



自己病名「過小評価の天才」(仮)の

当事者研究

～テーマ『平日の時間の過ごし方の苦勞』～

こんにちは!! わたしが苦勞しているのは「平日の過ごし方」です。みーるから自宅に帰ってほしい18時～21時の間の時間の過ごし方がうまくいっていません。どううまくいってなかったかという、1人で家にいるとネガティブなことばかり考えてしまい、どうにもなんかソワソワして、眠剤を早く飲んでしまうんです。そうすると、夜中の1時頃に目が覚めてしまい、寝れず、朝に支度を始める時間になると、睡魔に襲われてしんどいんです。

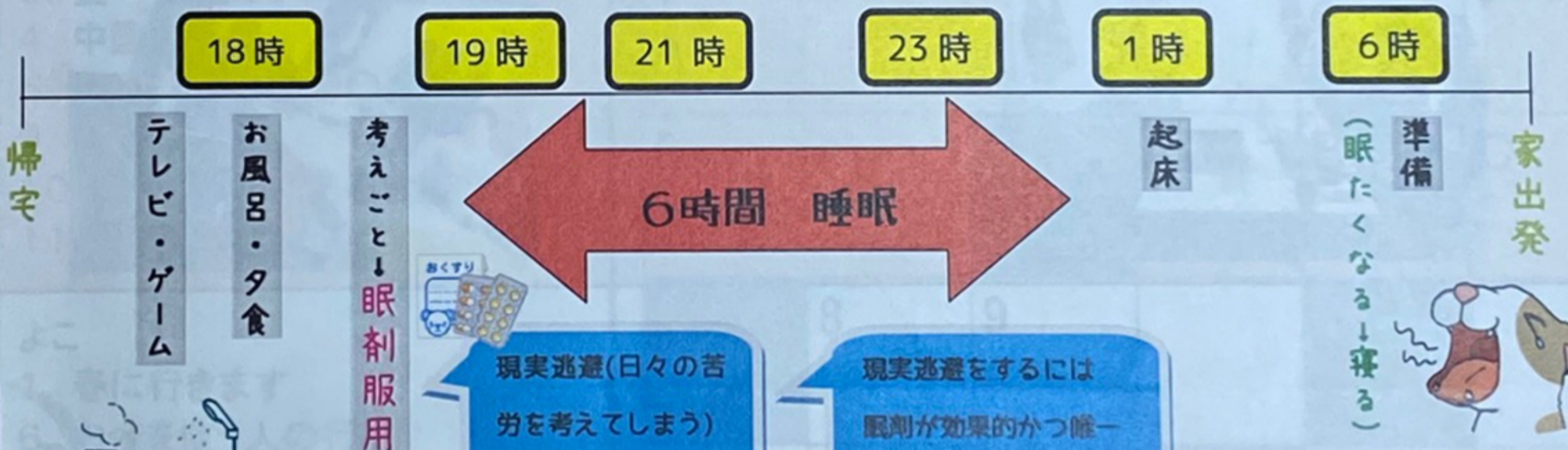
当事者研究とは...

月曜午後に行われているプログラム。「生活のしづらさ」を、病気という点から考えるのではなく、生活の苦勞として捉える。そのメカニズムを参加者皆で研究する。自身の苦勞をユニークに名付けた『自己病名』を毎回のウォーミングアップで使用した、認知行動療法に基づいたプログラム。

