

見るみる



みーりんぐ

2019 年 12 月発行 / 第 20 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: 認知行動療法

P2: 当事者研究・子育て日誌

P3P4: クロスワード・音楽談義・エッセイ

P5P6: マイレボ紹介・レク・食堂メニュー

ケロロ独自版当事者が書く認知行動療法PART 2

こんにちは。ケロロです。もう寒いですね。でも、みーるに来ています。そんな訳で、今回も記事を書きます。**認知行動療法**は前にも書いたことがあります。でも、初めての人もいるのでおさらいします。前回は、認知と行動を変えるだけで問題解決を当事者ができると思いました。しかし、今回はB型就労と感情の変化を考えたいと思います。

B型就労の問題解決。それは、やりたくない感情を思考で自動的に再生し、自分の意思を再決断することです。**再決断といっても、自分の課題を自分自身の苦労と考える。**自己病名という概念もありますね。B型就労でも、**認知行動療法**は大事です。

自分を変える。それが、問題を自分自身で感じられるかです。ケロロのB型の仕事を書きましたが、その問題の本質も自分を変えることです。問題が出ると、頭の思考が凝り固まってしまう。その問題がケロロの思考停止です。

思考停止について書きます。ケロロは興奮しやすい体質です。良くも悪くも。興奮とは、自分の世界に引きこもることです。結局は自閉症です。言葉に敏感すぎると思っています。言語を過剰に敏感に考えすぎる。それは、言葉遊びですね。**言葉の横の似た表現に興奮する。**それが思考の偏りといいます。

思考の偏りがケロロの趣味の読書にも関係します。問題を感じたら、情報を調べたい。情報を調べるために本屋で本を探してしまう。本の内容を真に受けすぎる。そこから、自分の壁が壊れて、普通の人間に戻ります。

仕事のミスを決しようと考えすぎる。**ミスの解決を本で解決しようとする。**それは実際には自分の中で自分だけの解決を探しているだけです。本質的には相手と話をしていないので問題解決とは言いません。読書で自分の思考を変えることができます。

思考の変化の事を**認知行動療法**と言っているのだと感じます。先程の例だと、読書によって固定概念を打破する。それが問題解決だと思います。**しかし、自閉症の人は対人関係やコミュニケーションが独特な人が多いようです。**そこで、場の空気を壊す発言をしてしまう。それはケロロの5対5の関係の課題です。

SSTでも、趣味の話で自己満足度を上げる研究をしました。それも、会話のコミュニケーションを分かりやすくすることだと思います。会話で5W1Hを使う。そのことをケロロは忘れてしまいます。その文章のルールみたいなことが原因で感情が揺さぶられます。認識を広く持つことが大切だと思います。



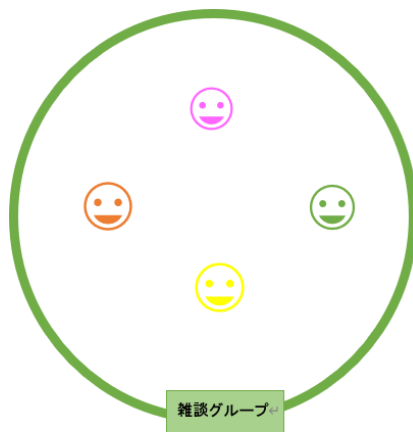
当事者研究～人間関係すごい妄想病～

当事者研究担当スタッフのさきやまです。毎週（月）のひるいちプログラムは「当事者研究」！自分の障害や病気、性格、性分 etc・・・、治らない、どうしようもない、薬でコントロール。だけど、自分でできることもあるのでは？それを「研究」という切り口で個人の問題からだし、仲間とともに考えるプロセス。今回はきょうこさんの自己病名「人間関係すごい妄想病」の研究。

【概要】みーるの空き時間、メンバー同士の雑談グループができると、きょうこさんは「仲間に入りたいな～」と思う。でも、素直に「いれてよ！」って入って場の空気を変えてしまうかも？とか考えていると入れない。そのうちに楽しそうな仲間が「うらやましく」なり、さらに「孤立感満載！」「仲間外れにされている」と妄想がふくらみ、体調悪くなる・しんどい・うつだ・・・となる。



