

見るみる



# みーリング

2017 年 3 月発行/第 12号

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.coccan.jp/>)

所在地: 〒577-0841 東大阪市足代3-1-22

TEL: 06-6732-3210 FAX: 06-4307-5666



## 目次

P1: 記念対談

P2: 話題の人・特技

P3: クロスワード・ブログ

P4: プログラム紹介・音楽コラム

P5: 徹底討論・M&K

P6: 睡眠調査・編集後記

おかげさまで今年は、生活訓練 (みーる) は8周年

B型 (みーる食堂) は5周年



を迎えます。

## きねん 記念 対談 たいだん

山: 7年もやっている  
と、いろいろあったこ  
とが何年前にあったこ  
か、もう思い出せへん  
けど、みんなみーるで  
印象に残っていること  
って何?  
神: みーるの歴史は、  
僕の病気の歴史です  
ね。みんなと金環日食  
見た日に脳梗塞起こし  
たし。足の手術の入院  
にあたって、これから  
始めるプログラムの命  
名を任されて「マイレ  
ポラボ」ってつけたり。  
本: 少しずつプログラ  
ムが増えて、今の形に  
なってきたよね。昔は

銭湯行ってめちゃやくち  
やしたり、メイド喫茶  
も行ったな。

宮: 僕はみーる来始め  
た頃思い返すと、今よ  
りスリリングというか  
「攻める」雰囲気あり  
ましたよね。

山: 卒業式も5回した  
ね。希望する人の時  
にしているし。雰囲気で  
いうと、確かに最近ほ  
大人しいかな。体育会  
系にもなってきたって  
よね。

宮: 月曜は朝からウオ  
ーキングの名称だけど  
実際走っているし、い  
つの間にかこの時筋ト  
レも始まったし。  
山: みーるでこれから  
やりたいことってあ  
る?

神: まずは就職して卒  
業。それから「いろは  
ミーティング」が卒業  
生とか外部から参加で  
きるようになること。

宮: 僕は去年休みの日  
に男子メンバーで行っ  
た買い物。ああいう機  
会かな。

T: 僕も神前さんみた  
いにべてるに行ってみ  
たい。  
本: やっぱり攻めなあ  
かんな。

山: 積み立てして皆で  
旅行行けたらいいね。  
例えば4年後、皆どう  
してると思う? どうし  
ていたい?  
本: 結婚ですね。あ  
とは就職した人の離職  
率0の継続。  
山: 披露宴で来賓した

### (参加者)

所長山崎 (山)・B型主任宮本 (本)

メンバー神前さん (みーる7年目) (神)

メンバー宮野さん (みーる3年目) (宮)

メンバーTAKAちゃん (みーる2年目) (T)

(左から順に宮野さん、神前さん、山崎、宮本、TAKAちゃん)



い!

宮: 僕の場合は、みーるに  
その頃までいたらあかんで  
しょう (笑)

山: でもニーズありそうなのは、シェアハウスですよ。  
宮野さんは、その調理担当どうですか (笑) 卒業生には仕事後の食事のニーズすごくあるし。住んでない人でも食べて帰りそう!!  
本: 今のみーるの夜の風景やないですか!! 管理人は相馬さんですね。

(担当: TAKAちゃん・ヨッシ)

話題の人～平田大河さん編

毎日のみーる滞在時間は9時間以上！！筋トレに励んだり、クリスマス会ではファッションショーにも挑戦した彼に6つの質問をぶつけてみました！！（担当：キスタク・よっしー）

