



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: 在宅の過ごし方・5コマ漫画
 P2P3: 環境問題・Q&A・当事者研究・音楽談義
 P4: クロスワード・徹底討論
 P5: 断酒をしてみたら・・・
 P6: テイクアウトとテリバリー弁当・ポエム

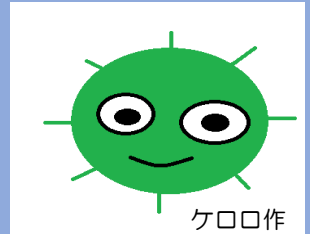


ステイホームの過ごし方、やっぴ版

今回のステイホーム期をふりかえってみたよ! まあでもとにかく動画三昧だったんだけどね。最初は政治経済や自己啓発系を見てたんだけど、なぜか都市伝説とかスピリチュアル系とかの比率が高まっちゃって...これって動画見まくる人のパターンなの? このパターンの果ては現実とネット界の境目がゆるんじやうというか...都市伝説やスピリチュアルだって自覚して見ているつもりなんだけど、だんだん不満を代弁してくれたり希望とか期待に沿うようなものばかりを選んで、現実世界もそうであるはず→そうであるべき、になっていくような...でもって寝転んで見るのもいい加減腰がつかなくなってきたら、懐メロ動画を流して一人ファッションショーの時間。鏡を見ながらちょっとしたエクササイズもしながらね。懐メロも動画でいっぱいころがってるんだよね。やっぴは懐メロとして80年代から2000年代初頭くらいのをカバーしてるわけだけでも、特に中学時代のとかを聴くとその頃に戻った感じになって、それがアンチエイジングになるんじゃないかななんて思いながらあえてそういう時代のを選んでた。そうそう、結局動画の話だけど、チワワの動画もよかった。動画のはみるくちゃんっていう子だったんだけど昔リアルしてたエルちゃんのことを思い出しながら見てたのでこれまたオキシトシンとかいっぱい出せたんじゃないかなって思うよ。なんかチワワってどの子もだいたい同じに見えるよねえ? そんなこともあって夜な夜なエルちゃんと歩いた河川敷を歩いたり、そればかりもしてもらえないからいろんな思い出の地巡りドライブをしたり...ドライブや夜の一人歩きは人と接しないからステイホーム期でも大丈夫だよな? ステイホームが長く続くとやっぴはネット界とか過去に暮らすので、現実世界がふわふわしてくるみたい。筋力も確実に衰えた。少しずつ現在(いま)に戻ってくるね。今度ステイホーム期が来たら筋トレだけはやろうかなって思ってる。



ケロロの環境問題



こんにちは。ケロロです。暑いからスイカ食べます。

さて、今回は環境問題についての記事です。

まず、環境問題とは何かです。環境とは理科教育でも言われています。小学校の理科にも環境は書いているはずですが、理科の教科書には地球温暖化や生態系破壊や放射能の問題が載っています。ケロロが小学校に通っていた頃は勉強したことはありません。中学校は僕も荒れていたし、学校もそうでした。だから、中学校でほとんど勉強していません。そのケロロが環境問題を知ったのは高校の時ですね。高校で環境問題を知ったときは、理科教育だったと思います。地学や生物や化学の教科書に載っていたことを記憶しています。当時の環境問題はパプアニューギニアやツバルやヴェネツィアの話が多かったですね。大学で環境問題を勉強したこともありました。環境社会学部では、フロンやベンゼンや環境ホルモンの話は全くなかったですね。どちらかという、地域社会や地域コミュニティばかりの講義しかなかったですね。

今、ケロロはみーるに通っています。みーるで行っている環境問題の貢献の話をして。まず、みーるでは自立訓練もみーるの食堂も2階のゴミは業者にお金を払って廃棄しています。みーるでは、空き缶や段ボール回収も頼んでいます。ペットボトルはエコステーションに置いています。したがって、廃棄処理の問題は全くありません。

最後に環境計画について話したいと思います。環境問題を解決するための事前段階の作業です。その計画の中で、PDCAがよく言われます。特に、Action (改善) が問題になっています。改善とは、整理、整頓、清潔、清掃、仕付けの5Sの問題があります。環境計画はゴール (目標) があります。持続可能な開発 (SDGs) です。省資源化や再生利用されるといいですね。

お悩み相談Q&A



今回はP.N.はるちゃんからのお悩みです。

「タバコをやめたいです。」とのこと。それではM&Kさん、回答をお願いします。

禁煙ですね。よく聞きますがなかなか難しい話ですね。

実は私も若かりし頃に禁煙にチャレンジしたんです。そして成功したんです。

ではその秘訣をこれからお教えするとしましょう。

それはズバリ恋なのです。初恋の人がタバコが嫌いだったんです。

パワー オブ ラブです。ピュア100%の当時の私は愛の力で禁煙したんです。

だから禁煙には燃えるような恋をすることが1番なのです。

でも匂いって当時の思い出とか感情が一気に蘇りますね。

♪ 別に君(タバコ)をもとめてないけど 横にいられると思出す。

君のセブン ア〜ンド スターアアのタバコが思い出させるう〜 ♪

(「歌 ドルチェアンドガッバーナ」で検索すると私と似た感性の人が出てくるかも。)

って感じですね。さあ恋の季節の夏が来る。

大黒摩季も言っていた ♪ きっと夏は来る ♪ 夏の恋で禁煙だあ!

