

見るみる



# みーりんぐ

2016 年 11 月発行 / 第 11 号

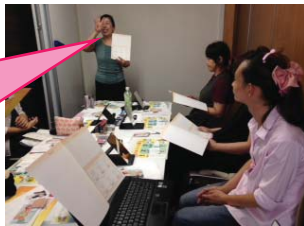
基本を知ってキレイになろうよ☆

## ビューティーアップ講座開催



9/23 (金)、仕事 SST の一環で、資生堂のかたに来ていただいて「ビューティーアップ講座」を開催しました。「美の追求」は女性の永遠のテーマ！！という時代は終わり、ご覧のとおり男性チームの参加者が圧倒的に多し。みーるは女子だって男子だってメンバーだってスタッフだって、ビューティーになりたいんだあ☆各部屋にわかれて始まった講習、90分間、おしゃべり・笑い・驚きが絶えない時間でした。

スキンケアは  
コットンでね



洗顔は  
泡でね♪



男子チーム  
☆スキンケア  
☆整髪  
☆洗顔

女子チーム  
☆スキンケア  
☆基本メイク  
☆アイメイク



担当:P.N.さきやま

## PSW Chef M&Kにおまかせ？解決！お悩み相談

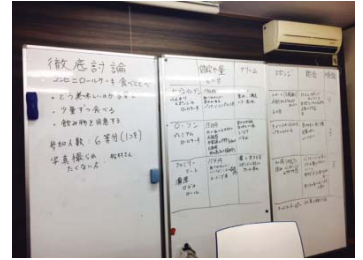
拝啓M&K様、初めてお便りします。僕は仕事を覚えることが苦手です。そんな僕でも「自宅警備隊」ならできるので、将来は主夫を目指しています。主夫になるために、必要なことは何ですか？

P. N キスタク

お気持ち察します。僕も若かりし頃、1年ほど「自宅警備隊」の任務についての経験があります。貴重な経験ですよ。自宅警備隊と主夫の違いは家事力などいろいろあるでしょうが、一番の違いはパートナーを見つけることができるかですね。一番難しい！！調理師免許もとって、ジムに行って体を鍛えて、モテる準備はできてるのに、パートナーにピッタリな人に会いたい気持ちが、パネェ～もう「PPAP」状態です。キスタクさんどうしたら僕はパートナーに出会えるんだろう！！

# 徹底討論～コンビニのロールケーキ食べ比べ～

今回の徹底討論の内容はコンビニのロールケーキの食べ比べです。徹底討論で食べ比べをしたのは初めてでしたが、予想以上にみんなでわいわい楽しみながら討論をすることができました。今回食べ比べをしたのはセブンイレブン、L社、ファミリーマートです。以下は討論の様子と結果です。



社名、商品名	セブンイレブン (ふんわりスポンジのロールケーキ)	L社 (プレミアムロールケーキ)	ファミリーマート (濃厚口どけロール)
値段、量、見た目など	170円。他と比べて値段が少し高い。パッケージが少しさびしい。分厚くてボリュームがありそう。	150円。包装がデザインされている。パッケージの高級感がある。綺麗な円形。	154円。商品名での魅力が一番。クリームが多い。パナラピーンズがそそる。
クリーム	やさしい甘さ。やわらかい。	さっぱりして甘さ控えめ。懐かしい安定の味。	ミルク感が強く一番甘い。甘過ぎる。
スポンジ	一番分厚い。名前通りふわっとしている。外側がカステラのようにおいしい。	上品。シンプルなスポンジ。甘さ控えめ。	しっかりして固め。パナラピーンズのプチプチ感。和風な味がした。
総合	クリームとスポンジのバランスが良い。	食べやすくちょうどいい甘さ。	甘いものが食べたいときはこれ。
購入店舗	近鉄河内永和駅前店	K店	大阪商大西店
票数	4票	3票	5票

討論の結果、一番人気があったのはファミリーマートの濃厚口どけロールでした。ただ、甘さ控えめが好きな人は他社のロールケーキの方が良いという意見がありました。みーるは甘いのが好きな人が多いのかも？今回の企画の苦労や後日談などをみーるのHPのブログに掲載しますのでご覧ください。