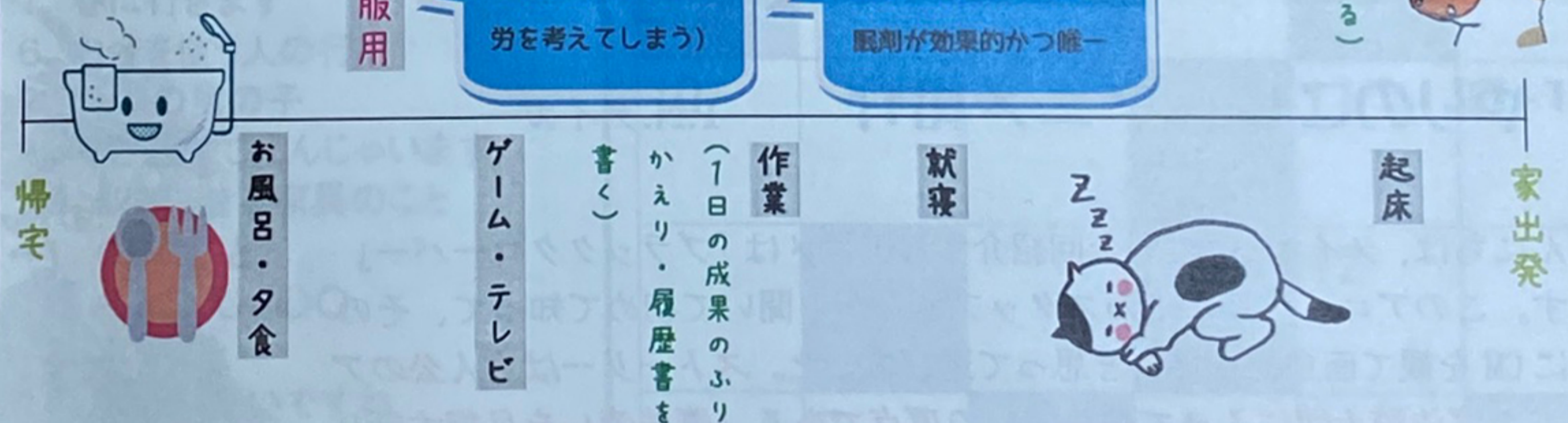
気付いたこと!!

「薬は
現実逃避のために飲んでいる」
ということ

わたしの場合



卒業生Aさんの場合



今回の当事者研究で「18:30～22:00 までの過ごし方」をみなさんにアイデアをもらいました(★U★)

- * 「ドリームタイム」と言ってみる
- * 月謝を払って習い事
- * 3時から1日を始める
- * 歌の練習 (音楽部)
- * 自助グループに行く
- * 本を読む
- * 薬の相談をする etc

このアイデアの中で、今は月謝を払ってジムに行っています。私はママさんバレーをしているので体を動かすことは好きで、ストレス発散にもなって、体力もついて、時間潰しもできて一石三鳥です!! たまたま来ていた卒業生Aさんにも協力していただいて、みなさんに感謝! 感謝! 睡眠に対する考えが変わったのも嬉しい収穫です!! 「睡眠は6時間もとれている→もっと遅くに眠剤を飲めば良い質の睡眠になる」って分かっていたことですが、再度認識できて少し成長できましたよ! サンキュー☆☆

こんにちは。ケロロです。今回は徹底討論について書きます。今回は、プロセス VS 結果がテーマです。まず最初に「プロセス VS 結果」をまとめた、例を用いたイントロダクションのパワーポイントの資料を観ました。最初はプロセス派が3人です。結果派が2人です。最後の投票では逆転しました。1人参加者が増えて**結果派**が4人に増えました。逆にプロセス派が2人に減りました。

プロセス派の意見を載せます。そのパワポの資料の例3「仕事」の手順をしっかりと確実に全体を丁寧に1歩ずつ**進行する部分**そのものだという意見です。正しい結果は正しいプロセスから。遅刻しないためにはプロセスを整える。結婚できないのは**プロセスに問題**がある。甲子園に出ることに意義あり。そのような感じで、プロセス派は結果のために手順を踏むのが大事。結果にならないのは手順に問題があるから。結局、結果のためにプロセスをしているようです。

逆に、結果派の意見を載せます。パソコン教室は**技術のみ覚え**すぐ卒業したい。結果があるから工程作業をする。**自分の意思でなく**ても親が金を出してくれるから行く。良い面も悪い面も結果として受け取る。甲子園で負けたチームは「**結果がすべて**と泣く」。そんな結果派は、結果を大人達に見せないといけないう焦り。結果がどうであっても真摯に受け止める。結果派は、結果を残したいと良い意味でも悪い意味でもそうだとのことです。

今回は、結果派が勝利しました。プロセスは手段であって目的ではない (某〇〇さんの気付き)。



「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。今回紹介するアニメは「ブラッククローバー」です。このアニメはみーるのスタッフさんから聞いて初めて知って、その次にCMを観て面白そうだなと思って選びました。ストーリーは主人公のアスタが魔法騎士団に入って魔法使いの頂点である「魔法帝」を目指す話のようです。このアニメは今テレビで放送されていて、自分が忙しくて観れない時間帯に放送しているから、録画機を買って観ようと思いました。よかったらみなさんもこのアニメを観てみるのはどうでしょうか？



アスタ (タイガー作)



