

見るみる



# みーりんぐ

2021 年 12 月発行 / 第 26 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.coocan.jp/>)  
所在地: 〒577-0841 東大阪市足代3-1-22  
TEL: 06-6732-3210 FAX: 06-4307-5666



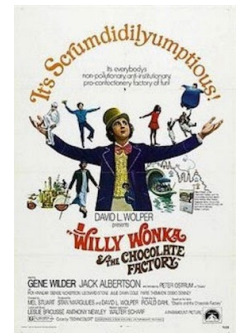
- 目次 P1~2: 映画紹介、ペット、仮面ライダー  
P3: みーる食堂でお芝居を、報連相大嫌い  
P4: クロスワード、みーる青春日記  
P5~6: 統合失調症と PTSD、ラップ調査  
P7: 私の趣味、お絵描き  
P8: 声がきこえる 4、グリーンワーク 3

## 石井翔悟のおすすめ映画紹介

### 「夢のチョコレート工場」(1971)

はじめまして。最近みーるメンバーになりました、石井翔悟と申します。よろしくお願  
いいたします。この記事では私が好きな映画や、是非見てほしい!という映画について、  
ただ語る記事です。雑談を聞くような認識で読んでくださいます。そして少しでも作品に  
興味を持ってくだされば幸いです。

さて、今回紹介する映画はメル・スチュアート監督の映画「夢のチョコレート工場」(1971)です。このタイ  
トルを聞いて「おや?」となった方はいるでしょうか。この作品、有名な童話作家ロアルド・ダールの作品「チ  
ョコレート工場の秘密」を原作にしています。そしてこの小説は後に、ティム・バートン監督の「チャーリーと  
チョコレート工場」(2005)の原作にもなりました。恐らく皆さんがご存じなのはこちらの方だと思います。日  
本でも人気のあの映画、実は二回目の映画化だったのです。私は原作のファンなのですが、この二作品のどち  
らも原作の良さをうまく再現できていると思います。しかしながらどちらが最も好きかと言われると、今回紹介す  
る作品の方を薦めます。2005年版も良いですが、1971年版にしかない魅力がいっぱいあるのです。以下にあら  
すじを紹介させていただきます。



ウィリー・ワンカ (ジーン・ワイルダー) のチョコレート工場は世界的に大人気。しかしその工場には誰も入  
ったことが無かった…しかしある日、世界中のワンカチョコの中でたった五個だけに工場見学ツアーに参加でき  
る五枚のゴールデンチケットが入れられる。少々問題のある子どもたちがチケットを引き当てる中、最後にチケ  
ットを当てたのは貧乏な少年チャーリーだった。5人の子どもたちと保護者は、ワンカの案内で工場の様々な施  
設を回ること。果たしてどんな世界が彼らを待っているのか…

この映画はミュージカル映画です。要所で登場人物が歌う歌はかなり楽しく、作品のファンタジーな雰囲気  
に合っています。特にワンカが歌う「pure imagination」は多くの歌手にカバーされた名曲としても知られてい  
ます。静かかつ、夢を持つ子どものように歌う場面は本当名場面だと思います。ですが、個人的に一番好きなのは「ウンパ・ルンパ」の歌です。工場で働く奇妙な従業員たちが歌うリズムカルで皮肉たっぷりな歌は、今でもよく口ずさんでしまいます。ウン・パ♪ルン・パ♪ルンパディドゥ♪ 本当大好きです。

次に特殊効果の凄さを挙げさせていただきます。まだCG技術も無い時代に、原作小説の奇妙奇天烈で不思議  
な工場を見事に再現しています。何でも食べられる庭、ヘンテコな発明室、金の卵を産むガチョウ (原作ではリス)、クリームを出しながら走る自動車など見ているだけで楽しい演出が一杯あります。一見チープに見えるかもしれませんが、かなりの工夫が見られます。子どもと見ても楽しめるのではないのでしょうか。

