

見るみる



みーリング

2013年5月発行/第2号

(^o^) 桜満開 (^o^)



4月2日に春レクで花見を兼ねて、海遊館・天保山に行ってきましたア～ (^o^)

天気もよくて、よかったです。なんと知らない間に登山もしていました。(天保山4.5m!!)

海遊館ではきれいな熱帯魚がいてとても神秘的でした。またジンベエザメもいて迫力満点でした。(^o^)

エイに触れるコーナーも！ちょっと気持ち悪いのでエイはエイわ～ (^o^)

また、おじさんという魚がいて僕が「じゃあおばさんは？」なんて話していると横にいた小学生も、同じことで盛り上がってました。

みなさん、気候もよくなってきたし、彼女・彼氏・友達などを誘って海遊館などに行ってみては？

近くの観覧車に乗るのもいいですねー。ちなみに観覧車に乗るなら僕は絶対夜だと思えます。(^o^)



大阪の夜景が見れますよ。(^o^) 観覧車に乗って一番頂上についた時に好きな人に何かサプライズをしてみてもいいかなーてネ。(^o^)

ではでは、みなさんに、いい春と出会いがありますようにってことで…パイパーイ(^_-)-☆

(シャーロック)

2月下旬、店長が研修の為1週間みーる食堂をお休みされました。



店の中心である店長が抜けるという大変なその1週間について、調理補助のメンバーさんと店長に本誌記者が取材をしてきました。

—店長不在時の1週間はどうか？—

エジソン (以下エ)：最初の日でダメだなと思いました。汗をかいて足が震えて、これ大丈夫かな、とプレッシャーを感じましたね。でも、いざしてみると各自が動いており、それぞれが、責任感を持っていました。

つつきん (以下つ)：初めは「よっしゃー！やっつろうか！！」という気持ちでした。大変な部分は色々あったり、全体的にバタついて、困る回数が増えました。いつもだったら店長に聞くところを他のスタッフに聞いたり、自分の判断で(今までの経験から)動けたり、イメージ(きっと店長ならこう言うだろう)して自分なりに考え動けました。

ピロ (以下ピ)：月曜から店長が不在だったんですが、3日目(水曜)に、精神的・肉体的に限界。途中でリタイアしてしまいました。周りのサポート、信頼関係、仲間の大切さを学びました。大変だったが、仕事に対する意識が変わりました。精神面が強化された一週間。マイナス要素はなかったですね。



—店長不在で大変だったことは—

ピ：店長は屋台骨というか…。休憩の一つでもデリケートな問題。調整で乱れた感じだったので。店長は大きな存在。頼ってばかりじゃいけないという意識。調理員・みーるスタッフが協力してくれる。店長は本当に素晴らしい存在です。周りに、やってもらってることばかりです。自分は指示されたことをこなすだけです。それは店長不在でも変わりません。

エ：(ミスした時や、1日の仕事の) 振り返りがなかったので、不安でした。

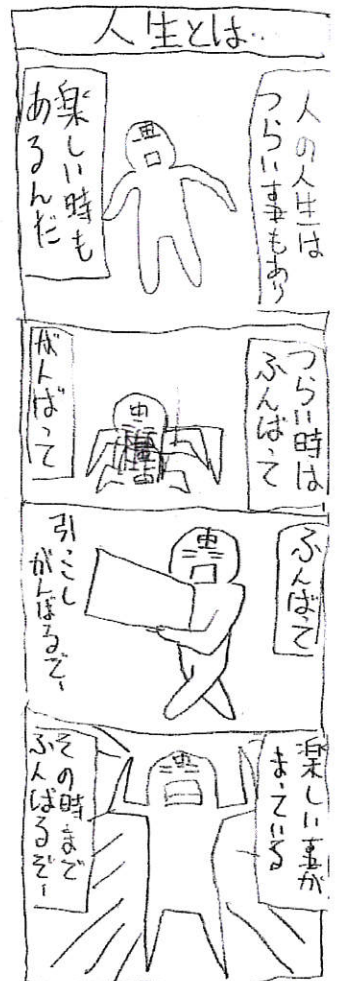
—乗り切るための方法は—

ピ：生活訓練のメンバーが手伝ってくれたことが助かりました。さりげないサポートがありがたかったです。自己判断では「まだやれる！！」と思っていた時に、スタッフの山崎さんに STOP をかけてもらえました。店長不在の間、人員不足は否めないが、連携をしあえたと思います。周りのサポートがバッチリでした。