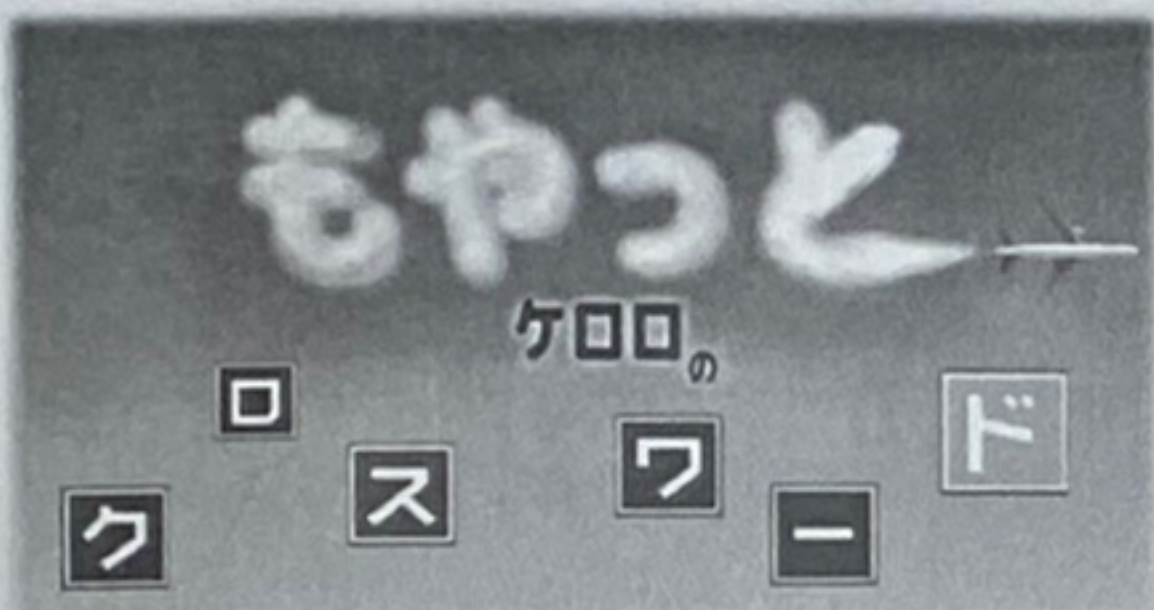
← 「黒の暴牛」というアスタが所属してる集団の紋章

Special Celebration

僕らの生まれたこの街に新しい時代がやってくる。ロックンロールを聞きながら、さあ叫ぼう誓おうこの愛のフレーズ。街中に響く爆音が、ミレニアムを超えるお祝いモードを演出する。僕の初恋の人もあなたの最愛の人もこの街のどこかで口ずさむ。街の片隅でギターを弾き語りをしている青年がいる。

「聞いて下さい。Special Celebration」青年はオリジナルソングを歌い出した。それはとっても素敵なメロディーのラブソングで聞いている人々の心を奪った。「この特別な日に僕の歌を聞いてくれて本当に心からありがとう！みんなでカウントダウンしましょう！」そう言って新しい時代が幕を明けた。僕はロックンロールではなく青年が弾き語りしていた Special Celebration のサビの部分で口ずさんでいた。

はあ。僕は目を覚ました。「夢だったんだ。えらく壮大な夢だったな。みんな盛り上がってたな。やばい、急がないと遅刻だ」周りはいつもと変わらず特別な様子もなかった。僕だけが特別な日を過ごしたかのように。「確かあのギターの青年の名はAOKI。歌は何だったかな？またあの歌聞きたいな。素敵なラブソングを。」



クロスワードのA~G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	F	G
---	---	---	---	---	---	---

2019年1月9日にみーるのブログでクロスワードの答えを発表しますので、
ぜひ答え合わせもしてみてください！

たて

1. 急なこうばい
2. 場所のこと
3. 食べ物屋のチェーン店
4. 中国の王朝
5. ドラマ「〇〇〇〇〇」から
9. 失くすこと
10. 日本人によくある名前
11. 不機嫌になること

よこ

1. 春に行きます
6. お金を使う人の行動
7. トロロの男の子
8. 働き過ぎて死んじゃいます
10. 収納できる家具のこと
11. GOのこと
12. 冬といえば〇〇
13. 車のこと
14. 大阪に多いですね

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

きっちりさん近鉄電車型のトリセツ

みーる食堂の仕事

得意 会計、不得意 買い物

1人暮らしについて

約半年暮らし、訪問看護さんにもいまのところ頼っておりません。部屋の掃除はもちろん、食材の買い物、簡単な料理などは作れる様になりました。僕としては、一人暮らしをやっていてとてもやりがいを感じます。