以上、長々と紹介させていただきました。とびっきり甘くて、ちょっと苦い、夢溢れるファンタジーの世界。  
気になった方は是非視聴してくださいませ。

# 大好きなペットたち。

PN. コツメカワウン

私の大好きなペットを描いてみました。

## 名前紹介

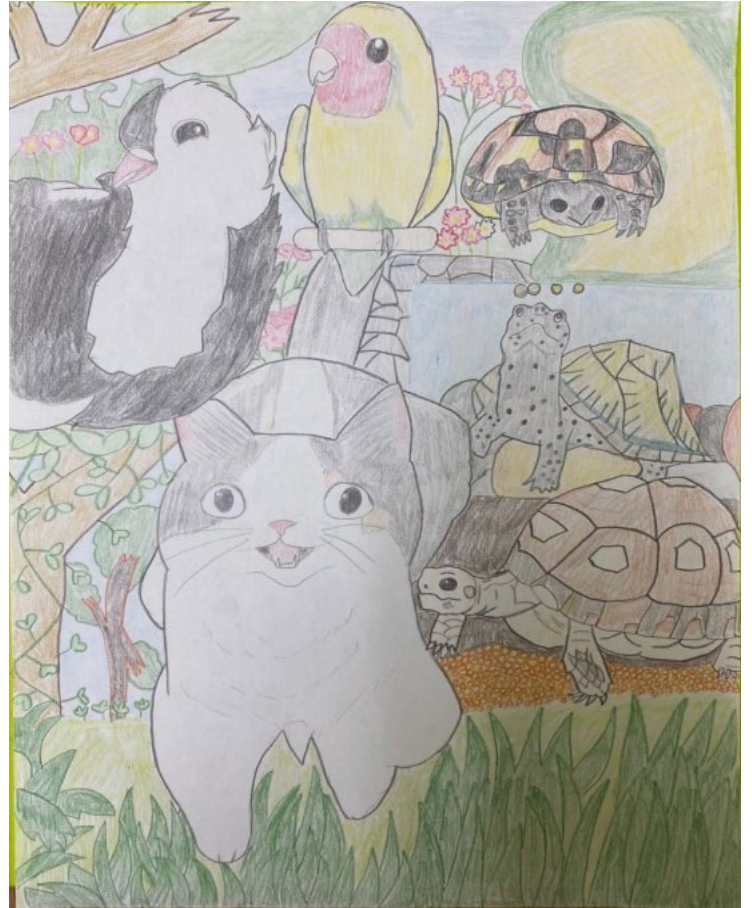
猫のしおちゃん、鳩のアポロ、コザクラインコのミント、リクガメのピース&メロン、水亀のペレットです。

朝、起きてすぐにお世話をするのが毎日の日課です。

みるから帰宅後、嫌なことがあった時も楽しかった時もどんな時でも元気をもらってます。

この子たちは、私にとって大切な生き甲斐な存在です。

私もいつか恩返し出来たらなと思います。



～いつまでもマイ・フレンド～



## 僕の好きな仮面ライダー 昭和・平成

実は、特撮オタクな一面がある僕なので、今回はお気に入りの仮面ライダーを2作品、紹介いたします。

### 昭和62年10月から63年10月に放送された仮面ライダーブラック

・南光太郎 (演・倉田てつを) が、かっこよくて、正義感がつよく、やさしい青年なので好きです。変身ポーズもなんだか好き。ストーリーはシリアスで、暗いシーンが多いのですが、僕はとても好きです。

もう一つは、仮面ライダードライブ (2014年)

昭和と真逆で、明るい描写、シーンが多く、主演の竹内涼真さんが、かわいいから好きです。



南光太郎 (演・倉田てつを)



仮面ライダーブラック

お芝居の中で人は役を演じます。自分とは違う人になれるわけです。もちろん、仮にです。本当に別人になるのではなく、お芝居の約束のなかで、限られた場所と時間のなかで別人になれるだけです。それでもこの私以外の人になるわけですから、普段の生活では味わえない自由が味わえます。口に出せなかった言葉や、おさえこんで動かさないようにしていた気持ち、思いもしなかった発想が内側からわいてきます。安全な場所で気楽に、楽しみながらそういう体験をすることが暮らしには欠かせません。ここにも役立ちます。