なんなら話の中心になりたい。でも空気乱すし。
 →声かけてほしい！！でも声かからない。
 →孤立している。仲間外れにされている。
 →しんどい、体調悪い、うつ・・・



ここまで話したところ、仲間の中に「わかる、自分もそう！」という人がちらほら・・・。それだけでも「ひとりじゃない・・・」という安心感につながる。

【仮説】対人恐怖と言っている

人ほど「人にかまわれたい」「人恋しい」「ひとの役に立ちたい」のでは？

【対処】きょうこさんは、「対人恐怖を少しずつなくしたい・仲間とのコミュニケーション事故をなくしたい」と。コミュニケーションという限りは、「妄想側」「雑談側」両者に歩み寄りが必要なのかもね！！

妄想側ができること (○はきょうこさんが選んだ対処)

- ☆盛り上がる前に入ってみる
- ☆いちばん話しやすい雑談者に話しかける
- ☆「場の空気」はうらやましきである
- ☆「仲間に入りたい」を口癖に・・・
- ☆気分の問題を情報公開する
- ☆場の中にはいってうなずいておく
- ☆入りたいジェスチャーを決め、声をかけてもらう
- ☆自分は別の雑談グループを作る

雑談側ができること

- ☆妄想側がひとりのときは声をかけよう
- ☆自己主張が苦手なんだと認知しよう

あおの子育て～私の気持ち～

子育てしてる母親って大変ですよ…それは病気があるがなかるうかやけど！

私は、小学生の娘2人です！！

私が今1番しんどいのは、**病気と子供のケア**です。自分のこともケアしないといけないし、子供にも愛情をそそぎたいし！でもなかなか自分のケアができていません。その結果、みーるを休んだりしてしまっています。そして、休むことによって罪悪感や自尊心の低下につながります。子供といると癒やされるし、楽しいですが、やっぱりイライラもついてきます。そことどう付き合っていくかが・・・ねえ・・・

自分とも子供とも、両方ケアして、両方愛していきたいです！

病気があっても、子供にとっての母親は私なので頑張っていきます (*'ω'*)



	9	3	5	6	
1.		10			
11	2				8
12			13	7	
	14	4		15	
16					

- たて
1. ○○○の銘
 2. ○○○○を踏む
 3. 家を造る人
 4. 冗談や皮肉
 5. ランカ・リーが有名なロボットアニメシリーズ
 6. 食べ物を取り分けるもの
 7. イエローを日本語で
 8. ラグビー日本代表のキャプテン ○○○・マイケル

- よこ
9. 大阪出身の俳優兼歌手
 10. 赤いつぶつぶの寿司ネタ
 11. 山口県に本社がある服屋
 12. ボールにヘディングしてしまった元プロ野球選手 ○○勝
 13. 長い板を足につけて滑るスポーツ
 14. 上戸、松浦、平野
 15. 0の次
 16. ふわふわしていて、甘いお菓子

答え：非リア充には、縁のない日

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

答えは、1月15日にブログで発表します。お楽しみに！



★丸ちゃんの音楽機軸 ～ぼくの音楽レキ書⑪～

「憧れのバンドのライブへ！」 PN：けい



「へなちょこバンドのライブに行こう♪」(『BUMP OF CHICKEN のテーマ』曲中の歌詞引用)

こないだね、BUMP OF CHICKEN (以下 BUMP) のライブに行ってきたんだ！ 10年以上前から大ファンだったにもかかわらず、ライブに行くのはこれが初めて！ すごく楽しみにしながらライブの日を待ってたよ。今日は僕がライブに行って、感じたことを書こうと思う。