ストレス対処

図書館の本を借りること

ジョギング

座右の銘 猿も木から落ちる

みーる食堂のメニューで好きな食べ物

主菜 豆腐のキッシュ、揚げだし豆腐 大豆のオープンオムレツ

副菜 かぼちゃの煮物（サンド豆と一緒に煮たもの、小豆と一緒に煮たもの ちくわと一緒に煮たもの）

僕は、基本的には、好き嫌いはありませんが強いてということで、上記の食べ物をあげました。

P.N. きっちりさん



お金を数えているところ



★けいちゃんの音楽談義 ~ぼくの音楽!レキ書 ⑧~

「8割までは1週間、9割までに何ヶ月…？」 PN: けい

新しいギターを買ってから約半年…。おかげで練習のモチベーションが上がり、ギターを弾く頻度も増えたよ。いままであまり重要視しなかった基礎練習にも力を入れるようになったね。ピアノでいう「ハノン」の練習のような、指を一本一本独立させて動かせるように頑張っている。毎朝ね。

ところで僕はギターの弾き語りをやってるわけなんだけど、ギター弾き語りというスタイルであれば、とりあえずコードをジャカジャカ鳴らしながら歌えば形にはなるのね。それでも十分に音楽だけど、しばらく続けているうちに「もっとうまくなりたい」とか、「もう少しこういう風にできたら…」という欲がでてくるんだな。ギターを初めて触ってから、弾き語りができるようになるまでに多分1ヶ月もかからなかったけど、他の人がやってるのをみると、「この人うまいなー！」とか“比べてみるとなんか違う”部分が見えてきた。経験として、曲の完成度が8割まではすぐでも、そこから1割ほど質を高めるのには相当な時間がかかる。質を高めたいからこそ、基礎練習の継続も大切にしている。

いま、8割を9割にするために取り組んでいる練習曲の話をしたい。とあるミュージシャンの楽曲を弾き語りでカバーしてるんだけど、ギターの弾き方に工夫。アコースティックギターでコードチェンジをする時、「キョツ」ってギター弦と指の擦れる音が鳴るんだけどね。それをわざと鳴らす。これは本来、“フィンガリングノイズ”と呼ばれているみたいで、ノイズ（雑音）という扱いで鳴らさないように弾いた方がいい場合もあって。ただ、今回練習している曲は、オリジナルの音源を聴いても「こりゃ、わざと鳴らしてるやろ！」っていうレベルで擦れる音が聴こえるんだよなあ。

その曲の歌詞が「終わりが来て初めて存在の大切さに気付く」とか「一瞬一瞬を大切に」というメッセージなので、もしかしたら「今のコードが終わって次のコードへ向かう瞬間」という意味を込めてのフィンガリングノイズかも？と思った。

…というわけでギターの弦を指で擦る練習を頑張る！

「キョツ」無しが完成度8割。「キョツ」有りが完成度9割という構図（笑） ああ、マニアック…。



こんにちはギャラクシーです。もう地面は落ち葉でいっぱい、街はクリスマス一色、紅白ももうすぐ始まって、今年もあとちょっとで終わりですね・・・早いなあ。



フロランタンみたいなケーキ
しい♪また岩塩の程良い塩味がバター旨味を引き出してくれています。トーストするだけなので、朝の忙しい時間にピッタリ。

さて、今回は冬のイメージではないですが“パン”のランキングです。それではまず第3位は、ヤマザキ「塩バターフランスパン」。フランスパンというパサついたイメージですが、これはバター入りマーガリンが練り込まれていて、軽くトーストするだけでバターの旨味がパン生地にじんわりしみておい



で、朝の忙しい時間にピッタリ。第2位は、ファミリーマート「食感を楽しむもちっと北海道メロンパン」。メロンパンは下の生地がパサパサでイマイチな人もいるかと思いますが、これは上も下も生地が少しモチッな感じで中にはドロッとメロンクリームが入っていて、袋を開けるとメロンの良い香りが漂います。



食感を楽しむもちっと北海道メロンパン

第1位は、Pasco「フロランタンみたいなケーキ」。パンというか洋菓子です(-_-) 重量感があり、ザクザク食感のカaramel味のクッキー生地としっとり食感のスポンジ生地の2層構造の上に、カリッと食感の餡がかかった甘いアーモンドがのっています。柔らかさと歯応えをミックスしたメリハリ食感がうまい！