場所も人と同じです。普段は食堂だった場所がお芝居のなかで別の場所に変わる。お芝居のなかでも食堂だけれどもいつもとは違う食堂になる。でも、お芝居のなかだからこそその食堂の、いつもは気づかない別の姿が現れる。みーる食堂ではない場所にも、みーる食堂が現れる一。

モンゴルズシアターカンパニーとみーる食堂が協力して始めていた演劇の営みを途切れないで発展させたい。そう思って、みーる食堂を舞台にしたお芝居を書き続け、もう4作ができあがり、3作が上演されています。私が精神科医として働くなかで出会った様々なエピソードが埋め込まれていますので、どこまでが本当でどこからが作りものかわからないかもしれません。そんないい加減ができてしまうのも、お芝居の楽しさです。ご興味がありましたらぜひ、お芝居のなかのもうひとつのみーる食堂に足を運んでみてください。



「一人芝居あなた精神科医編」のポスター



くるみざわしん戯曲集  
／ラゲーナ出版より

## ケロロの報連相大嫌い！！

ケロロです。ケロロは報連相を全くしません。報連相しなくても作業は進みます。基本的に量と質をこなしたらやれる作業を1階でしています。基本的に立ちパの仕事です。立ちパだし労働訓練時間も長いです。1階では報連相を無視しても作業を続けられます。その理由を書きましょう。

まず、1階の食堂の仕事は丁寧さが大切です。洗い場の仕事だと、食器や器具を洗って食洗機に掛けて拭いて片付ける仕事です。現在は基本的に3人でしていますが、プログラム等で1人でもしていることがあります。まず、洗い場の仕事はチームプレイや連携が必要です。洗い場では目線を合わすだけでできることもあると思います。空気を読んで作業を理解してくれるとも思います。その空気とは自分の気持ちを分かってよとか、どうしようと考えているか空気を感じてよということです。空気が読めると全体のスピードが上がると思う。しかし、そんなに現実には高い目標を持ってません。まず、耳で聞くスピードより、目で見るとスピードのほうが速いと思います。耳が聞こえていなくても、目で汚れは確認できます。耳というのは、言葉の話せるスピードを意味します。ケロロは話せるスピードや速さが大変遅くてやりにくい。口より手を動かすことの方が好きです。だから、ワンマンプレーをします。

まず、報連相をしないとどうなるのか。カウンターから、オーダーやスープの注文のアナウンスが流れます。スープと言われたらスープを入れてカウンターに持っていったらいいだけです。しかし、周りのメンバーがスープ入れますと言って入れてくれることを心から期待しています。だから、店長が返事しろと怒られます。報連相をしないとどういう事故になるのかを説明します。まず、包丁が通る時に、包丁通りますと言わないと自分も相手もケガをしたりします。次に食器の洗う順番や食洗機のボタンを押すタイミングを共有できません。次に食洗機の籠から食器の拭く順番や食器棚に入れる順番を共有できない。報連相とは、報告、連絡、相談です。グループワークやチームワークには必要です。しかし、ケロロは同時に二つの作業は出来ません。今の洗い場の作業は頭と体の両方で覚えたスキルです。最初は遅く怪我也しました。その時から、洗う時は洗っぱなし、拭くときは拭きっぱなしの不器用なスキルを身に付けました。ケロロは洗い場が上手な人間ではありません。洗い場で早く拭いたり洗ったりはできません。そのスキルを8ヶ月で身に付けました。1日6時間の仕事です。まずは体力勝負という仕事、というわけで。





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

ヒント：みたいな正しさだ～

タテのカギ

ヨコのカギ

|        |        |   |   |         |   |
|--------|--------|---|---|---------|---|
| 1<br>E |        |   | 5 | 6       | 7 |
|        |        | 4 | A |         |   |
| 2      | 3<br>D |   |   | 10<br>B |   |
| 11     |        |   | 8 |         |   |
|        | 12     |   |   | 9       |   |
| 13     |        | c |   |         |   |

1. フランス発祥のお菓子
2. 珍しいもの
3. 方向と勢い
4. 悪いとお察し
5. 朝ドラ女優、清原〇〇
6. 中途半端な状態
7. ご機嫌取り的な意味
8. 手洗いとセット
9. 開けたり閉めたり

