦は最初は大変でしたが、次の月からは楽になります。

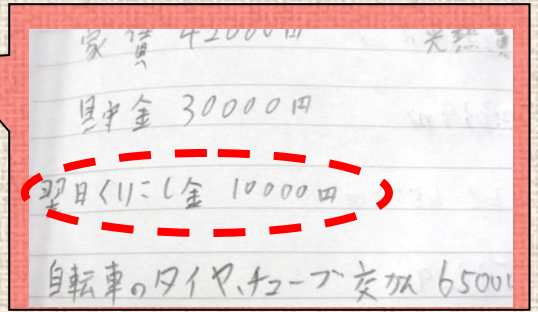
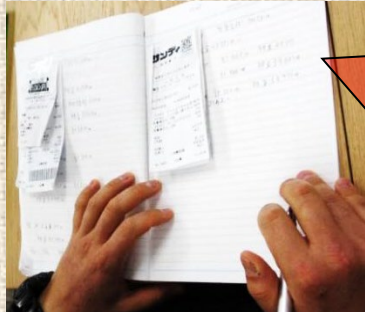
3つ目の約束は、健康のためにつながります。

ここで2つ目の「次の月まで一定金額を残す(プール作戦)」について詳しくお話ししましょう。

例えば、独り暮らしと仮定して計算してみましょう。毎月の収入が16万円としましょう。家賃5万円、光熱費(電気 ガス 水道 電話)が15000円、食費が1日1500円(1500×30日=45000)その他諸経費10000円で、約12万円そこから貯金3万円を引いて1万円が残ります。「その1万円を次のお金が入るまで残そう(つまり、プール)」って試みです。

この計画の良さは、自分のお小遣いを次の月まで残しておけるので非常時にお金が必要な時に大変助かります。

私は最近、みーるに行く時に自転車のタイヤがパンクしました。そこで、自転車屋さんに行ったのですが、「ああ～これはタイヤも交換しないとダメですね～」と、言われました。チューブも同時に交換が必要との事だったので全部で6500円かかりました。「貯金もない」「お金も無い」って状態だと自転車に乗れなくなりみーるまで歩いていか、電車で行くしかありません。でも、お金が無いので電車は無理です。



そこで、先月に残しておいた1万円のプール金の出番です。タイヤの交換代が出てきてバンザイです。1万円以上の金額が必要になった

時に頑張って貯金もしましょう。皆さん色々工夫してお金を貯めてみましょう。

キャサリンの占いコーナー



キャサリン・サ・キヤマ

こんにちは、キャサリン・サ・キヤマです。今年はどんな一年になるんでしょうね。今回はその1年を占うにふさわしい、血液型占いであなたの運勢をうらなっちゃいます?!

まず、**O型**のあなた。はい、キャサリンもO型。おおらかで細かいことは気にしないわたしたちの今年、まあ、おおざっぱに言ってシアワセ。日本でいちばん多い**A型**のあなた。キャサリンの両親はどちらもA型。そして姉もA型。親戚中みんなA型。まじめだから、硬い仕事について堅実にシアワセに暮らしています。**B型**のあなた。キャサリンのダーリンはB型。とってもマイペースで、いつ帰ってくるか、どこで何してるか全然わからないのよ。きっとシアワセなんやろうね、はい。最後に**AB型**のあなた。キャサリンの義母がAB型。深いコメントすると、義母の耳に入るとややくいしいから無難なコメントで。いいおかあさんでキャサリンはシアワセです。

・・・ということで、みんなシアワセでしょう。遅ればせながら、A Happy New Year!!



☆けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書～
「きっかけは歌詞なんだよね」

音楽と向き合うようになったのは、高校へちょうど通い始めた頃のこと…。きっかけもはっきりと覚えてる。もともと人より特別に、音楽へ興味を持っていたわけではなかったんだけどさ。インターネットで何気なく聴いた、4人バンド “BUMP OF CHICKEN” の「sailing Day」という唄と出会ったのが始まり。(以下、その唄の1番を引用する。)

<p>目を閉じたその中に 見えた 微かな弦しさを 掴み取ろうとした 愚かなドリーマー</p>	<p>(/ω\)\) けい けい</p>	<p>…ミュージシャンを目指そうと思ったのは”不正解”ではない！ って感銘を受けたね。単に言葉を読んだり聞いたりするのでは なくて、唄として聴いた時の力に圧倒されてさ。心へ感動 が響き渡ったよ。音楽の好き嫌いは、ほとんど作曲で決まる ものだと思ってた。</p>
<p>伸ばした手は 閉じた目に 写らなくて 途方に暮れる 射程距離から 随分遠く 滲む</p>	<p>(/ω・\)\) けい</p>	<p>確かに今でもそうだと思う部分で、否定も出来ないな。だけど、 そのバンドの作詞と出会ってなければ、ぼくの音楽 リレキ書は無かったかもしれないってこと。 歌うのなら歌詞の部分でも何か伝えたい、そんなシンガーソ ングライターになるのが僕の夢かな。</p>
<p>どうにかまだ 僕は僕を 辞めないで生きている たった一度 笑えるなら 何度でも 泣いたっていい</p>	<p>)、マ行…(´・__´)</p>	
<p>精一杯 運命に抵抗 正解・不正解の判断 自分だけに許された権利</p>	<p>ガンバッチャウ(´・ω´)!</p>	
<p>Sailing day 舵を取れ 夜明けを待たないで 帆を張った 愚かなドリーマー</p>		<p>ソーレーデーインダーッ♪ (´▽+´) √キラッ</p>