—自分なりに上手くいったとおもうことは—

エ：考えて動くようにしています。「こうしたい」という思いは事前に言うようにしてますね。最初は言われて動いていたのですが、今は自分から全面的にアピールしています。

つ：チームの力がすごいあると思いました。一番抜けて困る人が抜けたので、店を何とかしようと、みんなが頑張った結果が、うまくいったんだ



と思います。

—店長が戻ってきた時、どう感じた—

エ：自分なりに成長していたという感覚があります。店長が帰ってきた時に安心しました。

つ：一日目は「やったぞ!!」と思いながらも、「じゃあどうすればいいのか」がなくて、不安がありました。最終日には、「ああ、終わった～」と安心でしたね。時間がたつにつれ、その週が大きなきっかけになり、ちょっとは自発的に動けるようになったのではないかと思います。

—店長不在の1週間で終わって—

エ：やれてよかったです。店長がいない間に自信が出てきました。次があってもこのチームだったら出来ます。

つ：自信がちょっとつきましたが、大変だった。一人抜けるだけで大変と分かった。僕も任されている役割があるので「ひとり」という存在が他の人の助けになっていると思った。

—次に店長が休んだら—

エ：今のメンバーだったら絶対イケる！信頼感もあります。自分も皆さんのことを信頼しています。

つ：メンバーみんなが、どんどん自発的に行動できるようになっています。絶対イケます。イケないと思う理由がないです。

ピ：今後あったときは、途中で体調を崩さないようにしたいですね。

店長にもインタビューしました！

思っていたよりももっと出来ていましたね。予想を大きく上回る結果です。親の気持ちってこんな感じなんですかね。成長って素晴らしい！今回は一カ月前から伝えて休んだけれど、次は内緒で休んでみようかと・・・

それぞれの自主性が高まっていった。成功したという実体験があったのでは。

「みんなの力がより一層伸びて、店が一回りも二回りも大きくなってるのは」という気持ちと、「てんやわんやで店が回っていないのでは」という半分半分の気持ちでしたね。

“同じことがあっても、絶対イケる！”（上記記事参照）、ですか？

みんなうぬぼれてますね（笑）。でも思っていた以上に店を守ってくれていたな。

責任を持ってこなせるようになってるので、自発的に役割・店の運営を担ってほしい。僕の役割をどんどん奪ってほしい。そして、僕が楽しみたい（笑）



堅く握手をする記者（左右）と店長（中央）

IZQの穴場スポット

こんにちは。ずいぶんとすごしやすい季節になってきました。さて、今回の穴場スポットですが、「みーる」の近場にある「三ノ瀬公園」をご紹介します。最近、桜も咲いて大変素敵なスポットです。噴水もあり、夏場も涼しく楽しめます。（*^_^*）



「みーる」では、毎週水曜日に「ウォーキング」というプログラムがあります。僕は、シトリをしたり、まったくとマンガを読んだり、散歩中のワンちゃんを触らせてもらったり、はたまた、たまに出没する野良ネコと遊んだりしています。ネコちゃんが機嫌の良い時は抱っこさせてもらえます。ちなみに、ネコちゃんにマタタビをあげたら酔っぱらった様になり手をかじられたり、爪で引っ掻かれたりします。（涙）

そうやって遊んでる間に他の方は、サッカーをしたり、四つ葉のクローバーを探したりしています。

意外にも、四つ葉のクローバースポットになっていて、1時間ぐらいで2つ程見つけれられる時もあります。

三ノ瀬公園は「みーる」から徒歩15分ぐらいと大変近いです。そして、結構広いので遊びやすいです。



夏は暑く、冬は寒い公園ですが、クーラーや暖房の利いた部屋から出て外でリフレッシュしてみましょう。読者の皆様も宜しければ一度お立ち寄り下さい。

中ちゃんのヘルパーと二人旅

さる4月13日にヘルパーと二人旅に行ってきました。場所は水上バスに乗ってみたいと思っていたので大阪城公園。水上バスから大阪城を撮ろうと思いましたが、反対側の席になったので撮れずじまい…。普通の桜が散ったあとまだまだ