1. ステーション
2. 「レベルが違う」を略す
4. 大切なこと
5. 男の子に人気の名前
6. 大〇〇を振るう
9. 住む場所
10. 防ぎたいこと
11. 悪ガキの別の言い方
12. 床縁ともいう
13. 世界初の人口プラスチック

## みーる青春日記

ある日の出来事だった。K先生から、突然のお告げがあった。「あなたは食堂に行くのですよ」。僕はこう思った。「はて食堂とはなんのことだろう」。そしてその疑問が解消されないまま実習初日を迎えた。そんな僕を迎えてくれたのは厨房着姿のバイザーであった。驚きを隠せない僕にバイザーはこういった、「これに着替えて」といって差し出されたのは厨房着であった。厨房着に着替えながら、「僕はこれからどうなるんだろう」といった不安と緊張を感じ、まだ着替えたただけなのに汗で厨房着が濡れていた。着替えた僕に試練が待っていたのだ。初日のクエストはお皿洗い、外に落ちている汚物、排泄物の清掃作業であった。僕は初日から最高難易度のクエストに出くわしてしまったのであった。疲労困憊の中、回復タイム（お昼ご飯）がやってきたのである。温かいご飯、温かいみそ汁、そして作った人の愛情を感じながら回復していると自然と涙がでてきた。2日目以降のクエストも強敵ばかりであった。トイレ掃除、洗濯、買い物などをこなし、道中、心が何度も何度も折れそうになった。そんな僕を支えてくれたのは、バイザーの先生をはじめとする職員の方々やみーるを利用している当事者の皆さん、そしておいしいご飯であった。皆さんに支えられて今日で2か月、本当にたくさんのことを学ばせて頂いた実習でした。今後みーるで得た経験を糧に学校での勉学や国家試験を頑張りたいと思います。2か月間ありがとうございました。

作業療法士実習生：KR

## 統合失調症と PTSD

自分の病気である統合失調症は、相手の魂やチャクラ、オーラといった目に見えないものの存在性を認識できることが原因です。又、自分の存在は全人類に監視されているという無意識的な思いがあり、一つ間違いや誤りをしてしまうとそれは全人類に伝わってると感じてしまうから、間違いや誤りは知られてしまうと、人類に怒りやネガティブの感情を思わせてしまうといったものです。しかし、それは、自分の状態が悪い方に変ってしまったが故に、見える世界といったもの、人が自分の状態が悪い方向になったために、人は一般的な存在だから自分のこの状態を避けて、自分は世界が悪い、危険なものと思ってしまうています。

僕個人の症状は聴覚過敏で、発病してから、5年半強経ちます。発病した当時は、高校で過ごすのがかなりきつかったです。ストレスの量が半端なかったです。薬剤を調節して少しはまともに考えられるようになり、「みる」に通ってから、聴覚過敏でしんどい思いをしていたのが、イヤーマフをしたり、過ごしていく中で、段々と、自分に対して言っているのとは違うように持っていけるようになり、気持ち的には楽になりました。

又、盗撮観念の影響より、(僕は哲学を書くことが趣味)なのですが、書くごとにいいタイミングでバイクの音とか音が鳴って「これは自分に向けてやっているのか」という思いになり、自由に考えを書くことができませんでした。これからはそういった念を払拭して考えたいと思っています。多分、この病気を治すには思考法を学んで、一度、活動的になりすぎる頭をストップさせないと思うのですが、いかに手を抜けるかが問題になってくると分かり、「みる」で、一瞬だけ気をゆるめて「これ使ってもいいや」みたいなスタンスで、行動するといいと学びました。

