

見るみる



みーリング

2019年 8月発行/第 19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.cocan.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:音楽談義 P2:B型ナゾの仕事
P3:クロスワード、しごと SST 紹介
P4:私の自己病名、レクリエーション
P5:子育て日誌、アニマルワールド
P6:みーるの広告



★けいちゃんの音楽談義 ~ぼくの音楽リレキ書 ⑩~

「防音室!!」

PN:けい

防音室の様子

みんな、元気? 夏は暑いねえ。今日はね、ホットなお部屋を紹介するよ! ほら、右の写真を見てみて! そう、これが防音室! レンタルで設置したんだよね~。これで自分の家で遠慮なく、ギターを弾いたり歌を歌うことができるわけ! (中にこもるとめっちゃ暑いけどね!) さらに DTM (デスクトップミュージック) といってパソコンで音楽を作ることも最近取り組んでるんだ。一人でも、バンドの音楽が作れるから楽しいよ (前号ではソロでやると言ってたけど、打ち込みもありだなと思ってやってる)。ちなみに、防音室は月々1万5千円弱。それに見合っただけの音楽活動をしたところだね! 仕事をしてがんばって働いた分、音楽で楽しみたい♪ 防音室って近所への騒音対策だけではなく、静かな環境だから録音作業にも向いてる。自分の弾いたギターの音や歌声も聞き取りやすいしね。実は音楽作業だけでなく、勉強部屋にも活用してるんだ。そのために、家具屋さんでテーブルとイスも買ったし。最近はこの環境のおかげで音楽も勉強もはかどってる。環境づくりとそのために仕事をしてお金をかせぐこと、大事だと思ったよ!

PC と DTM ソフト



発達障害ケロロのB型謎の仕事



夏も暑いねー。もう、仕事のことなんて考えたくない。私は、元ニートですからね。…というの
はさておき。こんにち。今回もケロロの単発記事を書きます。読みたくないと思わないでくださ
いね。書いてる時間は30分くらいだけど。今回は謎の仕事の…と言ってもみーる内の問題です
からね。みーるという狭い範囲の仕事の世界ですよ。みーる謎の仕事を始めます。

ニートの人でもできる仕事。それが今回の話のテーマです。ニートから生活訓練3年目。9月に
生訓卒業ですね。ニートでも、できる仕事のテクニック。時間だけが過ぎて、だれにも怒られな
い。簡単に言えば、工賃は簡単に稼げます。

仕事の全体像を言いましょ。まず、仕事は多くの分野にまたが
っています。したがって、薄くて浅く広い知識でできる。だからね、
時間なんて考えなくていいのよ。1日の目標なんて立てなくていいん



ですよ。1週間に終わればいいんだからね。

仕事をする目的。高くてもいい工賃が欲しいわけではない。だから、稼ぐつもりもないんですよ。家
にいる時間を調節したり、減らす。家にいないから毎日本屋で本を買わなくていい。自分を助けることですね。

仕事の種類は大きく事務系と運動系です。事務系とは、パソコン入力作業。運動系は、時々…購入搬送です。あとは、たまに清
掃や洗い場をしています。それだけです。体力もやる気も集中力もありません。



ニートでもできる理由。それはね、魔法の言葉ですね。店長にはいろいろ言われます。時間の問題
とかね。タイムカードの問題。基本的には、時間をそんなに大切にしない人ですね。

パソコンは、メニューの成分表や買い物リストの作成。私は思うんですよ。入力は疲れにくい。ただ、
ブルーライトの眼鏡で疲れを軽減。集中力がなくなったり、しんどくなってやる気がなくなったり。
それが体調や病気で慌てやすいというアレ。発達障害です。ケロロはね。

作業の入力でも、ミスしやすいんですよ。数値の入力を間違えたり。自分で直してカバーする。問題が起きると自分の中で相手
に隠す。相手に隠して相談しない。事態が悪化してから気づかれる。そういう悪循環のパターンが問題解決の時に起こります。

ほかのことに気を取られる。パソコンは間違えないことのほうが多いんですよ。でも、気が散乱したり、どこまで入力したのか
を忘れて。そんな日のほうが多いですね。

買い物も間違えてばかり。ちゃんと話を聞かない。知らないのに聞けない。わからない。家でもニートの時に買い物したことは
あります。家でも間違えて怒られたり。でも、謝らない。逆に怒ってしまう。そんな日々で時間が過ぎて、買い物を覚えた若いこ
ろ。そこから生活訓練の買い物。生活訓練でも、最初の家の買い物のことを思い出せなかった。なんか、こだわりや気分でぐちゃ
ぐちゃだった。今では、その衝動は落ち着いている。しかも、ほかのメンバーに上から目線になったり。仕方ないから、本を読ん
で知識を吸収してその場しのぎする。5W1Hの本を買って意識的に会話を変えたりした。あと、野菜や栄養や調理の本を読んで覚え
た。対応して冷静にできると思った。それ以外の問題が出たら、しんどくなってそんな問題解
決の本でその場しのぎ。そうやって、乗り越えてきた。