まずは当たり前なんだろうけどさ、音楽のクオリティがとても高い！ それと…、本人が“今ここで唄っている”ということがちょっと信じられない。それくらい憧れの存在だったのね。今まで何度も CD で聴いてきた唄を生で聴いて、やっぱり生のライブは違う！ という空気があった。なんだろうね、この空気は。と同時に、普段聴く CD 音源もライブに全く引けを取らないものなんだな、とも思った。さらに、ライブには MC といって途中で喋ったり、曲紹介をしたりすることがあるんだけど、全部の曲を終えて、もうライブが終わるといって直前に…！ 「聴いてくれる人がいなかったら僕らの今は存在しなかった。」「君たち一人ひとりの今までのことを知らない」「明日からまた普通の日常に戻るけど、今日のことを忘れないでほしい、今日の続きであることを忘れないでほしい」という言葉が僕の胸に刺さった。それもすごく真剣な口調で言っていて、本当に心から伝わる感じなの！ ライブが終わった後もしばらく余韻が残るほど、感動した日だった。後に BUMP が大切にしていることをインターネット等で調べただけで、「ライブに5万人の人がいたら5万通りの1:1がある」、つまり大勢の人へ唄うというよりも、一人ひとりへ唄っているという意識なんだと思う。「これから今になる未来の存在や、かつて今だった過去の存在を強く意識している」、過去や未来があるのは当たり前知っているけど、過去と今と未来という時間の感覚を強く意識しているからこそ、大切にできることがあるような気がした。

皆もライブに行ってみるのはどうかな？ いい刺激がもらえると思うよ！

オサムの奮闘記

～ジャンカラ（布施駅前店）モーニングパックを利用後、勤怠が安定した件～



初めまして。今年の6月より「みーる」にて生活訓練を受けております「オサム」と申します。今回より、私の「みーる」の勤怠奮闘記についてお伝えさせていただきますので宜しくお願い致します。

私の発達障害の主だった症状として、初対面の方とも普通に話をする事ができますが、相手との距離が近い、もしくは距離の縮め方が極端な所があり、相手の方との対話が慣れ始めた頃に、誤解を招いてしまう事がよくあります（例として、「初対面からここまで話が出来ようになったから、自分が好きな〇〇は相手も好きだろう」「自分が嫌いな△△を相手も嫌いだろう」と、相手の確認もせず、独断専行してしまうなど）。

誤解を招いたまま対話を続けている為、自分と相手の間に温度差が生じます。更にそれでも自分から相手に話を持ちかける事を止められないので、帰宅後、悶々としたまま、スマホの電池がなくなる深夜までネット記事検索を続けてしまいます（睡眠導入剤はよく効くので、就寝直前まで服薬しない）。

「みーる」へ通所し始めた頃、休憩時間に雑談を交わせる相手も限られ、自分の居場所を確立出来ていない為、勤怠が不安定になりがちでした（注文した食事を食べる為に、終業時間の17:00～以降に通所等、午後からしか通所出来ていない状態が8月まで続く）。ですが「ジャンカラ布施駅前店モーニングパック」（ビュッフェスタイル）6:00～10:00、1h=220円～を利用し、朝食後に好きな曲を歌ってから「みーる」へ通所するようにした所、勤怠が大幅に改善されました（9:45の定時通所が増えた）。カラオケ好きの私にとっては趣味と実益を兼ねてますので、興味のある方は「ジャンカラ」へ足を運ばれてはいかがでしょうか。