もしかして、PTSDの可能性について

ストーリーとしては高2のとき、統合失調症の傾向もあると思われるんですが、その一部として大きな音が高校のカウンセリング室から出てきた時に友達が音を出して(多分嫌われていた)、バイクの音などの爆発的な音が苦手になったのだと思います。盗撮観念も複合されて自分の中で葛藤が起こります。6年半強経つので、考えも安定してきて、自分のこのPTSDも快方へと向かうと思います。また、「過去の事象はもう今起こらない」と思うことがPTSDの治療の仕方だと母親から聞いたのですが、私もそれを念じ続けるとその気の苦しきから少し和らいだので、私はPTSDの障壁が残っているのだなと思いました。根源を考えると、目に見えないグレーの世界に対する恐怖心から、衝撃の音に驚いたという二つの感嘆符が在り、グレーの世界から、変化しない「世界」と、衝撃の音というグレーに見えた(恐怖のように見えた)人から発せられる爆音が混ざって恐怖のように聞こえる音が(それも人から発せられる音)だめになったのだと思います。解決策は一つだけで、そのグレーの世界を今までの起こってきたことを愛すことだと思いました。

朝山布弥也より

# リカバリースペースみーるの 買物案内

## 第1回 食品用ラップ

「たかがラップ・されどラップ」

食品用ラップって、ご家庭で決まったものを購入しているので、あんまり使い比べをしたりしないのでは？みーるでも生活の中で使うラップ（注：食堂で使うラップはまた別）は、なくなれば、通称「買い物リスト」に掲載されているものを、特に疑問を抱かずに、その日の「買物係」の役割を引き受けたメンバーが買いに行くということを長年続けていました。

ところが、先日、比較的新しいメンバーTさん（ゲーム好き・生活感が豊か）が、そのルーティンに疑問を投げかけたことから、この企画が生まれました。今回、比べたのは、この3種。



A: サランラップ(旭化成)



B: クレラップ(異羽化学)



C: 食品用ラップ(LIFELEX)

|                      | ラップA  | ラップB  | ラップC  |
|----------------------|--|--|---|
| サイズ                  | 22cm × 50m   |  |   |
| 切れ味                  | ◎  | ○  | △   |
| 刃                    | 金属   | 紙  | 金属  |
| 切り刃特徴                | M字型刃   | 山型（きちんと切れ窓あり）  | 直線  |
| 材質                   | ポリ塩化ビニリデン  | ポリ塩化ビニリデン  | ポリエチレン  |
| 耐熱                   | 140° - 60°   | 140° - 60°   | 110° - 40°  |
| 装着感                  | 厚め ぴちっとつく  | うすめ ぴちっとつく   | 超うすめ ままあつく  |
| 値段(¥)                | 298 (248)  | 328 (278)  | 78  |
| パッケージの強度             | 丈夫   | 丈夫   | ややうすい   |
| 目隠しによる<br>メンバー人気投票順位 | 1(11ポイント)  | 2(10ポイント)  | 3(9ポイント)  |
| 最終決定                 | 6票   | 5票   | 0票  |

それぞれの特性を表にまとめてみました。

Aはかなりしっかりしていて、装着感もいい感じですよ。M字型刃の切れ味はピカー！次に使うときによくある、「巻き戻り」対策も万全でした。値段は3つのうちでは真ん中の値段。

Bは3つの中ではダントツの高額ですが、それだけのことはある。押しポイントは2つ。刃が紙製（しかも、不揃いにも何か意味がありそう）なのはBのみ。環境、人に

もやさしいというところでは昨今話題のSDG 'S'にぴったり。2つ目はかぶせ蓋にある「きちんと切れ窓」。巻き戻り防止と切れ味を際立たせます。Cのウリは、何ととってもその価格！！ABの値段でCが4本買えます。材質や切れ味も使い始めはABと変わりませんが、回数を重ねること（箱と中のラップにすきまができてくる頃）に、パッケージが脆弱になり、最終は破れてしまいます。ならばCを買う→中身のラップを取り出し、Bの箱に移し替えて使えば？と考え、やってみました。これがビミョーに使いがたく、切れにくい。パッケージと中身は一心同体ということもこの企画をやって初めてわかりました！！最終、『決戦は金曜日』のみーるミーティングで、次回からはラップA「サランラップ」を購入することに決定！！みなさんも、生活の中のルーティンについて、見直してみてもいい？そして、この企画、次回から続くのか・・・？ PN: ACO・T