頑張った後はグータッチ！！



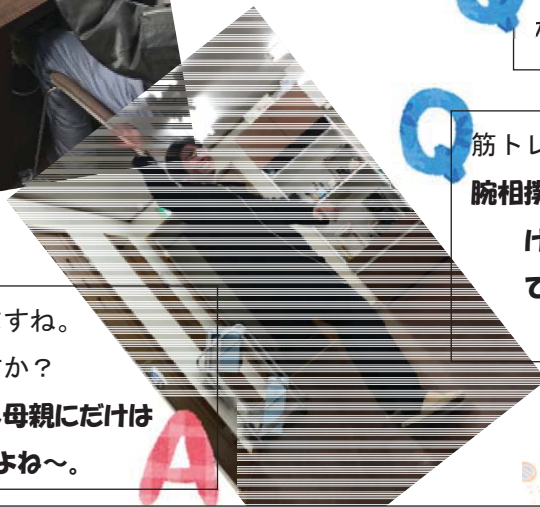
Q 「ワンピース好き」ですが、一番好きなキャラは？ **ルフィです。今を楽しんでいるし、仲間を大事にしてるし。** A

Q 好きな食べ物やスポーツは？ **トンカツとバドミントン。ラリーが続くのが、楽しくて！！得意なスポーツはないんですよ。** A

Q もし100万円急に手に入ったら何に使いますか？ **そんなん、怖いです！！親にたくします** A

Q 筋トレが続いていますが、目標は？ **腕相撲をみんなとしてみたら弱かったのがきっかけでしたけど、今はとにかく筋肉つけたいんですよ！！みんなと一緒にとか誰かとするモチベーションあがって続くんで！！** A

Q いつもニコニコしていますね。怒ることってあるんですか？ **全然怒らないんです。でも母親にだけはハフ当たりしちゃうんですよ。** A



Q 日々の生活の苦勞や悩み、みーるで課題として挑戦している事ってありますか？ **休日はだらだらYouTubeを見てばかりになってしまう。それが苦痛でしかなくて、いつも今度の週末こそはと思うんですけど、同じ事の繰り返し。それとつい不安な方に意識が向くこと。昔の嫌だったことを思い出したり、自分に関係ない事でも想像つかない未来に対して不安になるのも悩みです。挑戦しているのは、遊びと課題をバランスよく楽しむことです！！**



私の特技！<sup>ではないですが</sup>、「どうも本番に強いらしい（妖怪体操）」（イワン）編

こんにちは。こないだのクリスマス会ではちょっと懐かしの妖怪体操を、一昨年はあのガンダムのアムロで熱唱、いや独唱をしたイワンと云います。練習しましたかって？もちろんしましたよ。今回はニコ動（※）で覚えていたので、練習したのは1～2回くらいかな。正味で言うと、直前と前日くらいかな。