でも、自分が意識をしすぎると、過去にあった知識を思い出すのに時間がかかる。高校生の
時みたいな暗記力で覚えられない。意味を理解した覚え方を頑張った20代。今30代の自分は
覚えるのが下手くそ。でも、ちゃんとメモを取らない。問題の本質を頭で理解できない。記憶
力や本の解決では上手くいかない。

今の自分は、ニートの時の知識攻撃ができない。今では知識が混乱する。私は人の話を聞かない。家で母親や父親ともトラブル
を起こす。結局、人間関係に疲れます。





答え：切なくて、苦しいけど何事にも代えがたい経験

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

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

たて

1.MLBで活躍する二刀流プレイヤー

大谷〇〇〇〇〇

2.巨人軍、または青学大陸上部の監督

3.土にまくもの

4.イケメンだったり、コワモテだったり...

5.心の働きやありさま

6.寒い季節

7.絵心がない人(例・草薙剛、はいだしょうこ)

8.風パンチラが有名な女優

マリリン・〇〇〇〇

よこ

3.大阪名物〇〇焼き

5.〇〇〇〇ソングとビターステップ

9.新約聖書に登場する使徒の一人

10.「愛は勝つ」の人

11.表の反対

12.思いどおりに行かず、残念な事

13.レンタカー、生命保険、バファローズ

プログラム紹介 仕事の SST



プログラムの毎週金曜日（第一金曜日を除く） 13:15~14:45 までが仕事の SST の生活訓練です。

担当スタッフはやっぴさん、さきやまさん、M&K さんの3人で、これらの3人が、毎回入れ替わって一人で担当してくれます。その補助としてまたこの人達の中から1人加わってくれています。

言葉遣いや会社でのコミュニケーションの取り方、またスケジュール管理や面接（ブランク、離職の説明の仕方 etc）自分から挨拶することの大切さや自己紹介はコミュニケーションの第一歩であるなど、会社勤めしていくうえで大切なことのスキルを身につけていくための勉強をしています。

ロールプレイは M&K さんが担当です。全員参加で1人1人挑戦していきます。さきやまさんは新聞の記事を読み上げて皆がちゃんと聞き取れたかなど書くこと（メモ取り）の能力の向上に重点を置いて訓練してくれています。やっぴさんはプロジェクターを使ってさきやまさんと共にロールプレイへ向けて、たっぴりと仕事のスキルを説明してくれます。

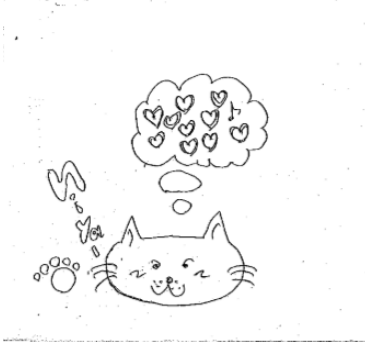
さすがにロールプレイの時は私は緊張してしましますが、楽しく参加していることはもちろん皆のことも参考にしています。これからも楽しく参加していきます!! by 桜



P. N. やっぴの自己病名の由来

こんにちは。体調・気分‘ちょっと低め安定’のやっぴです。人生のいろんなことに保険をかけておくと安心できるタイプなので低め安定というのも保険なのかも知れません。

そんなやっぴにもあらゆるものが色づき、元気が内から湧いてくることがあります。恋愛です。やっぴが恋に落ちると生駒山の向こうに住んでいるのに池田市（大阪？兵庫？）まで夜中でも足しげく通えるようになります。また二人で神戸ルミナリエを見にいっただけで涙ぐむことができたりするようになります。恋って素晴らしいですね。人の生きる意味・目的だと思います。あと、恋に落ちると相手の行動が読めたり、いろんなことを引き寄せられるようになったりします。たとえば相手が旅行に行くとか教えてくれたら、お土産を買ってきてくれること、そのあと二人で食事に行き、そのままドライブに行けることなどが読めて、実際その通りになりました。それからある鄙びた神社に二人でお参りしたのですが、数日後日本のトップスケーターがそこへお参りにきたとニュースになることがありました。これなんかは、「ああ、自分たちが引き寄せたんだなあ」と確信しましたよ。こんなふうに恋に落ちるとやっぴは生き方やものごとの感じ方が変わり、何かが覚醒します。



現在やっぴはまだ独身です。カギとカギ穴の関係だあって信じられる人たちに会ってきたのになぜか独身です。たいていひとつ前の恋に関する予知能力感や引き寄せというのはそのあとも続きます。だから今もまだ日常で「あっ」これってなにかのサインかなって感じることは続いています。なのに現実はず変わらず、周りには理解されず、なんか昔の恋の輝きから抜け出せていない感じです。ということでやっぴの自己病名は「引き寄せ妄想型恋におぼれる病」です。同じ病気の人がいたらいいなあ。

