

見るみる



# みーリング

2018 年 8 月発行 / 第 16 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.coocan.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: クロスワード

P2:P3: エッセイ・ランキング P4: 討論・  
当事者が書く認知行動療法 P5: プログラ  
ム紹介・アニメ P6: 絵本紹介・お芝居予告



クロスワードを埋めて、A~Eを並べるとある言葉になります。ぜひ解いてみて下さい。

A	B	C	D	E

	4	E		3	A	2	1	B
7		6			5			
8								
		9	10					
12			11	C				
		13						
		14						
15	D							

### たてのカギ

- ① うっかり書き込むと炎上してしまうもの。
- ② 未来の反対。
- ④ ボーカロイドでおなじみ初音〇〇。
- ⑥ マリオでいうクリボーポジション。
- ⑧ M L B の名門球団 ニューヨーク〇〇〇〇〇。
- ⑩ 妖怪の別名。怪異の総称。
- ⑭ サザエさんの息子。「~ですう」が口癖。

### よこのカギ

- ③ 御堂筋線の駅名。梅田の次。
- ⑤ 英語にすると「CARP」。
- ⑦ ヤのつく自由業。
- ⑨ 中心となる物。核のこと。
- ⑪ 聖飢魔Ⅱの代表曲。「蠟人形の〇〇〇」
- ⑫ 接吻のこと。
- ⑬ ONE OK ROCKのボーカルの名前。
- ⑮ 「GREAT」を日本語に。

<編集後記> 今回は5・7・5で編集後記をまとめてみました。

- ☆ニューアイス 炎天下が おいしいよ (ギャラクシー) ☆ありがとう とてもたのしい なつやすみ (キスタク)
- ☆そとあつい でもアニメきじ たのしいな (タイガー) ☆猛暑だね ああもうしょだね もうしょだね~ (サキヤマ)
- ☆夏バテに まげずにやった My Soul (マイ ソウル) ☆れもねーど 飲みながら見た えいがかん (ケロロ)
- ☆思いきり セミといっしょに 鳴きたいわ (けい)

# ✿ あおちゃんの白衣の天使物語 ✿



あたしは看護師の免許を取得して、かれこれ10年ぐらいいなる

かなあ…。今回は看護学校に入るまでのお話をしたいと思います。

看護師になりたいと思ったのは、小学校1年生の時の交通事故がきっかけです。その時

の看護師さんが優しく「あたしもこんな風になりたい」と思いました。だから勉強も頑

張って小学5年生から塾に通わせてもらいました。高校生の時は、髪を染めたかつけ

ど内申に響く…ピアス開けたんだけど内申に響く…と、努力して我慢して頑張りました

(※▽※) さて続きはどんな話になるでしょうか★楽しみ出して頂ければうれしいなあ★

だんだん現実が見えてきてこれぞ **女の世界** が見えてくるかも…(怖)

P.N あお



## 食べて暑さを乗り切ろう

### ★アイスランキング★

こんにちはギャラクシーです。……とにかく暑いです！もう3年くらいは行ってないんですけど、

プールにでも行ったらスッキリするかなあ…。

さて、今号も僕のランキングを紹介しようと思います。

今回のテーマは暑い夏にピッタリのアイスランキングです。

それではまず第3位は、森永「チョコモナカジャンボ」。



®



®

これは知っている人も多いんじゃないでしょうか？厚みのあるパリッとした板チョコをバニラアイスで包んで

パリパリのモナカでサンドしたロングセラーのアイスです。サイズも大きく食べ応え十分！第2位は、赤木乳業

「大人なガリガリ君 贅沢いちご」。ガリガリ君といえば、割とさっぱりとした味のイメージですが、こちらは普

通のガリガリ君より味が格段に濃く、いちご果汁を贅沢に33%も使用しているので、本格的な果汁感が楽しめます。

炎天下で食べたときはホンマうまかった！そして第1位は、井村屋「クリームチーズアイス」。クリーム

チーズで有名なKiri®とコラボしたアイスです。クリームチーズの爽やかな甘さと酸味が絶妙に再現されていて、



®

後味スッキリ！とにかく甘いアイスがほしい時にはぴったりです。

いかがでしたでしょうか？お菓子に続き、まだ食べたことのない「やり残しアイス

」はありましたか？平成が終わるまでにぜひ、食べてみてください(●^-^●)!!