人前でするのは好きかって？そんなに好きじゃないですよ。緊張するし・・・今回も一心不乱だったんですよ。でも・・・

普段木曜と金曜にしか姿を現しません。確かにエンターテイメント系の時間帯には結構いることが多いです。これまでの披露ぶりからどうも「本番に強い」みたいですわね・・・

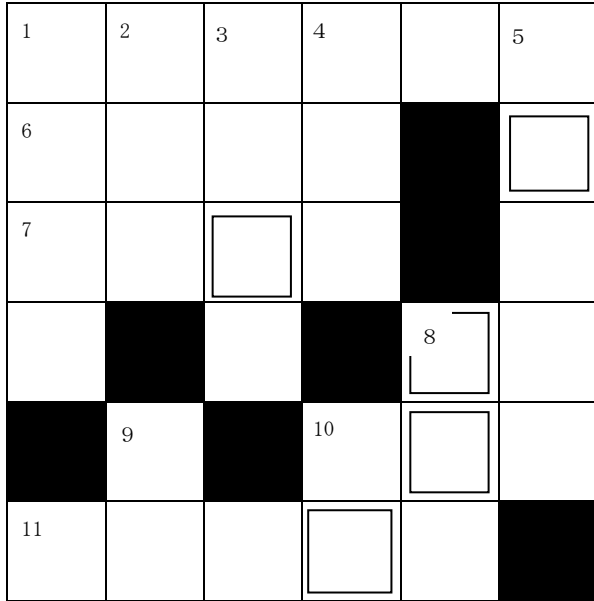


今年のクリスマス会ですか？まだそんなん分かりませんよ。人見知りもありますからね。でも「おどるボンボコリン」の振り付けは研究中です。

※ニコ動：ニコニコ動画

クイズ：□の文字を並べ替えると・・・？

# もやっとなかちゃんのカロスワード



## 縦のカギ

- 1：スラムダンクの主人公の桜木〇〇〇〇
- 2：五月に咲く花（家庭で育てている人も多い有名な花）
- 3：楽天でもらえるもの
- 4：魚の食べられない部分
- 5：「西表」なんと読む？
- 8： 料金を課すること
- 9： 徹子の〇〇
- 10： 魔女の宅急便の主人公の少女

## 横のカギ

- 1：中華料理
- 6：ゆずの歌
- 7：水中にいる微生物（顕微鏡で見れますよ）
- 8：この鳥をつかった鍋もありますね
- 10：自分のよく使う方の手
- 11：〇〇〇〇〇地獄

正解は 4/4 にブログ  
で公開します！！

## 答え：

--	--	--	--	--

## 楽しかったクリスマス会とおもちつきブログ

### クリスマス会 2016年12月22日

クリスマス会はみんなが買ってきたお菓子を並べて自分の好きなお菓子を選んで食べたり、ほかのメンバーの出し物を見たりしたことが面白かったです。

メンバーからダウンやジャケットを借りて、ほかのメンバーと一緒にファッションショーをしたことがめっちゃ楽しかったです。

### おもちつき 2016年12月28日

おもちつきはほかのメンバーがおもちをついているのを見ると簡単そうに見えたけど、いざ私がやってみたらきねが思っていた以上に重くて、ねらいを定めておもちをつくの難しかったです。

でもメチャメチャ楽しかったです。

ノロウイルス対策でみんな同じ格好をしてたから、一瞬誰かわからないことがあってそれもすごく面白かったです。

P.Nタイガー



# いろはミーティングって何？

毎週月曜日の午後のプログラムの1つに「いろはミーティング」があります。

「自助活動」の1つでメンバーだけで行っているプログラムです。

参加者のルールは、「言っぱなし聞きっぱなし」つまり、「他言無用」「話を最後まで聞きましょう」です。

簡単に言うと「人が話している時は口をはさまない」「ここでの話は秘密です」という訳です。参加者は安心してお話が出来る場所です。

## ～いろはミーティングの簡単な流れ～

- ① ニックネームと自己病名（私は、山嵐のジレンマ病）を言います。
- ② 「浦河・スキゾブレニアス・アノニマス」精神障害体験者の為の8つのステップを読んで、共感した所について順番に話します。
- ③ 「今日のテーマ」を読んで、共感した所について順番に話します。
- ④ 次回の司会者と「テーマ」を決めます。

## ～私の感想～

私自身、最初は効果が現れませんでした。

参加して自分から深い話をすると、安心して参加者が段々と深い話をするようになります。誰でも何でも話せますし、否定されずに自分の話を安心して聞いてもらえる場所です。

自分の悩みの小ささが分かります。私はこの現象を「するめいか効果」と、勝手に名付けています。「するめいか」は、噛めば噛むほど味が出るじゃないですか？

私は、このプログラムを4年以上続けて効果が出てきました。

## ～これからの野望編～

様々な方が関わって頂いたこのプログラムについてですが、大きな野望があります。「みーるメンバーだけじゃ無く、みーるを卒業した方や、外部の方も参加出来たら良いな」と、感じました。その時がくればまたお知らせします。

いろはミーティング実行委員 izq

## ギャラクシー流クラシック音楽との付き合い方

### ～クラシックとの出会い～

はじめまして！八雲藍から音楽コラムを引き継いだギャラクシーと申します。僕は4年前からクラシック音楽を聴いていまして、この場では僕とクラシックとの付き合い方なんかを書ければいいかなあと考えています。今回は、初めてなのでまず僕がクラシックを聴くようになったきっかけを話そうと思います。