P.N. M&K



知らない人は Youtube で

検索してね♪

当事者研究

字義どおりにとらえる（冗談が通じない）苦勞

当事者スタッフのけいさんの苦勞は言葉とコミュニケーションの苦勞。言葉を字義どおりに受け止め、冗談が通じない。結果、相手の言葉の意味を深読みして、“勘ぐり”が発生。対人コミュニケーションが怖くなってしまふ。

事例1：前勤務先で、仕事の失敗を指摘され、「愕れ！！」「と言われたので愕った。翌日出勤し、愕ったことを怒られた。

事例2：かぜひいてバンド練習の欠席を仲間に伝えたら、「往生しいや！！」とLINEで返信が。きっと「養生しいや」とまちがったんだろうが、それって「死ね」ってことか？友達やのに・・・。

事例3：仕事で「銀行に行く」というと、必ず「銀行強盗しにいくんですか？」という、気心知れた仲の良いメンバー。自分との距離を縮めるための関西人なりのポケだと思ふけど、ほくってそんなにあやしい？

事例4：「ちょっと」「ちゃんと」など、あいまいな指示がわからない。ほくがちゃんとしてないというの？なにが悪い？

勘ぐりがおこるメカニズム

けいさんの望みは・・・①アグレッシブ(攻め)の改善「冗談を言うコツ」は？と、

②ディフェンス(守り)の改善「自分を守り・人との仲を保つ」。



①については、☆冗談がわからない「真面目キャラ」を真く(それがおもしろいはず)、☆落語・バラエティーを見る、☆けいさんのラジオ番組を開設、☆インスタを始める。

②については、☆「ほく、冗談が通じないのです」と情報開示(人とつながる)、☆この体験を自作の歌にする、☆話せる友人とグチ会をする、☆自分交換日記をする。などが仲間から挙がりました。

無理しておもしろいキャラになるのではなく、真面目で紳士的なけいさんの「強味」をいかして、人とつながればいいですね！！ (PN:あこ)



★けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書 ⑬～

夜明け前が一番暗い

PN: けい



だめだ……。できる気がしない……。そんな風に思ったのはつい数日前。音楽と向き合えば向き合うほど、「楽しい」に加えていろんな感情と出会う。僕は自分の歌声が嫌いだ。そう言い切ってしまうために、防音室で歌い続けるんだ。きっと変わるはずなんだ、って。良くなるはずなんだ、ってね。それでも変わらない日常が続く。何でもできる気がしたあの頃に戻りたい気持ちだね。

でもさ、そもそも自分の歌声だけなら決して嫌いではないんだよね。他人の歌声と比べてしまうから、劣等感が生まれるっていうのかな。それほど音楽が好きだともいえるけどね。そんなことで悩むうちに歌う時間が減っていく。ぐずぐず悩んでもいられない。だから今日も中途半端な習慣に身を任せて、ギターを抱えてみるんだ。無気力にも近い状態で歌ってさ。

その時だったね。「何か」がうまくいったんだ。その正体はすぐにはわからなかったけど、次第に姿が見えた。革命に近かった。いわゆる「コツ」を掴んだんだけど、「コツ」というのはもっとサクッと習得するものかと思っていたよ。人に、「コツはなんですか？」とか聞いて、教えてもらったりしてさ。でもこんなふうに、もがきながら見つけるのも、悪くないかな。

今回はずいぶん遠回りをした気がするけど、その分いろんな角度の道が知れたよ。数日前の僕にこの記事を読ませてあげたい。



答えのヒント：うどんだしが
濃いんちゃうん！？

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

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

- たて
- 1.ブラジルの有名な都市
 - 2.秋のイメージがある虫
 - 3.玄関に付属する広間
 - 4.えいえんとも言う
 - 6.足りないといライラする
 - 9.大阪市西区の町名

- よこ
- 1.すごろくで使われる四角いアレ
 - 5.しめるもの
 - 6.かっぱの〇〇流れ
 - 7.巡回を英語で
 - 8.目が赤く、白くてかわいい動物
 - 10.となりの〇〇ふは青い
 - 11.人の役に立ってくれる機械の略称
 - 12.鼻が長い動物
 - 13.小学校で習う
 - 14.八分はかんべん