P.N. ギャラクシー



## ★けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書 ⑦～

### 「イカれたギターとギタリスト」

PN：けい

ついに……。…ついにね。

某有名メーカーのアコギ(アコースティックギター)を買うことに成功しちゃったよ！ やったネー——！！

で、これがけっこうなお値段でね。福沢諭吉さんを何人かき集めたか。

ちょっとした貯金では買えなくて、しばらく計画的に貯めないと手が出せなくてね。

昔ひきこもっていた自分のことを思うと(それも今となっては大切な経験)、仕事をして欲しいもののために貯金をするってイケてる！ 右下の写真の彼(彼女?)が僕の新しい相棒☆

今回はカラーではなく白黒記事だけど、大丈夫。このギター、色が白黒だから。黒のギターってカッコいい！ どちらかといえば優等生タイプではなく、不良というかどっかイカれたギター(褒め言葉のつもり)。

もちろん音はよく響く。ちなみにギターは育てる楽しみもあるらしい。毎日可愛がって弾いてあげると、何年か経った頃には音が成長しているらしい！ 楽しみだね。

### ギターのマイレポ

どうも、イカれたギターです。軽く自己紹介をします。

私は木でできています。夏はジメジメするし、冬は肌が乾燥して嫌です。湿度は40～50%くらいが好みです。立っているときに倒したり、寝ているときに踏まないでください。私の仲間はみんな首が長いので骨折しやすく、正直怯えています。床や台の上で寝転んだり壁にもたれたりするより、ギタースタンドに座るのが落ち着きます。あとはギターケース(寝袋?)の中で寝るか、ですね。頭のネジは6つあって、それぞれきちんと調節してもらえたら、お話ししやすいです。お話し終わったらネジを少しだけ緩めてもらえたらリラックスできます。

あとは時々でも体を拭いてもらえたら…(恥)

これからもどうぞよろしくね。(西野カナ風?)



### 管理栄養士ソルトの 栄養コラム

夏の暑さも厳しい季節になりましたが、皆さん夏バテなどされていませんか？

夏バテになると、だるい、疲れやすい、食欲がなくなる、寝つきが悪いなどの症状が…

今回は、夏バテに効く【タンパク質・ビタミンが豊富な食材】をご紹介しますと思います。

- タンパク質…卵、牛乳、ヨーグルト、チーズ、肉、魚、豆腐、枝豆など

pick up! 牛乳は他の飲み物に比べて体水分保持力が高く脱水予防になる

- ビタミンB1…豚肉、レバー、うなぎ、かつお、まぐろなど (疲労回復ビタミン)

pick up! にんにくやねぎなどのアリシンを含む食材と一緒に食べると吸収アップ

- ビタミンC…柑橘系、梅干し、黒酢、キウイ、柿、じゃがいもなど (抗ストレスビタミン)

pick up! ビタミンCは熱に弱い、じゃがいもはでんぷんに覆われているため加熱しても壊れにくい

- ビタミンE…アーモンド、ピーナッツ、モロヘイヤ、アボカド、 (美肌ビタミン)

かぼちゃ、ごま、煎茶、オリーブなど

pick up! かぼちゃは免疫力を高めるビタミンA・C・Eをすべて含むため、夏風邪予防にピッタリ


他にもいろいろありますが書ききれません…(\*O\*) 気になる方は調べてみてくださいね。



# 徹底討論！ ポテトチップス味対決 コンソメ VS うすしお

ポテトチップス（通称：ポテチ）は季節限定なんかを合わせるといろんな味があるけど、みなさんは何味が好きですか？そんな「どーでもいいけど、気になる」議論を今回もやっちゃいました。



コンソメ(1978年発売・417kcal) 売上第5位	うすしお(1975年発売・420kcal)  売上第1位
満足感・食べ応えある・家庭で作れない技術 コンソメパウダーがカギ(別名幸せの粉) 洗練されている 味が残るが、ごまかしてるようにも… 料理に使える(サラダ) みんなで食べなくなる、世界平和 香りがいい・ジューシー感 ※ちょっと画面は暗い 大人な感じ けど、明るいコンソメ ネーミングがイキってる 好きのみなさん	あっさりして沢山食べられる、挙句は太る？ 作ろうと思えば家で作れそう 味気ないが飽きが来ない 日本人が好む味 ジュースに合う 独り占めしたくなる 香りからのおいしさはない 子供におすすめできる ピュア★ ※うすいどころか、アクが強すぎる、うすしお好きのみなさん