僕とクラシックとの出会いは大学3年生の時でした。もっと人と交流したくて何かクラブに入ろうと思い、色々探していると「交響楽団」の優雅さに目が留まりました。でも、自分には場違いな場所なんじゃないかと行くまでにだいぶ躊躇しましたが、快く迎えて入れてくれて見学・体験をさせてもらいました。……………ただ事情があり交響楽団には入れませんでした。この頃からクラシックに携わり、生のオーケストラを聴くためにホールへ足を運んだりしています。でもいつかはどこかのオーケストラに入りたいなあ(\*´▽`)♪ (P.N. ギャラクシー)

# 徹底討論～マンガ・アニメの実写化はアリかナシか～

今回はマンガ・アニメの映画やドラマの実写化はアリかナシかについて討論をしました。実写化したときの良い点(メリット)、悪い点(デメリット)を出し合ってから、最後に自分はどちらが良いのか投票してもらいました。以下は討論の様子と結果です。

	
<p>原作の漫画例 ©和月伸宏/集英社 より引用</p>	<p>実写化の映画例 ©るろうに剣心 京都大火/伝説の最後政策委員会 より引用</p>



ホワイトボードに  
びっしりと意見が

その他の実写化例  
のためカンタービレ、寄生獣、X-MEN、GTO、ミナミの帝王、ルパン3世、花より男子、金田一少年の事件簿など

	実写化の良い点(メリット↑↑)	実写化の悪い点(デメリット↓↓)
意見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 作品の名が知られて原作が売れる</li> <li>・ 映画関連グッズによる経済効果がある</li> <li>・ 好きな俳優や、イメージ通りの配役なら見てみたくなる</li> <li>・ 音や動きが加わると更に作品が良くなる</li> <li>・ 夢だと思っていたものが現実になったワクワク感</li> <li>・ 新しい解釈が生まれる</li> <li>・ 原作者の他の作品を見ようと思う</li> <li>・ 一からストーリーを作るよりリスクが小さい</li> <li>・ 主人公の俳優が売れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 原作の極一部しか映画化されない</li> <li>・ 設定を変えられてしまう</li> <li>・ 夢が壊れる</li> <li>・ 予算がないと安っぽくなる</li> <li>・ 監督の技術、作品愛がないとつまらなくなる</li> <li>・ 嫌いな俳優や、イメージと違う配役になると見たくない</li> <li>・ 原作見ずに実写化だけ見て知った気になるな!</li> <li>・ 実写化するとリアリティーがなくなる</li> <li>・ 主題歌に左右されてしまう</li> </ul>


討論を終えた感想ですが、ホワイトボードにびっしりと文字が書かれるほどに良い点も悪い点も意見がいっぱい出ました。あの作品は実写化して良かったよねとか、この作品って実写化しか知らなかった!なんて会話も出ました。私は司会をしていたのですが、意見を出す人が映画評論家に見えてきました。見る側の視点だけでなく、作る側の視点で意見を出している人もいて面白かったです。11人にアリかナシか投票してもらい実写化はアリという意見が8人と多かったのですが、アリかナシかなかなかみんな決めにくかったような印象を持ちました。次回の徹底討論も面白いテーマでできたらいいなと思っています。ご期待下さい。

P.N.もっと食べたいがー

## M&Kの解決! お悩み相談

脱線、強引なんのその。なんでもマイワールドに引き込むM&Kは、調理師の顔を持つ精神保健福祉士です。

M&K 様へ  
私には女子力がありません。というか、女子力って何ですか?女子力があるとモテるんですよね?モテたいんです!!一生に一度は!! あおより♡




ちょっとアオちゃ〜ん  
女子力をつけてモテたいですって?じゃあ質問です!百獣の王ライオンは自分から王様の風格をつける努力をしますかあ?  
つけない.....あるの!  
.....あるの!  
(ジャケット M&K 風)

# みんなの睡眠事情～きょうは眠れるかな～

私は睡眠障害があるので、みなさんがどう困っているのか、どう対処されているかを知りたかったので、ご協力いただきました。睡眠のことで苦勞されている方のお力になれたらと思います。