ジャンカラモーニングパック これで220円！

ケロロの唐揚げ大好き

こんにちは。ケロロです。雪だるまを作りたいです。さて、今回は『唐揚げ大好き』がテーマです。

まず、唐揚げとは何でしょうか。勿論、鶏肉を揚げたものです。唐揚げは中華料理です。

ケロロが好きな唐揚げとは何でしょうか。これが今回のテーマですね。ランキングしてみましょう。

3位は、万代の唐揚げです。

スーパーマーケットで売られているので、お買い得です。味もおいしいですね。竜田揚げとかもありますね。

2位は、ローソンの唐揚げ君です。

コンビニの唐揚げは種類が多いです。ホットペッパーやチーズなどがあります。やはり、味付けが多いと、選ぶのを迷いませんか。

1位は、餃子の王将の唐揚げ。

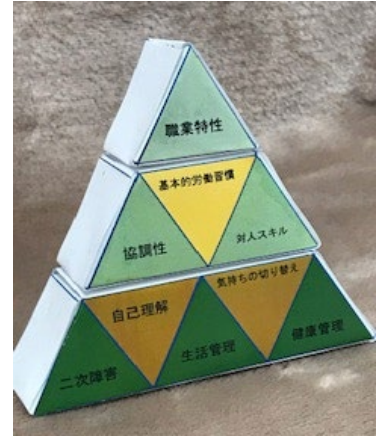
中華料理専門店の味ですね。カリッとジューシーがたまりません。

今回はケロロが住んでいる町のケロロが食べたことのある唐揚げの特集でした。それでは。バイバイ。

プログラム紹介

みーるのプログラム（生活訓練）は、19号で紹介した「仕事 SST」の他に、運動プログラム、当事者研究、あるいはミーティング、ストレッチ、マイルポ研究所、個別課題、新聞ミーティング（このプログラムで「見るみるみーリング」を作成している）、SST、依存症ミーティング（四週のうち一回はマインドフルネス）、感情トレーニング、園芸、男子会、女子会、くらしかた講座、第一金曜日「プレーメンの会」、みーるミーティングと一週間のうちにこれだけのプログラム（生活訓練）があります。皆自由参加だが、最初の契約のときに固定してでるプログラムを決めます。別に契約してなかったプログラムは自由参加で出席してもいいです。

これらのプログラム（生活訓練）はみーるでいつも言われている「ピラミッド」の土台部分です。この土台をしっかりと強固に作り上げて、みーるを卒業した人たちは皆、就職しています。ピラミッドの土台部分がしっかりできていれば地に足のついた人生を送っていただけるのです。私はとても大切なことをみーるでさせてもらっているのだとつくづく思います。ありがたいことです。さて、今回のプログラム紹介は「マイルポ研究所」です。



マイルポ研究所

マイルポ研究所の意味は、皆さんわかるでしょうか？皆で研究して「自分の取扱説明書」を作るプログラムです。これは、自分のことを人に伝えるツールとなるものです。また、自分のことを自分が理解するためのものです。誰宛に作成するかは皆自由です。企業にむけて作るか、主治医に向けて作るか、また家族、好きな人、支援者にむけて作成している人もいます。私は前の作業所の社長へとまた雇っていただきたいのでマイルポを作りました。マイルポは8ヶ月で1クール、9月～マイルポ最終章の1人1人のプレゼンテーションに入りました。皆大作を作り上げておられました。わたしは、パソコンが苦手なのでいろんな人に聞きながら何とか仕上げました。プレゼンした後①良かった点、②質問、③さらに良くする点、を皆で意見を出し合って、またさらにプレゼンしたマイルポを練り直して完成させます。そ

して、最終的に自分の見てもらいたい人へ提出します。

合同面接会に持っていきそこで面接官に見てもらった人もいます。そこで、面接官に「凄いですね！」といってもらえたそうです。

このようにマイルポは、いろんな形で活用できます。



ちなみに今回、付録でピラミッドの模型が付いています。皆さんぜひおつくりください！！

By 桜

甲子園スタジアムツアーに行ってきました!!

皆さん、いかがお過ごしでしょうか?モヤっとクロスワードでおなじみXYZです。(以下、私)

去る11月1日、秋のレクリエーションの一環で、甲子園球場のバックヤードを見学しに行ってきた~!!
実は私、筋金入りの野球ファンなのですが、甲子園に行くのは10年ぶりだったので緊張しました…。
甲子園駅を出ると、昔と比べて、道が綺麗に舗装されていて、スターボックスができており、雰囲気が良くなっていてワクワクしました。球場の周辺も、野球塔という新しい石碑ができていて、歴代の優勝校の名前が刻まれていて興奮しました。

最初にガイドさんに案内されて、室内練習場に入りました。選手のレプリカユニフォームや、ヘルメット、グラブ、バットが置いていたので着用して、選手の気分を味わいました。鳥谷選手は今年でタイガースを去るので、貴重な思い出になりました!!