なんか「確かにそうかもしれん」という意見から、「なにを根拠に・・・？」というものまでありますが、最終的には僅差6対5でうすしおの勝利！勝利の明暗を分けたのはコンソメ味の『幸せの魔法の粉』。おいしいけど、ある種「依存性」があるのでは？という、依存症の回復に思いがあるみーるならではの理論展開。いっそ、自助グループ「PA」(Potetocipshoric-Anonymous: ポテトチップスホリックアノニマス)を結成？という発想まで生み出した、始まりはぐだぐだ、最後は意義ある徹底討論でした。世界平和、半端ない！(PN: さきやま)

## ケロロ独自版当事者が書く認知行動療法

こんにちは、ケロロです。今回は認知行動療法について、自分なりにまとめました。当事者としての苦勞が「行動を変えるだけで変わるのか」などを考えたいと思います。私はみーるで毎日プログラムを受けています。みーるでは、認知行動療法という名称のプログラムはありません。でもプログラムの内容として、認知行動療法を一部行っている場合もあります。認知行動療法は、障害による生活上の問題解決やコミュニケーションの改善を行います。過去のみーる新聞には「認知行動療法」というサブタイトルで当事者研究の記事を紹介した例もありました。みーるの当事者研究には、認知行動療法の関連の話題もあります。認知行動療法は、多くの福祉施設でプログラムになっていると思います。

ここから、ケロロが考える認知行動療法について書きます。私はみーるの内線の電話対応をなるべく取る練習をしています。プログラムの「仕事のSST」で「電話対応」について練習しました。うまくいかない人が何人かいました。それからほとんどのメンバーが「電話対応」の実践をしなかったのです。私も電話対応をしませんでした。その時に「不安だからとか、ストレスがたまる」と言って、いいわけをしてしまいました。そのSSTの次の週に「ハッ」と思ったのです。たしか、前回の週には「やらないから慣れない」と言われたことを思い出しました。認知行動療法の基本は、頭の中だけで考えて、その頭でっかちが原因で行動することが出来ないから、SSTをするのだと思います。そこから「電話機が可哀そう…」と思って電話対応をするようになりました。しかしその初めての日に内線と思って間違えて外線を取ってしまいました。それは引きこもりなどの当事者の方の電話でした。その時にスタッフに軽く注意されました。みーるのメンバーになる可能性のある人を驚かせてしまったのです。

認知行動療法は、自分が変わらないといけないことに気がきました。電話対応も注意し、取り組みます。説明不足の記事と思われるかもしれませんが。私は心理学を本で読んだだけです。浅はかな文章ですが、私はこれからも実践しようと思います。読んで頂きありがとうございます。以上です!!!!ヤバいやろ?これ?

## 「やりのこし」アニメ紹介 P.N. タイガー

こんにちはタイガーです。今回もアニメ紹介をしていきます。紹介するアニメは「**HUNTER×HUNTER**」です。このアニメはちょっとだけ見たことがあったけど、話の内容は全然覚えてなくて、バトルが面白かったことだけ覚えててもう一度見てみたいと思って選びました。ストーリーは主人公のゴンが父親に会うために「ハンター」になって、仲間と絆を深めていく話のようです。最近バラエティー番組でこのアニメが好きな芸人さんが何人か集まってすごく盛り上がったから、アニメを見るのがめっちゃ楽しみです。よかったらみなさんもこのアニメを見てみるのはいかがでしょうか？



ゴン(タイガー作)

## プログラム紹介【おひるねクラブ】

今回紹介するみーるのプログラム(…なのでしょうか?)は、「おひるねクラブ」です♪

みーるのランチ後の30分間、自由参加でおひるねをするクラブです。

今年のまだまだ寒～い2月ごろ、「眠い」と困っている人が多くて、おひるねクラブを作りました。

最初はヨガマットを敷いて寝ていたのですが、やっていくうちに快適さを求めはじめ、

ブランケットを掛けたいクッションを枕にしたり！音に敏感な人には耳栓がお助けアイテムです。

あとはこんなおひるねグッズ？も！「アロマテラピーユーザー」(右下の写真)です！

「くつろぎ」というフレンドタイプの香りと、あたたかい雰囲気ライトに癒されます(๑\_๑)