みーるで33人の方にアンケートをとりました。以下がその結果です。

図1 平均何時間眠れていますか？

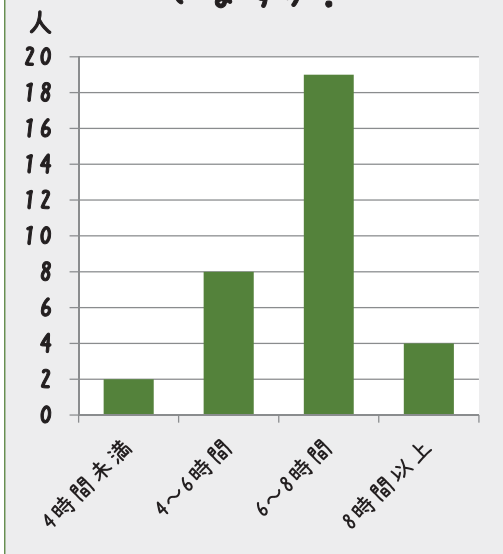


図1によると、平均何時間眠れていますか？という質問の結果、6～8時間の人が19人で断トツ1位でした。睡眠時間が6～8時間の人は日本睡眠医学協会によると中性脂肪が最も低い傾向にあるので、健康的な睡眠時間が確保できていると言えます。なお、8時間以上の睡眠がとれている方は全員男性でした。

図2 睡眠剤を飲んでいますか？

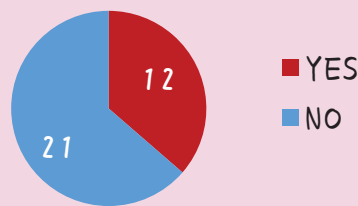


図3 今の睡眠に満足していますか？

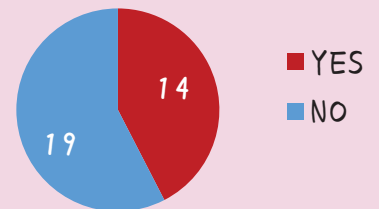


図2、図3の結果から考察すると、睡眠剤を飲んでいる12人中、満足している人が3人、満足していない人が9人。睡眠剤を飲んでいない21人中、満足している人が7人、満足していない人が14人。という内訳になりました。睡眠剤を飲んでいる人ほど満足していない方が多いですね。

今の睡眠に満足していない人は、眠れていない原因は何だと思いますか？と聞いたところ、考えごとをしたり、スマホを使ったりという意見が多かったです。睡眠に満足していない19人のうち1人だけ、原因が「わからない」という回答でした。みなさん原因を把握されているようですね。

眠れない時に工夫していることは何ですか？と聞いたところ、特に工夫をしていない方が一番多かったです。寝る前に食べる人・食べない人、身体を温める人・冷やす人、テレビやスマホを見る人・見ない人、という正反対の意見が出たのが意外でした。

眠れない人は、いつもやっている行動と正反対のことをやってみるのもいかがでしょうか？

眠ることに集中する人・無理に寝ようとしないう人という反対の考えもあったので「眠れない」と考えすぎないで、無理に寝ようとしなくて、とりあえず布団に入ってボーッと何も考えないで、ボーッとしてみるのも良いかもしれませんね！！

P.S. アンケートをとって、たくさんの意見をいただいたため、今回紹介しきれません。

他の意見をより知りたい方はみーるのブログにて4月3日に紹介させていただきます。 P.N.あお

編集後記：見るみるミーリング第12号を読んでいただき、ありがとうございます。楽しんで頂けたでしょうか？私は11号から編集に参加していますが、今回の12号の作成はみんな苦勞していたように感じました。そんな中でも技術的な面からアイデアに至るまで、様々な工夫を凝らし、みんなで協力して作り上げました。今後さらに進化を続ける見るみるミーリングにご期待ください。私も楽しみです。 (もっと食べたいがー)