満開中の桜がありました。八重桜かな？

極楽橋からの大阪城ショットもいいですよ！

この日は朝から大きな地震があったけど、大阪城は変わらずそこにありました！

う～ん、大阪城はやっぱすごいです！！



みーリング当事者研究



今回の当事者研究は睡眠についてです。睡眠って悩みを持っている人多いし、ほんとに永遠のテーマですよ…

睡眠は…「人生の 1/3 は寝ている」、「眠れないと翌日の体調にひびく」事などからとても大切なものであるということは皆思っているようです。だけどなかなか眠れないって人、多いんですよ。





眠れないタイプ

- ・頭の中ぐるぐるタイプ ・じっとしてられないタイプ ・現実逃避タイプ ・夢で起きるタイプ ・いろいろ考えたくないから寝る
 - ・悪い夢をみる→起きる→何回も繰り返す ・ネガティブな考えがどんどん連想のように次々浮かんでくる→泣いてしまって眠れない
 - ・寝れない→動いちゃおう→からだがどんどん疲れて→つかれはてしてしまう
- みーるでは以上のタイプに分類できるようです。

「睡眠はすごく大切で、必要なものだけどできればあまり考えたくないもの」と言った感じでしょうか。

睡眠のことを考えると、どんよりしてしまう…っていう雰囲気なので、睡眠が待ち遠しくなるような夜の過ごし方を考えてみよう！ということになりました。せっかくなのでみんなとやっている当事者研究なのでキーワードは「つながり」です。

提案

① とっておきのおやつ Time	<p>日中にメンバー同士でちょっとしたおやつを買いに行き、寝る前に食べる。寝る準備を全部したあと、E テレの「2355」を見ながら他メンバーもおやつ食べてるかななんて思いながら買ってきたおやつを食べる。おやつ好きな人にとっては待ち遠しい時間になるかな…</p>	
② 血糖値ちょっと up 作戦	<p>血糖値をちょっと上げるとよく眠れるようになるらしいとのことで、寝る前に食べてもあまり太らないかもというちょっとした和菓子を食べてから寝る。</p>	
③ ストレッチステーション	<p>ニュースステーションを横目で見ながらストレッチをします。 古舘さんの声色が妙に落ち着くし、ストレッチが体の緊張をほぐしてくれて寝る準備は万全です。</p>	
④ Mr. Children	<p>よく知っている友達なんかと電話して、絵本の読み合せを行う。 電話しながら寝てしまったら子ども (child) 起きてた方は大人 (ミスター)。 寝れた方はラッキーだし、起きてた方もなんとなく優越感を感じながら電話を切れますね。</p>	
⑤ モンジまかせ	<p>モンジさん (伝説のメンバー) と寝る前に電話する。モンジさんのゆっくりした語り、癒される方言、難しすぎる哲学的表現などで眠りに誘われること間違いありません。ただ、タイミングよく電話できるかなあ…</p>	

実践結果

① まちどおしかった。一緒におやつを買った相手のことはあまり思い出さなかった。 「2355」の効果はよく分からず…太りたくないしなあ…
② 寝れた…夢がいつもと違っていい感じ
③ 番組中はいい感じだったが、番組終わるとネガティブな気持ちになることも…物価上昇のニュースなど。内容に左右される感じで、良いニュースなら効果的かも。
④ 寝れた…ブレーメンの音楽隊の読み合わせを行ったが多少内容に疑問を感じる。顔をよく知っている安心感ある相手が必要かも。
⑤ 1時間半話してぐったりして寝れた→朝はすっきり 時間指定はやはり×難しい話を受け流す技術が必要、少し失礼かも…、待ち遠しくない

以上のような結果で、やってみたいプランをみんなで投票してみたところ得票数が一番多かったのが、②血糖値ちょっと up 作戦でした。おやつが楽しみになるし、夢がいつもとちがういい感じって、なんだか早く寝たくなりますよね。

プレゼンの結果一位になったIZQさんとコギトさんには、ピザのプレゼントが!! →



わんさくんのこんなときこんな曲 ～今日の相談者 IZQ さん男性～

Q: 付き合ってた相手に突然フられて夜眠れなくて困っています

A: ん～付き合ってた相手から突然、というのは辛いですね…こんな IZQ さんにはこんな曲。ゲーム「バーニングレンジャー」のエンディング曲から、「JUST SMILE」がベストチョイス!!