「徹底討論」～就労B型は必要か否か？～

参加者は11名。必要派が8名、不必要派が3名となり、必要派が圧倒的となりました。

個人的には必要派・不必要派の方が求めている共通点は、世間一般からの精神障害に対する理解だと感じました。施設支援者の方と施設利用者の方がお互いに相手との意見の差異を認め、相手の考え方を尊重しあう事が、障害者だけでなく障害者を受け入れる健常者にとっても、生き辛さの緩和に繋がる気がしました。

※貴重なご意見を多数頂きましたが紙面の都合上、割愛しました。 PN：おさむ

「みーる」の現状

☆工賃が少ない(「みーる」¥200～300)

☆気がのらなくて仕事をしないメンバーの仕事が回ってくる 身内が来て仕事ぶりを見てもらえる

☆A型は給料がいいのでみんなA型に行きたがる 重度の人でも働く体験ができる

必要派 8/11人

☆訓練を受けられる(「みーる」なら生訓+B型) 企業へ就職できないときの受け皿として必要

☆最初のハードルが低い「B型 ふつう 障害者」「A型 プロフェッショナル 障害者」

☆いきなり社会へ出るのは不安。B型というステップが要る 国の制度が遅いから、まだB型は必要

不必要派 3/11人

☆企業の実習が充実していればB型は不要 元気な人へ仕事が回ってきて負担になる

☆A型とB型の統合型を作ればいいので、そうなればB型は必要なくなる

☆工賃安い！！→障害年金がないと生活できない

☆B型で成り立っていることが社会でも成り立つと思ってしまう

断酒を試みたら・・・

私は 2016 年 9 月 23 日に東布施クリニックでアルコール依存症の診断を受けました。診断を受ける前日まで毎日お酒を飲み続けていました。その年の 5 月までお仕事をしていたのですが、体調不良がひどくなり耐えられなくなって退職して実家に帰り、ひきこもって飲み続けるような状態になってしまっていました。自分のお酒に問題があることはそのころには認識していたのですが、最初の認識の仕方は、体調不良の原因がお酒にあるという程度のもので、アルコール依存症にかかっているとは全く思いもしなかったし、病気のことを全く知りませんでした。もともと持病として統合失調症（のちに診断を受けた）を持っていたのですが、お酒を飲んでいると薬を飲むのが怖くなって服用しなくなり、何日も不眠が続いてひどいことになっているのですが、それでもお酒は飲み続けていました。

そんな調子のままで家族の勧めでクリニックに向かったのですが、なんとかしたいという気持ちが強くなっていて、診断を受けて区切りがついてホッとしたこととショックが入り混じっていたように覚えています。その日に辻本先生の勧めで東大阪断酒会枚岡支部の例会に行きました。このことが断酒を続けていくうえでおおきなきっかけになりました。初診日から例会に行く日がずれていたらうまくいっていなかったように思います。翌年の 8 月に例会通いとデイケアに加えて、リカバリースペースミー入所しました。

ミー入所で自己理解を深めるプログラムに取り組んでいることは断酒にさらにいいように働きました。初診日以来断酒は続けられているのですが、人のつながりやアドバイスに従って適切に行動して行くことがいかに大切であるかを痛感しています。今までの自分はそのようなことをあまり重視していませんでした。今は好意的になってくれている人たちに報いていきたい気持ちが強く、断酒という持続していく取り組みにとっても魅力を感じています。

ありがとうございました！

アルコール依存症とは飲酒のコントロールができなくなる病気です

断酒会とはお酒をやめたい人たちの集まりです。例会を開催して体験談を語り聴きます



K・S

大好評!

やさしいごはん みーる 食堂

テイクアウト・デリバリー 弁当のご紹介



日替り弁当

テイクアウト ¥820

デリバリー ¥840



ミニ弁当

テイクアウト ¥620

デリバリー ¥640

●持ち帰り用レジ袋は
3円です

食生活でカラダもココロもできている。
美味しい玄米が食べられる、みーる 食堂のお弁当。
栄養バランスを考えて、管理栄養士がメニューを作っています。

お問い合わせ: 06-6732-3211

営業時間: 11:30~15:00

東大阪市足代 3-1-22

やさしいごはん みーる 食堂

まずはお電話を

お待ちしております ♡ ♪

～詩～

夏色

農業をしていた時のこと

あの日も暑かった 水やり 間引き 施肥 雑草抜き くれおこし (畝を作る前に
土を柔らかくするために掘り起こすこと) など、くれおこしと雑草抜きが特に大変だった
抜いても 抜いても 生えてくる雑草 無農薬野菜を育てることにプライドを持っていた

日差しを遮るもの一つない 山の中
その時 見てみて!! 誰かの声がした
空を見上げると まあるい虹が 浮かんでいた
いっぺんに 疲れてたのが 吹っ飛んだ
はじめて見た こんな虹 この遮るものがない山の中だから見れた虹

虹色 それは 夏色なのかもしれない



by 桜