いかにリラックスできるかがカギかも…？なかにはヨガのポーズを意識して寝る人も！

おひるねをすることで、「午後からのプログラムに集中できるようになった」、という声もあるので、

午前も午後も頑張り屋さんな人は、おひるねという手もあるかもしれませんよ？ (P.N. 111)



## 夏季クリスマス会開催決定！

勝負や！



みーるではお盆明けの8月16日(木)に「夏季クリスマス会」が開催される。なぜこの暑い時期にクリスマス会なのか…完全に雰囲気？オーストラリアなど南半球ではほんとのクリスマスが夏に来るらしいのでそういうのを味わってみようとのことではあるが…。内容は音楽部の発表・絵本読み聞かせ・占い・マジックなどの出し物や遅食い競争などで、お菓子のお店まで出るようだ。音楽部では歌うパートの奪い合いがあり、実行委員は半数が入れ替わり、出される料理内容が二転三転するなど今回のイベントも波瀾万丈。開催前に「もういい、めんどくさい」という実行委員Mさんの言葉もきかれるが、徐々に会として形になっていくのが不思議である。本番まであともう少し。それぞれの置かれた場所で最後まで頑張って暑い夏にしてほしい。夏季クリスマス会本番についてはブログにてUPする予定。 P.N. やっぴ



みんなが楽しく参加してもらえたらいいと思う…  
最後の実行委員やと思ってがんばろな～

夏季クリスマス会本番について



こんにちは。みーるメンバーのキスタクです。みーるの「夏季クリスマス会」で、絵本の読み聞かせ(朗読)をやらせてもらうことになりました。

「まどから おくりもの」という作品です。ねこさん、ぶたさん、サンタクロースが登場し、窓のそとから、ベッドでねている男の子にプレゼントをおくるとい、内容はいたって単純ですが、絵がかわいらしい表現で描かれています。セリフも少ない作品です。

五味 太郎さんという絵本作家の作品です。色彩で表現されていて、優しい描写の絵で、芸術のありかたを感じました。

崖の上のポニョ(2008年)は、ジブリ作品で、ポニョがとても可愛らしいのが、印象的です。崖の上の一軒家に住む5歳の少年・宗助は、ある日、クラゲに乗って家出したさかなの子・ポニョと出会う。アタマをジャムの瓶に突っ込んで困っていたところを、宗助にたすけてもらったのだ。宗助のことを好きになるポニョ。宗助もポニョを好きになる。

## 崖の上のポニョ 都市伝説

こわい都市伝説ですが、有名な話で、実は、崖の上のポニョは、死後の世界を描写しているのではないか、という伝説があり、真相はわかりませんが、ストーリーが意味深な終わり方をしており、不思議な光景はちょっとミステリアスです。



キスタクの絵本読み聞かせをみーる HP でアップします。就寝のおともにかがですか？

## 一人芝居「私」年間ロングラン公演

2018年5月~2019年4月 みーる食堂にて

あの好評を博したお芝居を「やさしいごはん みーる食堂」で…。昨年11月に大阪府助成金事業で実施した「一人芝居『私』〜お芝居を通して考える発達障害の方への合理的配慮とは?〜」が、今年度は月1回第2土曜日の午後、リカバリースペースみーるで上演されています。1F 食堂ホール部分を劇場に仕立て、役者と客席が至近距離で観るお芝居は臨場感あふれ、内容が伝わりやすいとの感想が。また食堂ならではの企画、毎回変わるランチボックス「わたしのランチ」(ドリンク付き)をセットに、食×芸術のコラボも実現してみました。ふだんの食堂で出ないメニューとともに観劇すれば、楽しみもひとしお…。公演は2019年4月まで、詳細はホームページ・FaceBook(やさしいごはん みーる食堂)などでUpしていますので、ぜひお越しください。(PN:さきやま)



5月の「わたしの」ランチ箱寿司。歌舞伎観劇の幕の内弁当をモチーフに。