# 私の趣味



私の趣味は、競技場へ出かけて、サッカーを観戦することです。大阪市東住吉区にあるヨドコウ桜スタジアムというセレッソ大阪の本拠地へ出かけて、サッカー観戦をすることが最も嵌まる趣味です。

きっかけは、小学3年生の春に正門前でサッカースクールのコーチの方が、チラシを配っていて、始めてみようと思ったのが、きっかけです。小学生時代は中学受験の勉強が始まるまで習い、中学生時代は、三年間部活動に所属していました。ボール蹴りや FIFA というタイト

ルのサッカーゲームをするのも好きです。

スタジアムには、友人と二人で出かけ、JR の鶴ヶ丘駅で下車をして、スタジアム入りします。体を動かすことがとても好きです。リフレッシュ効果もあり、気持ちも明るくなります。高校生時代から現在まで、スタジアムでサッカーを観戦することが多くなり、スタジアムへお出かけしています。

そんなこんなで私の趣味というタイトルの記事を書いているのですが、趣味となることってたくさんありますね。ジョギングとかカラオケなどなど・・・

友達とサッカーのカードを集めていました。Jリーグの選手カードや海外サッカーリーグ（主にスペインリーグのレアル・マドリッド）の選手カードを集めてコレクションにしています。手軽に集められる選手カードを中心に手に入れ、レアなカードも持っています。

持っている選手カードは厳重に保管したいと思います。右上のものがレアル・マドリッドのエムブレムです。

P.N. KOJI



レアルマドリッドのスペイン代表 ルカス・バスケ

## けいちゃんのお絵描きコーナー

音楽談義でお世話になってますー、けいです。音楽活動の息抜きとして絵を描いてみました。

P.N(けい)



題「天気予報」

2021 年

作者：けい

画材：デジタル画

解説：音楽活動を長年してきたが、少し疲れてしまった私。ギターには台風が来る模様。左上では体育座りをしている私だが、いつかギターと向き合う時はあるのだろうか。

# 声が聴こえる4

最近は幻聴が聴こえる時と聴こえない時の落差がひどい。「エネルギーを貸して」「オレたちの為に祈って」など、聴こえる時がある。ロシアと中国からの通信がある。「いっしょにアメリカと戦おう」「アメリカはダメな国だよ」などの声が頭の中で聞こえます。「君は我々にとって伝説のシャーマンなのだよ」「君は戦の神の再来だ！！」などといって、私をその気にさせようとメッセージが来ます。「うざいから他をあたってくれ」というと、「そうはいかない。君を野放しにはできない。毎日チェックさせてもらっている」と、声が聴こえたことがあります。いつになれば、解放してもらえるのやら……。



PN:ナベ

「グリーフケアを知るまで」③

P.N オサム

「自死した人間が身内にいる」と話すと、必ず「なぜそんな聞きたくもない話をするんだ！！」と糾弾されます。家族や友人知人、職場の関係者等に自死した人間がいる事は珍しくありません。「自死」という言葉の持つ強烈な呪いに、誰もが無力感に苛まれます。事実、私もその一人でした。「身近な人間の自死を防げなかった」という一人では到底、抱える事の出来ない苦しみを誰かに打ち明け、少しでもこの苦しみから解放されたいと哀願しつつも、「自死」という言葉を口より出した瞬間から、その苦しみを相手にも背負わせてしまうリスクが高すぎる為、誰にも話した事がない。これが実情と思われれます。では何故、私は「自死」という言葉を口外するのか。自死遺族となり、一つだけ判った事があります。それは「自死遺族は誰一人として、亡くなった本人の自死を望んでいなかった」のです。私や私の家族のみならず、自死遺族になってしまった友人知人や、自死遺族を扱った書籍・TVのドキュメンタリー番組の全てに耳を傾け目を通しましたが、誰の口からも「〇〇さんが自死してくれて良かった」などという言葉は聞こえませんでした。その事実を踏まえた上で私は、自身の実体験を赤裸々にする事で、相手の怒りを買おうとも、結果的にその相手自身が抱えている希死念慮が小さくなれば良いではないかと考えるようになりました（怒りは強いエネルギーが本人の内側から沸き起こっている状態＝自死しない為）。

次号に続く