P.N.もっと食べたいがー

## P.N.タイガー流園芸 プログラムの楽しみ方

園芸でどういうことをしているか

1、相馬さんから全体の流れの説明。

みーるで育てている野菜や花は屋上にあります。



2、みんなで作業にとりかかる。

3、役割を決めて、その日収穫したものを使った料理をみんなでします。

4、味見をしたり雑談をしてみんなで盛り上がる。

5、みんなで試食をする。

6、感想や報告がブログにのる。

園芸にある自由と楽しみについて

### 園芸の自由な所

屋上の作業をするときや料理をするときも必ずしも役割をしないといけない決まりはない。後ろでお喋りしててもいいし黙々と作業しててもいいのだ。

### 園芸の楽しい所

とにかく園芸の作業にとりかかっているのが楽しいし、さらにそれをみんなとしていることがより楽しく感じる。みんなと一緒に料理を作った達成感が得られることが楽しい。





今回は、私が担当しているクロスワードの答えが私のペンネームなので、今回は second ペンネームでいきたいと思います。そして、もう一個報告があります。今回で、私(〇〇〇)のイメージソングは終わります。長らくのご愛読ありがとうございました。

番号	アーティスト	曲名
1	さだまさし	精霊流し
2	谷村新司	郡青
3	不明ですが You Tube では聴けます。	【東方】緋色月下、狂咲ノ絶-1st Anniversary Remix

次回からは私の代わりの方が、違う形で書いて頂けるので、次回もお楽しみください。



# スマホ・PCの楽しみ方

みる流



second P.N ロベルタ

## 最終回、実証実験編

P.N. ギャラクシー ・ ヨッシー

これまでのデータから、楽しみ方とは「ハマらないようにすること」という1つの仮説を得ました(右図参照)。「ハマる」とは、初めは便利さを享受していたのが段々と離れられなくなってしまい、ついには日常生活に支障が出るということです。仮説の裏づけとしては以下のデータがあります。



- ・「ネットでの調べ物」と使用用途を答えた割合が非常に高く(スマホで85% PCで91%)毎日4時間未満ないし1時間未満使っており、それほど毎日「調べ物をする」とは思っていない  
→調べ物という目的から脱線している
- ・スマホ利用者の85%が不眠の原因になる「布団やベッドに持ち込んで使用」している  
→手軽さにハマっている
- ・スマホはメールやSNS、LINEなどで他人とつながりやすい反面、目の前のコミュニケーションには支障が発生すると感じている→人間関係のメリハリが付いていない

### ハマる構図

持ち始め

便利(良い点)

つついやりすぎる

用事がなくても触る

ないと不安

ハマる・支障出る(良くない点)

## 実証実験の感想

今回、筆者が実証実験をしました。10日間で目的や時間を決めてスマホPCを使う事でハマらないようになるかを検証しました。結果：メリハリつけて使えました。

ギャラクシー：私が検証を終えてまず感じたのは、スマホ・PCに使われているのではなく、「使っている」と思ったことです。「目的を決めて」使う事を意識して過ごすことで無意味に時間を浪費しなくて済むようになり、仮説の有効性を証明することが出来たように思えました。

ヨッシー：電車の中など絶対やめないといけないタイミングでスキマ時間を利用して「時間を決めて」使う、ということを実践しないと自分の意思だけでは切り上げるのは難しいことが多いと思いました。

## 楽しみ方の提案=ハマらない提案

「ハマらないようにして、上手に付き合っていく」。これが今回の実証実験を通して得た結論です。

具体的にハマらないようにするための方法としては他にも

- ・どんな時と目的でよくスマホ・PCを使うか、点検してみる
- ・手軽なスマホは、手に取るまでの一瞬の時間稼ぎが重要で目に付く場所には置かず鞆などにしまう
- ・PCも同様で使い終わる度に電源を切り、コンセントから抜く
- ・寝る前は使わない(不眠になります)
- ・だらだら使いになりがちアプリは、使いにくい場所に移動する
- ・使い方を改善する時は、周囲に宣言する
- ・SNSは通知をオフにする
- ・仲間がいると続けやすい、等があります。ぜひ実践してみてください♪



# プログラム紹介 ～ストレッチ編～

## 狙いは何ですか？

身体と心の健康を狙いとしています。自分で積極的に健やかさを得る方法を知って実践できるようになってもらいたい。身体への気持ちよさは心に落ち着きを与える。アフローチを身体からしているが、狙いは心にある!!