♪ 青い荒野で一人砂をすくっていた ころれる砂の夢は 悲しい星の涙

夢からめざめたときは 孤独も傷も 光にかわった…

うーん、パーフェクト！エクセレント！！失恋した傷も夢からさめたら光にかわっているかも、と信じてみたら一晩くらい眠れそうな気がしませんか？

YouTube にも出てるかもしれません、聴いてみてくださいね。



☆けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書～
「父のギター」

僕が小4のころなんだけど、父が趣味でギターを始めるって言ってさ。父は教則本と弾き語りの本を見ながらコードを弾く練習をしていたのね。最初の2週間は、でも結局、初心者の壁であるFコードに父はつまずいちゃってさ。

それからギターはケースに入れられることもなくタンスの上にずーっと置かれっぱなしになるわけだけど…

そして約6年後。高校に入学して音楽に目覚めた僕はある日、ほこりまみれの父のギターを「ちょっと弾いてみてもいい？」と聞いたのさ。父は喜んで応えてくれたんだ。何気ないこの一日が今の音楽活動につながっていると思うと、本当によかったなって思うよ。僕も教則本を見ながらコードの練習から始めた。Fコードは確かに苦戦したけど、それ以上にギターの楽しさが勝ってたな。知らないうちにコツを覚えて、簡単な弾き語りは出来るようになったよ。

今でも父のギターをいつも使ってる。安いギターなんだろうけど、愛着があるから気にならない。

夢を肩に背負って弾き続け、そこから生まれた僕の楽曲たちが愛しいな。継続は力なり。音楽はいつでも始めることができ、いつまでも楽しめる趣味だと思うんだよね。そういう意味でもすごく心強い存在である父のギターに感謝だね。ありがとう。

★知恵袋 ～8カウント切り上げ法～



現在、就労B型（みーる1F）でお仕事をしている、つつきゃんです。基本的に遅刻せずに毎日がんばっていますが、実は遅刻しそうな日もしばしば…。朝の準備で必要以上に確認してしまうこと（鍵がしまっているか、忘れ物はないか、歯磨き等）が原因の1つです。これらは確認する回数を決めておく、それ以上は確認しない、とすることで切り上げられるようになりました。しかし中には回数では解決しないものが…。1回にいたるまでに時間のかかるもの、がそうです。

例えば厨房で仕事中に皿洗い。できることなら効率よく洗っていきたいのですが、1回で切り上げるものの、丁寧にやろうとしすぎて結構な時間がかかってしまいます。お風呂も朝の忙しい時間帯でも時間をかけてしまいます。隅々まで洗わないと流せないのですね。潔癖な僕にとって苦勞です。

お仕事に遅刻しそうになっても僕にとって省略のできない部分です…。そこで今回、僕が紹介する知恵が、「8カウント切り上げ法」です。ラジオ体操のイメージで、「1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と心の中で数えます。そのリズムに乗りながら、8になるまでの間にここまで出来ていればいいかなあ、と考えながら作業します。8になった時点で切り上げます。もしまだ納得がいっていなければ、「2, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8」と延長します。延長ばかりだとあまり意味がないのでこの2回目の8カウントで、ここまで、と考えていた部分は終わらせる努力をします。実際そこまでやれば、充分なことがほとんどです。これだけでも僕は効率的に動けるようになりました。

音楽を聴きながらやる手などもありましたが、僕は音楽に意識がいきすぎたので、少しドライ&シンプルなやり方。これがびったりでした！やり方はいろいろありますから、こういう苦勞のあるかたは、いろいろ工夫すればうまくいくかも！？

見るみるワード (パロ)