感動バロメーター

みるみる徹底討論会～仕事について～

—何でこのテーマ？—
自身が就労B 目指しているんで…。本音は仕事せずにだらだら生きるのもありかなと思ってはいる。
生活にメリハリつけるためにも仕事は必要かなと思ひ、このテーマにしてみました

ぶっちゃけお金はそんなに稼げなくてもいいんですけど…
なかなかお給料を目的に働いてますって言えるほど稼げる仕事もないですすね
それに責任やプレッシャーは金額に関係ある気がする
給料安い仕事はたいした仕事じゃないし、給料高いのは責任感もあるし、給料もすごいと思うし求められているものも違う…
でもやっぱり、最終的にはどんな仕事でも支えているのは自分のプライドとかかな…給料安くてもきちんとするとか

—仕事を続ける理由は??—
そこでなじめるかどうかかな
いい環境ってことかな
ん～でも少なくとも趣味は仕事にしないほうがいいですよ。例えば車が好きでも仕事になるといやになるかもだし
音楽も自分の作りたいものと思ったものと違うものを要求されると嫌かもしれません
でもやっぱり趣味を仕事にしたいと思う気持ちも少しあったりもします

仕事してたときなんて家帰ってご飯食べて寝るだけでしたよ。ゲームいっぱい買ってたけど、する時間なかったですよ
趣味あってもなかなかできませんよ

仕事は気持ちをあずけられるかどうかだと思いますよ。趣味だとか給料だとかだけじゃなくて…

ーなんでそんなに仕事したいの？のんびりしたら？ー

ちょっと遊ぼうかなと思ってただけなんですけど…一緒に入院してた人でも仕事やめずに新たに工場借りた人もいますね。

結局働かないと生活できないでしょ！？

年金とか福祉とかつかえればいいじゃないですか？

そんなちょっとで生活どうにもならないでしょ…。だから少しずつでもステップアップしていけたらと…

生活のためってこと？

そりゃそうでしょ、6億あつたら仕事しますか？？

いやあ生活のためだったらしないかな…とはいえ某社長さん達なんて、もっと稼いでるけど仕事してるしなあ

その人たちはなんでそれでも仕事するのかな

たとえば100万もってたら次もっと欲しくなるんですよ…それが1000万なら…1億なら…って次々に額が大きくなる。持つとそこから見えるものって違うんで、お金持ってる人は持ってる人で価値観が違うんですよ、きっと。もっともってなるし、いっぱい人雇ってるし…

やっぱりお金とか欲って感じ？？



仕事の話が宝くじの話になってしまいましたが…やっぱり仕事とお金は密接にからんでるってことかな。でも同じくらいの額もらえる仕事っていくつもあるけどなんでもいいわけでもなく…

人間関係とか？？

ん～それだけでもないかも



いずれにしろ楽な仕事はないですね。前の職場で仕事辞めたいって言ってた子がいて「給料のうちの半分は人間関係代やからね！」って言ってあげたことがあります。みーるはそんなことはないですよね？

ど、どうかなあ…(笑)

～編集後記～

リカバリースペースみーるではこのたび新聞を発行することになりました。

- 1.ミーティング形式で話し合いができる
- 2.みんなで協力して、具体的なひとつの‘モノ’にできる
- 3.できあがった‘モノ’を発信できる

これらの要素が詰まったものは…ジグソーパズル？調理？などなどいろいろなアイデアが出てきましたが、最終的にきまったのが「新聞」だったわけです。

みーるではいろんな特長のある人がいて、こんなプログラムがあって、ミーティングではこんなことを考えてるんだ…なんてことを垣間見る(見るみる)、そして輪になってみーるのミーティングに参加中(みーリング)するような感じでこの新聞を読んでいただけたらなと思っております。

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 東大阪市足代3-1-22 TEL:06-6732-3210

ー3ヶ月で辞めちゃう人いますよね？ー

現場の空気とか人間関係で辞めてるのは？？

仕事できなくても楽しい人とか絶対必要だと思う
集団生活のなかで二ハチの法則ってのがあって
すよ。必死で仕事してるのが2割、残り8割はのんびり…。だけどのんびり組だけ集めてみるとまたそのなかの2割ががんばるらしいです。自分は大集団なら普通に8割のほうかな。だいたい仕事は100%出さずに相馬さんみたいに30%くらいで続けるのがいいんですよ

仕事選ぶなら給料じゃなくて人間関係が大切なのかな

ん～～どれか‘ひとつ’ではないような気がする

生活のこと考えたら給料の条件ははずせないけど、長続きしたいなら人間関係も仕事選びには重要な要素ってことかな

ー16:15だ、閉めないとー

結局自分自身じゃないかな。よほどのところじゃない限り、そこから続けるのか変えるのか選ぶのは…自分だしねー

ん～討論の結果、まとまりませんでしたけど、いろいろお話できてよかったですね！！

第一回みるみる徹底討論はゆるゆる討論になってしまいました…うん、これでいいのだ！

でも、みんな集まるといろんな経験や考え方があるんだなってほんっとあらためて思いましたよ。

討論って楽しいもんなんですよ。