## どんな効果がありますか？

例えばイライラしたり落ち着かない時に、ストレッチをいろんな症状に合わせて対症療法として使う。長い目で見れば体質改善や予防的な狙いもあります。身体や精神的にしんどい時に、この方法を家で使って少しでも楽になることも期待しています。

## 気を付けていることは？

人によって体感は違うので、どの位まで心地いいかを探してもらいます。なので「身体の感覚の実況中継の手助け」になるような声かけを心掛けています。初めは普通モードで話していますが、座ったり、寝転んだりしてリラックス度合いが高いものになるにつれて、声のトーンを落とし、ペースダウンもする様に心掛けています。無理をしない、ポーズにこだわらないため、気持ち悪くなったらやめる、退席オッケーのアナウンスも欠かせません。

## (担当者として)達成感が生まれる瞬間

やっていた気持ち良かったとの感想を聞く時。またポーズを日常に取り入れてくれている時。

## 家でやる際のポイント

ポーズを覚えてもらう。無理にリラックスを狙わずに、身体と向き合う。その時に精神的な落ち着きを心掛ける。明るい、暗いなどこだわらず自分の落ち着ける環境で行いましょう!

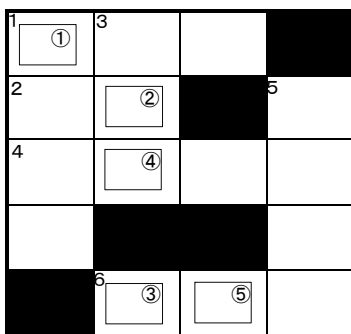
毎週火曜日に1時間気持ちよく伸ばしています!!今回は担当の相馬さんにインタビューをしたり、参加者のみんなに感想を聞いてみました。(担当:ありりん・ヨッシー)



### 参加しているメンバーの感想

- ・見逃しがちな体のサインをキャッチするチャンスになります。不思議ですが、体がほぐれると気付かずにいた気持ちや感情にも気がつきます。(ラッコ)
- ・1時間ほどゆっくりストレッチすることで体をほぐしながら色々な事を考えたりしています。今日の体調や気分、過去のことや将来のことをゆっくり考えながらいつの間にか眠ってしまい、非常にリラックスできています。(もっと食べたいがー)
- ・目的→リラックスと色々なポーズを知りたい。感想→終盤はいつも意識がなくなる。(王仁)
- ・自分の気持ちを落ち着かせるために参加しています。終わった後は、気持ちが落ち着いて気分が良くなります。(タイガー)

second P.N ロベルタ



ここでひといき...

## クロスワード いかがですか？

縦の鍵

1. 奈良県奈良市西ノ京町に所在する寺院〇〇〇〇  
元プロボクサーの〇〇〇〇保栄
3. 寝る時に頭を置いて寝ます〇〇〇
5. 肉を焼いて食べます〇〇〇〇

横の鍵

1. 第二次世界大戦の時の日本の大戦艦〇〇〇  
アニメ宇宙戦艦〇〇〇
2. 算数の掛け算で最初に習うこと
4. 細い糸状のコンニャク。肉じゃがの具材
6. 苦情を言いたてる。また、言いがかりをつけること  
相手に対する言い分や苦情。不服。

問題: ゲームのキャラで東方プロジェクトの九尾狐と言えば〇〇〇〇〇。この新聞でもペンネームとして使用してます。

答え

①	②	③	④	⑤
---	---	---	---	---

正解は12/19にブログにて大公開!!