次のヒントを元に空白を埋め、A~Cに入る文字をつなげて出る答えは何でしょう？

1				5
			4	A
		3	B	
	2	C		
6				

タテのカギ

- 1 春といえばこの花
- 2 人間が歩くときに使う部位です
- 3 人間の祖先です
- 4 コアラがよく食べる葉っぱです
- 5 黄色と緑を混ぜた色です

ヨコのカギ

- 1 魚とかを生で食べる料理です
- 2 酸性の逆です
- 3 三番目を英語でいうと
- 4 昔の遠距離用の武器です
- 6 道端によく転がっているもの

とっぽさんを囲む会



今回は、みーるのメンバーであるとっぽさんを囲む会を開催しました。

大手衣料品店に就職が決まって約一年、とっぽさんに仕事での苦労やよかったことなどをテーマに講演いただきました。

まず、なによりも衝撃だったのは「出勤が早い！」ということです。7時半出勤～17時帰宅（開店10時なのに！）です。清掃、品出ししてたらあつというまで、これでも間に合わないそうです。7時半に行くなら5時25分（目覚ましテレビの最初）におきないと間に合わないそうです。次に教えてもらったことは大切なメモが増えていることです。今までのメモを持ってきていただきました。とっぽさんはメモにプライベートのこつや徒然なることも書いてしまう傾向にあったので、「仕事以外のことは書かない！」って表紙に書いてました。

挨拶は先手必勝

- | | | |
|---------------------|-----------------|-------------|
| ・どんなときも笑顔をたやさず | ・元気よくはっきりと大きな声で | ・イライラしない |
| ・ゆっくりと1、2のテンポでうけこたえ | ・ふてくされない | ・素直さを一番に |
| ・ありがとうございますは元気よく | ・人と比べない | ・感謝の心をわすれない |



仕事でしんどいことをたずねてみると、週の後半やぎんぎんに忙しい（すんごく忙しいときつかう業界用語？）時なんかがしんどいとのことでした。あとコミュニケーションも大変だそうです。裏表のあるスタッフや入りたての学生とかの言葉遣いとか…とにかくしんどいなあと感じるそうですが、気持ちを切り替えて対処するそうです。一晩寝てすっかり忘れてしまうようにすることや、しんどい場面でも「今だけだ」とおもうようにするなどの方法で切り替えているそうです。

そんな対処をしても、人とくらべて価値ないなあなんて思うことあるそうです。家に帰ったらしんどい食べまくったりもしてしまうし…でも、とにかく職場に行ったら挨拶はする、とかはクセにするようにしているそうです。

つづいて就職した経緯をきいてみました。

求人情報を J-wat さんからいただいて、みーるスタッフの宮本さんが合いそうなとっぽさんに紹介。一緒に面接に行ってトライアル雇用を経て本採用に。宮本さんがとっぽさんは人と接するのが得意では？と思ったそうです。

それまでもたくさん準備したり、いっぱい面接に落ちたりしました。落ち続けて落ち続けてもういやだなあなんて思うときもあったそうです。でも落ちたらそのままではなく、そのたびに宮本さんと振り返をし、間隔をあけずに次々と挑戦していきました。

振り返りの中で心に残っているのは、「ネガティブな言葉を使わないこと」。自分から短所を言う傾向にあったので、聞かれなければわからないようにしたそうです。

仕事していいことは、生活リズムが整うということだそうです。遅刻、欠席は連絡聞いてなかったとき以外は一度も休んでないそうです。体調悪くてもみーるなら休んでたけど、今はマスクつけてでも行くそうです。熱出しても職場で倒れる！くらいの気持ちで行くんだそうです。

講演の終わりには Q&A コーナーを行いました。

今回は職場に障害のことを知らせるオープンというかたちで就職しました

障害者雇用なのに大変な仕事してるけど、障害者雇用のメリットってあるの？

しごとは厳しいけど言われ方とか少しはマシかなと…。あとは仕事の枠をつけてもらえるところもあると思います・

給与は？

あまり変わらないと思います。あとは一般社員ではある契約更新というのが免除されているところはとても大きく、安心できるポイントですね。他の従業員に「ずるい」とかも間接的に言われたこともあります。

「自分自身はがんばりたい気持ちをもって仕事をしています」とその場を何とか流しました。

給料の話が出てもみんなよりちょっと少ないくらいかなと答えたりうまくやり過ごしてます

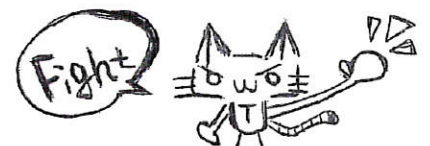
仕事を通して成長できたところは？

口答えもせず一年続けて仕事にいけてるところ。…ここではそれをしてはいけないなと思うときは出さずにいられてるところかな

状態のいいときとわるいときのコントロールはまだまだいるとおもうけどみーるに通ってた1年からさらにあらたな1年、とっぽさん、さらに大きくなったなあと思いました。ほんと働いてたいへんですね…