「トイストーリー4」をみんなで観てきたよ！！

みんな、お休みの日って、何していますか？と聞くと、「家でごろごろしてまーす」という答えが圧倒的に多い。元気なんだけど、何かしたいんだけど、バリエーションがない？どう行動したらいいかわからない？

ということで、生活訓練の一環、「休みの日の過ごし方シミュレーション」(・・・という理由をつけて)として、7/12(金)、八尾アリオに映画を観に行きました。最近きれいになった映画館で、しかも上映その日が初日！！12名で平日の広々した映画館でゆっくり名作を鑑賞しました。

シリーズ4作続いていることもあって、キャラクターが個性的でストーリーもおもしろく、映像もきれい！！参加メンバーの推しキャラは、①ウッディ(4票:思いやりがある・正義感が強い・任務を遂行できるなど)、②バズ(3票:「内なる声」を大切にしている・かっこいいけどおちょこちょい)、その他(1票:ギャビー・ギャビー・バニー・ポーヒーブ)。お休みの日に映画館に来てみようかな・・・という意欲も高まりましたよ。

では、みーるのメンバーより、「トイストーリー4」のおすすめです(50文字以内)。

☆自分が子供のころに大切にしていたものは何だったか、考えさせられる映画です！映画館の音声がよかったです。

☆答える要素もありつつ今作は心の機微とそれぞれが自分の道を選ぶ展開が印象的。ウッディの決断は意外でした。

☆子供だましかなと思うかもしれませんがだまされたと考えてみてください。

☆過去のシリーズをご覧になられていない方でも十分楽しむ事ができると思いますので、興味のある方は必見。

PN:さきやま



後ろのポスターのように、キャラになりきって。だれがウッディー？

あおの子育てのある1日

私には2人の娘がいます!! 夏休みに入って、水風船で遊んでいます。

ストレスが溜まっているのか、「こんやろ!!」「宿題多いねん」

「お母さんグチグチうるさいねん」と、叫びながら地面に投げつけて割っています((´▽`))

小学生もストレス溜まるんですね(笑)

病気でも子育てはできます!! なんとかナルナル♡♡

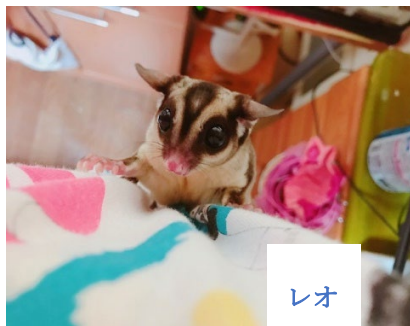
P. N. あお



私の夢は将来カワウソを飼うことです

家ではコザクラインコとフクロモモンガとダックスフンドを飼っているほど動物が大好きです。私がカワウソを好きな理由は可愛いからです。耳がちょこんとついている所がチャームポイントです。カワウソを飼い始めるにあたって、実家を引っ越しして

広い家に住んで、12畳ぐらい与えてあげたいし、幼児用の遊具と家の中にプールを置いてカワウソが泳いでるのを眺めたいです。大きくなったら川に出かけて一緒に泳ぎたいです! ちなみにカワウソは150万円以上します。そのお金を貯めるためにみーで就職訓練をしてきて、やっとその訓練が身について今年の6月からははれてアルバイトを始めることができました。頑張ってペットショップで働いています! でも親にカワウソを飼うことに猛反対されて…。



レオ



ミント



もも



それで、私はある提案を思いつきました。ペットショップのバイトを始めてからインコをもう一羽飼いたい欲が増えてきて、しかもホオミドリアカオウロコインコという中型インコなのですが、そのことを親と外食しに行ったときにカワウソの代わりに提案しました。親はバイトとみーを両立して毎日行けたなら考えてもいいと言われました。だから私はバイトもみーも両方頑張ろうと思いました!

PN: (株)コツメカワウソ

メンバー募集中



みーるで健康、未来作り

Aさん (20代後半)

(みーるメンバー歴3年)

スタッフ歴3年)



髪型やギターが
グレードアップ!

ビフォー

アフター

Bさん

(40代後半)

みーる歴1年)



仕事ができるよう
になった!!

ビフォー

アフター

Cさん (30代前半みーる歴3年→就労移行支援)



姿勢が
よくなり、
読書ま
で!

ビフォー

アフター

Dさん (40代後半 みーる歴8か月)



自分の
ふりかえり中☆

ビフォー

アフター

※変化の感覚には個人差があります

いざ見学へ!!

リカバリースペースみーる (生活訓練・就労継続B型)

Tel 06-6732-3210