

見るみる



みーリング

H26年 3月発行/第5号

祝★卒業！中村浩一さん！！ (IZQ・パロ)



三年間通われた「中村浩一さん」がこの度みーるを卒業されることになりました。そこで、みーるに来てよかったこと・後輩に伝えたいことをIZQとパロとでインタビューしました。中村さんはよくSSTに課題を提供した、気さくな阪神・映画ファンです。

| 質問 | 答え |
|--------------------------|---|
| 1 みーるに来て変わった事、良くなった事は何か？ | やっぱり、明るくなったことやな。 |
| 2 好きなプログラムは何ですか？その理由は？ | やっぱりSST。自分で課題を出して、皆と一緒に取り組めた事。 |
| 3 みーるを卒業した後はどの様に過ごしますか？ | 今いる作業所でやっていこうかな。 |
| 4 みーるで良かった事は？ | 友達がようけできたこと。 |
| 5 みーるで苦労した事は？ | 買い物で(役割の)よう品物間違えた事やな。それでようスタッフさんとかに怒られたわ。 |
| 6 みーるで心に残っている思い出は？ | 友達とワイワイしゃべれる事かな。 |
| 7 みーるで身に付いた事はありますか？ | SSTで劇をした事かな。コミュニケーションが出来た事やね。 |
| 8 みーるで楽しかった事は？ | 仲間との雑談や、一日中のんびりと過ごせる事やね。 |
| 9 みーるの後輩達に伝えたい事は？ | みーるの後輩にケンカをしないで仲良くワイワイやってもらいたいね。 |

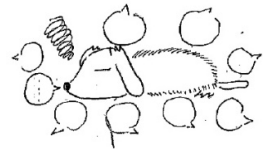


3年間、お疲れさまでした。
これからも中村さんの活躍を応援しています。
インタビューを受けて下さりありがとうございました。

4コマ劇場



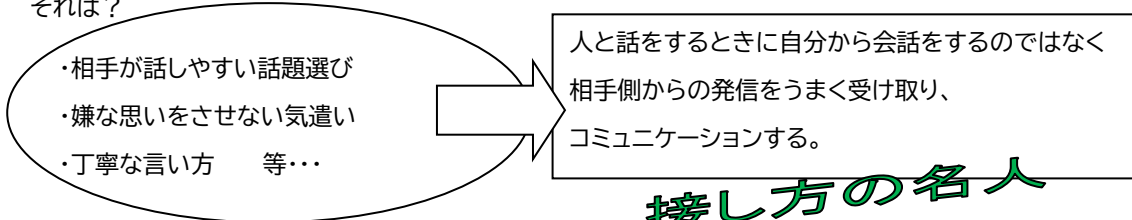
当事者研究「情報公開の苦勞」 (コギト・つじっ子)



情報公開とは自分の住所や家族のことではなく、自分の病気(障害)や困っていること(苦勞)を話すことです。このテーマを出したのは、コギトさんです。

何故…コギトさんが情報公開の苦勞を出したかと言うと、コギトさんは接し方の名人なんです。

それは？



<コギトさんの自己病名>
袋の中のプレーリードッグ病



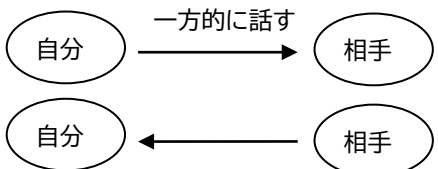
しかし、相手目線でコミュニケーションするので、自分の気持ちと相手の気持ちの差が大きすぎる事があってしんどくなってしまい、この苦勞をどう伝えたらいいのかが悩み、当事者研究することになりました。

みーるメンバーも情報公開の苦勞について悩んでる人が多数いたので、みんなで考えてみました。苦勞として多かった意見が、興味本位に聞いてきたり、否定的な態度をとられたりと安心して情報公開が出来ないことでした。「安心して話せる」にはどうすればいいか話した結果、みーるで情報公開のルールを作ろうとなりました。

みーるの情報公開のお約束

- ★困っていることや苦勞を話しましょう
 - ★自分の経験を仲間に伝えましょう
 - ★気づきの材料として学ぶことができる
 - ★「愛」をもって公開し、話しましょう
 - ★否定せずポジティブな言葉を使いましょう
 - ★お互い、感謝の気持ちを持ちましょう (★プロフィールを明かすことではない)
- 自分のため(苦勞を話す)

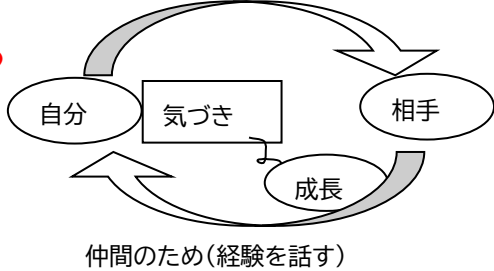
**情報公開は一方的な関係ではない。
アサーティブ(対等な)関係でやりましょう**