次に三塁側のロッカールームに入りました。ここでは、数年前に日米野球の際に来日したメジャーリーガーが貼っていったマジックテープがそのまま残されており、タイガースの選手が使う一塁側のクラブハウスの写真を見せてもらったのですが、一塁側が高級そうなソファがあったのに対し、三塁側は簡素なパイプ椅子とスリッパという格差に驚きました(笑)。そしてここで待ちに待った甲子園の土を触らせてもらいました。鳥取、岡山、鹿児島など様々な黒土に白砂をブレンドしたもので、感触がすごくさらさらしていました

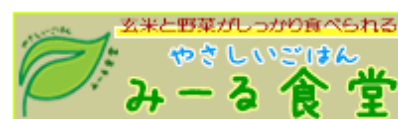
!!手を洗うのがもったいなかったです(笑)。

バックネット裏のスタンドに入る際に、高校野球で使われる通路を通ったのですが、無数の足跡があって多くの甲子園球児の汗と涙が染み込んだ道を一步一步大事に歩けたのが私にとって一番の思い出です。真正面から見た甲子園の景色はとても綺麗でした(小並感)。快晴で良かったです☀️その日は草野球が行われていたのですが、レンタル料が1試合100万円というのに驚いていた人が多かったです(5万や10万は安すぎる…)。ツアーは50分だったのですが、私的にはすごく短く感じました…。一人でもインターネットから申し込むことができるので、興味がある方は一度足を運んでみてはいかがでしょうか?



やさしいごはん みーる食堂

ハーフ&ハーフ始めました!!