## わたしの特技 「ギョウザ作り」 P.N. あお

「ギョウザ自分で作れるかな…」 そんな軽い気持ちで始めたギョウザ作りに



見た目はキレイじゃないけど「けっこう美味しくできた!!」と毎回、自分で自分を褒めています(笑)

特別変わったレシピとかじゃないんですけど、愛情はたっぷり入ってますよ

作った相手に「今まで食べた中で一番美味しいと言われたので☆

ハマってしまいました。



私は細かい性格ではないので、とりあえず材料をみじん切りにして、後は**ガー**と**パー**と**ター**と全部まぜてコネコネします☆あえてコツを言うなら「小さいことは気にしない!!」です。

**てきとほー**に頑張らないで作っています(笑)



## ★話題の人 vol.4 前編集長 中島さん ご卒業おめでとうございます★

～2016年9月30日でみーるを卒業された中島さんにインタビューをしました～

私はみーるにきてまだ半年ほどですが、初めの中島さんの印象と今の印象はだいぶ違います(笑)。初めは、ちょっとおかたい感じで、仲良くなれるかなあ…と不安がありました。その不安はすぐにふっとびました。話をしていくと、とてもフランクで話しやすいし、メンバーが困っていることにすぐ気がつく優しい人だなあ…と思いました。私と同じ歳ということにはすごく驚いたんですけど♡はつきり言っちゃうと、私よりは年下だと思っていたので(笑)。身長は高いけど、中身は子供っぽい中島さんに色々聞いてしまいました♡

## 3年間よく頑張りました



Q.みーるに入った時と今の自分で変わったところは？

A.前は何でも否定的だったけどみんなと関わっていくことで素直になった。

Q.みーるのみんなに伝えたいことは？

A.どんな辛いことがあってもいつもみんなが助けてくれるので自分1人じゃないと思って過ごしてください。

Q.次期・編集長(私)へひとこと&アドバイスを。

A.どんなことがあっても権限をもって自分を貫いて、間違いだとしても自分の思うように頑張ってください。



Q.みーるにきて得たものとは？

A.自分に自信が持てるようになりました。

Q.みーるに来てから卒業まで苦労したことは？

A.レクの企画を考え、実行に移すまでの対人関係に苦労しました。

Q.これからの抱負は？

A.どんなことにも負けずに前向きにいこうと思います。



P. N. あお

# 8/17 ランチづくりをしました！

担当 TAKA ちゃん・ヨッシー

普段みーるの昼食は、食堂の厨房で作られたものを2階に運んで、盛り付けや配膳をして食べています。しかしこの日は食堂がお盆休み期間だったので、皆で昼食を作ることになりました。メニューは「パエリア、ミートソーススパゲッティ、野菜サラダ」です。いつも出来上がりが10分と遅れることのない昼食ですが、はたしてどうなったでしょうか・・・。

30人分の肉や野菜を炒めます



普段は家でもやらないけれど、野菜を切っているところです

生米から作ったパエリアのできあがりです



無事こんな風にできました！！

## TAKA ちゃんの感想



野菜を切れて良かったです。普段、生活訓練では滅多に使わないホットプレートを出して料理しました。食べる時もいつもと違って存在感の大きい食堂の某スタッフMさんやメンバーと食べました。いつもよりたくさん食べた上に、アレルギーのある魚介の入ったパエリアまで味見しちゃいました。普段と違う事をしたからか、いつも一緒にメンバーでも新たな一面を見れたなと思いました。食べた後、洗いものがないのもラッキー！！

## 編集後記：

- ・個人的にはストレッチと言うプログラムを知らない人に知ってもらい、分かってもらえるように文章を考えるのに苦労しました（ありりん）
- ・スマホ・PCを担当したギャラクシーです。当初、かなり字数を抑えたつもりなんですけど、結果的に結構読みにくい記事になってしまいました（笑）（ギャラクシー）
- ・食べ比べをしたことが楽しかったです。（タイガー）
- ・今回が新聞作り初参加でした。校正してどんどん記事が出来上がっていくのが楽しかったです。（もっと食べたいがー）
- ・もりだくさんな感じだった。（たかちゃん）
- ・私の特技で「ギョーザ作り」を担当しました。早く作って写真を撮らないと・・・と思いながら、どんどん野菜がとて高くなって、みーるのみなさんに助けていただいてやっと作れました。（あお）
- ・ランチ作り・・・ん～、どういう味だったか時間がたち過ぎて忘れちゃいました・・・（キス・タク）

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/>)

所在地：〒577-0841 東大阪市足代3-1-22  
TEL：06-6732-3210 FAX：06-4307-5666