いかがでしたでしょうか？まだ食べたことのない「やり残しパン」はありましたか？平成が終わるまでにぜひフロランタンみたいなケーキ、これおいしいので、食べてみてください(●^-^●)!! P.N. ギャラクシー

✿ あおちゃんの白衣の天使物語 ✿ PART 2

今回は「看護学校・授業編」の物語を、聞いてもらおうかなあ〜♪♪

なんとか努力して入学できた専門学校は、人生初の女子校だったんです。自分の中の女子校のイメージとは違って、とてもしゃべりやすいクラスで楽しかったよ(◎>▽<◎)

クラスメイトは良かったんです。。。 クラスメイトはね。。。

学校の先生は看護師免許をもって臨床経験がある方です。優しくもあり、めちゃめちゃ怖くもあります(;w;) テストで赤点をとる常連さんのあたしは職員室に呼び出され

コテンパンに怒られましたあ〜ってあたしが勉強不足なのが悪いんやけどさあ。。。

やっぱり看護師は気が強いよねえ、、、ネチネチ・グチグチ・ネチネチ・グチグチ(=。=)

次回はどんな話になるのかしら(☆>U<☆)



P.N. あお

ほくたちの成長 (P.N. あお・けい)

やっぴさん

見るみるみーリングの今号のテーマが「成果」ということで、

みーるメンバー4人の成長したことについて、みーるスタッフのやっぴさんに聞いてみました!



ケロロさん



ケロロの成長したところは爆発をほぼ起こさなくなったというところかなあ。実はこだわりなど昔と今と全然変わってないんだけど、グループで意見が通らなくても小パニックで済んでる。仕事も始めていて報連相も完璧という噂。手に怪我をしてもシュレッターし続けるなど頑張りすぎな一面もあるみたい。今後は仕事でできることをどんどんひろげて欲しい。そしたらコミュニケーションの癖なんて微々たることだって周囲も、自分も思えるんじゃない?叱られても褒められてもバリバリ前進できるケロロならきっとそうなれると思う。

けいさん



けいはほんとすごいよね。仕事も頑張りつつ、ピュアに悩んでみたり…音楽とはくっついたり離れたりしながらも、いいもん作ってる。疲れた時けいの歌詞を聴いてみてよ。なんかわからないけど違う見え方があっていいんだなあなんて気にさせてくれるから。でもやっぴけいの成長は、みーるの昼飯や夕飯をしっかりと食べてるところかなあって思ってる。たまにさらに夜食を食べるらしいよ。今後も才能を生かすためにも栄養ある食生活をしてくれたらと思ってる。勉強やらピア活動、恋愛のプロセスをすべていい歌の肥やしにして欲しい。正直どんな曲が出てくるか楽しみなんだよね。

タイガーさん



タイガーはまだこれから大人になってくのかなあ。いろんなことトライして、クリアしてきたんだけど自分の経験として積みあがってる?好きなことや見通しがついたことへの集中力に気づいてる?何年もほぼ休まず遅れず来れてるって凄いことなんだって気づいてる?タイガーよ!!! 今後は就労目指して頑張ろう、って書こうと思ったけどやっぱりまずは筋力つけてほしいなあ。細さでは同じレベルのキスタクに腕相撲を負け続けてるようじゃあ自信も持てないと思うし。意味とか目的とか考える前にキスタクを倒せる筋力つけたら見える世界変わってくるんじゃないかな?

あおさん



あおも成長したのかなあ。体調やメンタルの影響を受けて生活リズムが落ち着かないこともあるみたい。家族がーとか恋愛がーとか言ってるけど実は気づいてんじょないのかなあ、自分は自分で立つことができるし、夢中で楽しめるモノも持ってんだってことに。当事者研究や自助グループ継続は、向き合うべきは自分だって思ってるってことなんじゃないの?今後は自分で自分を大事にすることを練習したいよね。元来持っているハイパワーを自分で自分を幸せにしてあげることに向けたら、好きなタイプも変わるし、子供ともよろしくやってけんじょないのかなあ。

感想:みーるメンバー4人の成長したことを書いてみて…ご本人の特徴とか苦労とか基本的には変わってないんだなあってことに気づきました。本人が自分の特性に気づき・受け入れてそことの付き合い方を構築していくことがリカバリーのプロセスであり、結果が成長の証として見えてくるのかなあなんて思えました。(P.N. やっぴ)

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:当事者研究 P2:討論・アニメ
紹介 P3:ポエム・クロスワード P4:メンバー
プロフィール・音楽談義 P5:ランキング・
白衣の天使物語 P6:ほくたちの成長