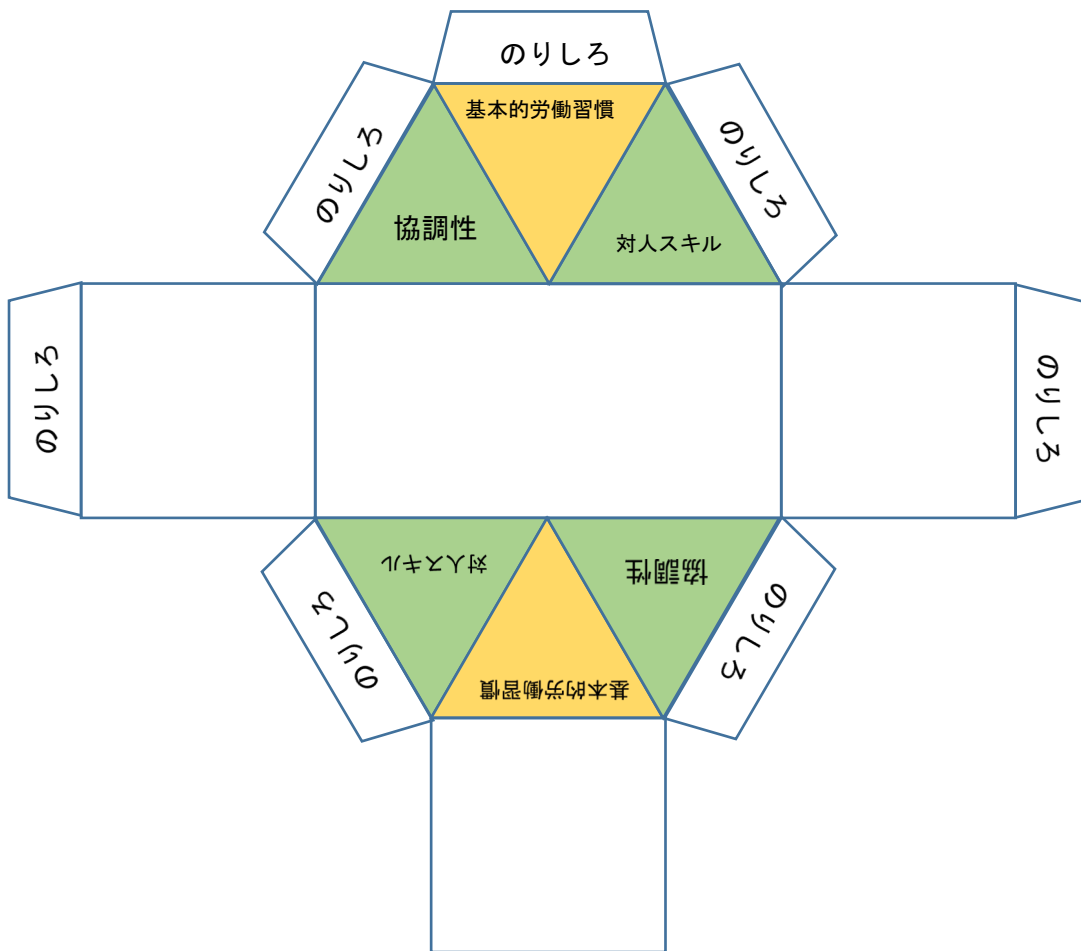
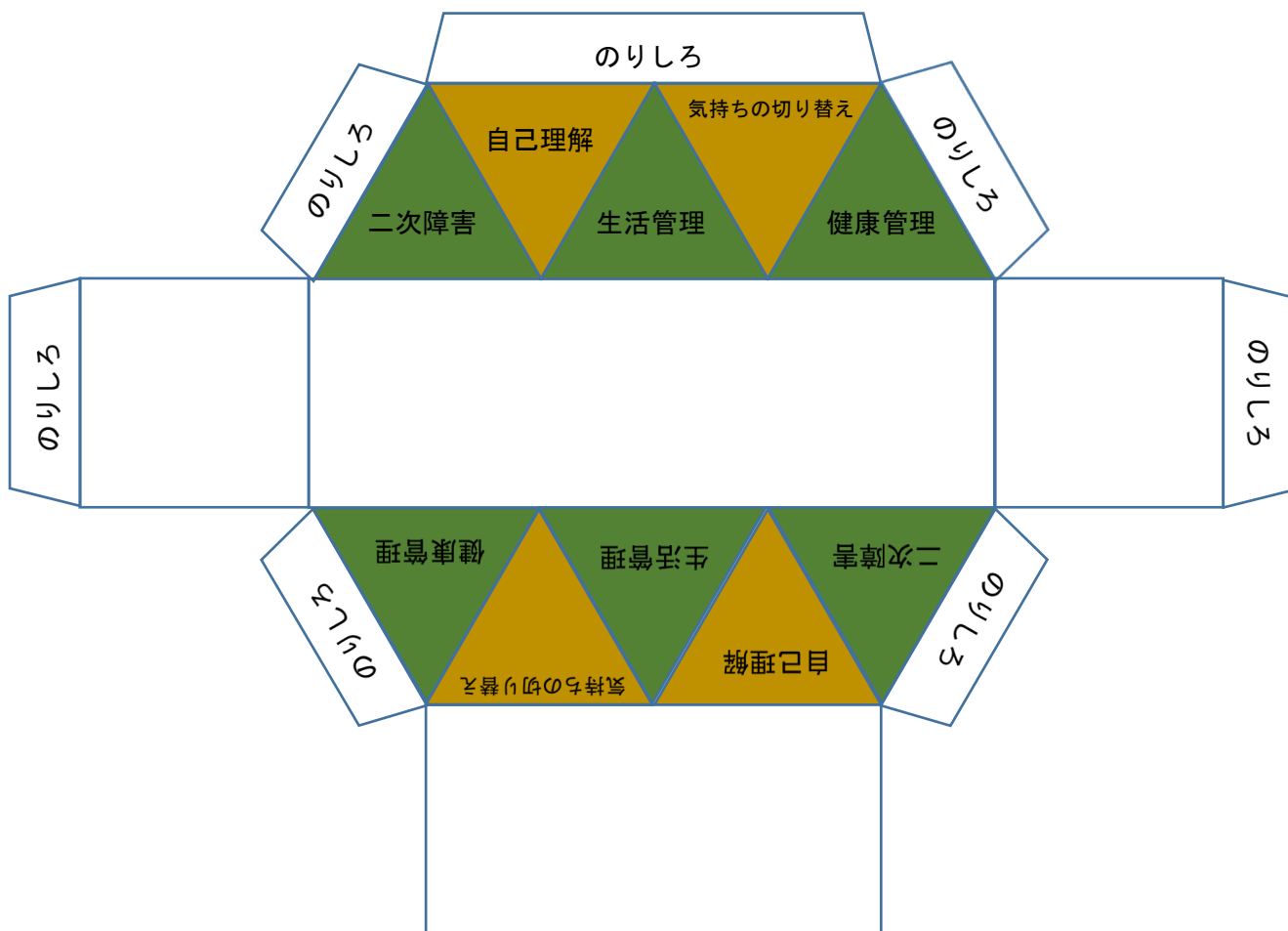
ちよつとずつ・たくさん食べたいお客様にぴったり!のメニュー