でもたいへんだからこそいろんないいものを吸収してどんどん進化・成長しちゃうように感じました。

とっぽさん、貴重なお話を聞かせていただいてありがとうございました！！



現在屋上で育てているものは、ジャガイモとネギなどです。

今回取り入れた食べ物には白菜とキャベツです。それを使って今回は白菜とベーコンのミルク煮です。

レシピ通り作ってみたのですが、一回作ったのはなぜか薄味で、自分にとってはあまりおいしくなかったんです…。次の日に再度火を入れて生クリームやコンソメを足して煮込んでいくと、たいへんおいしくいただきました。味付けはレシピ通りだったのに、なぜこんな結果になったのか…。もう一度レシピをじっくり読みなおしていくと、「白菜をひたひたよりも少ないくらいの水にいれる」と書いてありました。

うーん、ひたひたって…つっきゃんによると「ひたひたは半身浴やで!!」といわれ…最初に煮込んだ水が多すぎたことに気付いたのでした!

ひたひた…たしかに人によってとらえかたが違いそうな表現ですよ!

たいへん勉強になりました…



園芸

見るみる徹底討論会 ～カレーライス VS ラーメン～

今回はどちらも日本の国民食といっても過言ではないカレーライスとラーメンについて徹底討論しました。

カレーライス派の主張

- ・ご飯・お肉も食べられる ・野菜がたくさん取れ、ヘルシー ・カレーもバリエーションあるよ! ・カレーはおいとける
- ・カレーはバリエーション少なくとも飽きないのだ ・毎日カレーOK ・カロリーは少し高めだが栄養バランスがいいと思う
- ・残ったカレーはカレーうどんもおいしい ・おかんがつくったカレーは安心感あって最高
- ・カレーはすごいCMしなくても安定した人気がある



ラーメン派の主張

- ・ラーメンのほうの種類が多いので、飽きない ・冷や飯に汁かけるのがおいしい ・お肉も野菜も取れる ・ご飯炊かなくていい
- ・作るの簡単(3分でできる) ・お湯さえあれば非常食としてOK ・無鉄砲ラーメン最強!(食べてから胃薬のまんまと寝れん)
- ・生麺みたいな即席麺があるんやぞ ・インスタントラーメンはカロリー400kcal くらいカレーは500kcal くらい
- ・インスタントラーメンは日本の技術のたまもの ・日清のCM、テーマが平和とかやし、すごい
- ・外食はラーメン店のほうがおいしい ・ラーメンのほうが消化にいいんじゃないのかな
- ・百貨店の北海道市でたべた味噌ラーメンはほんとに死ぬほどおいしかった…
- ・ラーメンはあまりものをうまいこと入れることができる ・戸田恵梨香が宣伝してた(とだえりかってだれですか…??)
- ・ミスチル、宇多田ヒカルの曲使ってた←資金力があるってことやで
- ・道端にラーメン屋があったらソソられて入るべきか入らざるべきか自分の中で戦わなくてはならない



なかなか熱い徹底討論でした!

あらためて自分の好きなもののよさに気づいた方もいらしたのではないのでしょうか?

筆者(←ラーメン派)的には結局はどっちも好きなんだな～これが一、つて感じなんですよ…

面白かったのは筆者以外のラーメン派は一人暮らし、カレー派は実家暮らしの人できれいにわかれていたということでしょうか。

実家暮らしにはカレー派が多いのかあ…

さて今回の徹底討論、勝負は読者のかた一人一人に決めていただくことにしましょう。

～編集後記～

今回の見るみるみーリングは前回に比べ、より中身がボリュームアップしてメンバーの成長を想像できる記事だと思います。

例えばみーる食堂の店長不在という困難を仲間と協力して乗り越えたり、当事者研究の睡眠というテーマをみんなで提案して実践していったりと、みーるのメンバーは積極的に行動したりして、いつも和気あいあいとして、困ってる人を見かけたらスツと手をさし伸ばしてくれる、とても居心地が良い場所です。この新聞を読んで、少しでもその雰囲気味わっていただけたらとても嬉しいです。

次回の見るみるみーリングは、どのように‘これから’を変えていけるか…、楽しみです。



(コギト)

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/>)

住所：〒577-0841 東大阪市足代3-1-22 TEL：06-6732-3210