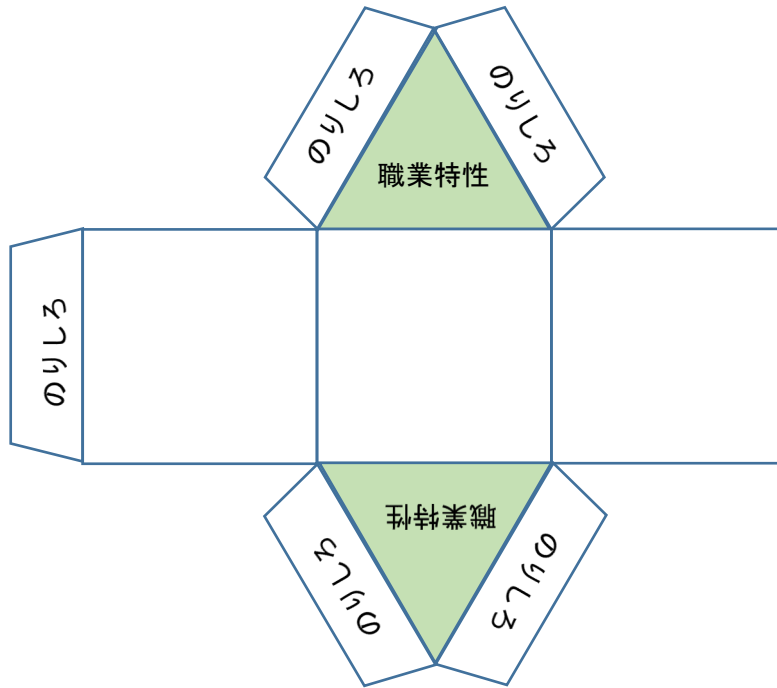
やさしいごはん みーる食堂も8年目に突入!!おかげさまで就労継続支援B型事業所としても、飲食店としてもみなさまにご愛顧いただいております。ご用意しているのはアルコール調味料を使わず、ていねいに調理された、安心して食べられる定食式のランチメニュー。玄米が食べられる数少ないレストラン、管理栄養士が作成した栄養成分表示もメニュー内に掲載されています。

定食は主菜2種を選んでいただき、そこに小鉢などがついたセットを提供させていただきますが、「主菜2種のうち1種を選べない」「どちらも、ちよつとずつ食べたい」などのご要望にお答えして、両主菜と小鉢、デザートをワンプレート

トに載せた「ハーフ&ハーフ」を始めました。まだまだ試行段階ですので、月2-3回お出ししていますが、お客様からの評判は上々☆今後は回数を増やしていくことも考えておりますので、ぜひ一度お店に足をお運びいただき、召し上がってくださいませ。ハーフ&ハーフの提供日はホームページの月間メニュー表でご確認ください。 PN さきやま

就職ピラミッドをつくろう！





作り方

- ①外側の線にそって切り取ってください
- ②折り目にそっており、のりしろにのりをつけて貼り付けてください
- ③三段重ねて完成です

うまくつくるには？

☆片一方ずつ丁寧に折り、のりづけする

☆のりでくっつきにくければ、工作用ボンドをつかってみても！