一方的な関係なので×

- ・聴いてもらえない
- ・聞けど自分は話さない

これは一方的な関係です



対等な関係なので○

自分のため { 抱え込まずに済む
自分だけではない

仲間のため { 経験を分け合う
絆を深める

この研究をやる前は情報公開というのが具体的にどういうものかわからず、やってみて自分の経験がすごく大切なんだなと実感しました。経験の大切さや周りの仲間の大切さ、コミュニケーションの重要さ等たくさん学ぶことがこの研究で出来てよかったです。これからも一つ一つのことを大事にしていおうと思いました。みんなに感謝です。(コギト)

私は自分の病気のことにはマイナスにしか考えていませんでした。

自分の経験を話すことで同じ境遇や同じ苦勞をしている仲間と気持ちを分かち合え、孤独はなくなると気付きました。

相手(仲間)の苦勞への工夫が自分の苦勞の解決の糸口になったり、又自分の苦勞への工夫が、誰かの助けになり「弱さ」で繋がる事でプラスになれるんだなぁと思いました。

経験は宝と言いますが、その経験を仲間と共有することでより一層プラスになり、ポジティブな関係になれるのではないのでしょうか。(つじっ子)

～知恵袋～ 『冷え性』 (IZQ)

皆様こんにちは！！ IZQ です。

さて、今回の「知恵袋」のテーマは、ズバリ！！「冷え性」です。「冷え性」と言えば「冬」とイメージされがちですが、夏場でも「クーラー」「扇風機」等で体を過度に冷やしてしまう事があります。

さて、そんな困った「冷え性」ですが、女性特有の病気ではありません。「みーる」では、男性も「冷え性」が居ます。僕も冷え性で困っています。そこで、今回はそんな「冷え性」に困っているメンバーに「冷え性」の対策について聞いてみました。

～対策案～

| | 対策 | 感想 |
|---|----------------------------|----------------------------------|
| ① | お風呂を上げて、寝るまでモコモコの靴下をはく。 | 足先までポカポカ。モコモコも温かいです(*^_^*) |
| ② | 12月～4月ぐらいまで腹巻をする。 | スタッフの方でも腹巻をしている方も… |
| ③ | <u>足のマッサージをする。</u> | 僕も毎日実行しています。足の血行が良くなって気持ち良く眠れます。 |
| ④ | ヒートテックを着る。 | 僕を着ています。気持ち的にも、かなり暖かい気が… |
| ⑤ | 熱めの風呂に入り、上がったらすぐに寝る。 | 寒い時には有効かも。 |
| ⑥ | お風呂に入浴剤を入れる。 | ゆず風呂、しょうぶ湯等 |
| ⑦ | 隙間風が無い様に寝る前にシャッター(雨戸)を閉める。 | 寒さ対策には良さそう。 |
| ⑧ | 鍋料理を食べる。 | 体の中からポカポカしてきますね～ |
| ⑨ | 寝る前に温かい飲み物を飲む。 | しょうぶ湯、ホットミルク、ハーブティー等が定番です。 |

さて、以上がみーるメンバーさんが行っている「冷え性」対策です。寒さ対策から、夏場のクーラーによる「冷え性」対策まで色々あります。皆様もお試し下さい。

みるみるワード（パロ）

Q、色付きの枠内の文字を並べ替えて言葉を作ってください

| | | | | |
|---|---|---|----|---|
| 1 | | 2 | | 3 |
| | | 4 | | |
| 5 | 6 | | | |
| | 7 | | 8 | |
| 9 | | | 10 | |

タテノカギ

- 1、剣道等で繰り返し練習すること
- 2、変化を英語で言うと？
- 3、カゼは〇〇〇が大事です
- 6、木で造った簡易な船です
- 8、さるの習性〇〇、とり

ヨコノカギ

- 1、異常を〇〇〇しました！
- 4、笑う時にできるチャームポイント
- 5、洗濯をする所〇〇〇ランドリー
- 7、ラスベガスでこれにお金を使います
- 9、木の細い所
- 10、神社で働く女性



☆けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書～

「急がば周れ」

初めて完成させた曲が「トパズ」だ。メロディーはとっくにできていたけど、作詞に3年ほどかけた。

少ない経験のなかから論理的に歌詞を考えあげたのだから相応なのかもしれないね。

一方で昨年の僕の作詞は活動的になった。詞・言葉から一旦はなれ、いろんな趣味に興味を持ったり、ちょっとしたお出かけもするようになったからだ。五感を働かせたり、気持ちや感情の動きがでてきて、センスが生まれだしたのか状況は逆転したよ。多い経験のなかから直感的に歌詞を浮かべてつなげていく。

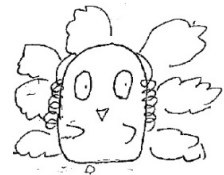
夜食にサンドイッチを食べた、その事実を歌詞にただけ。

オリジナル曲「サンドイッチ」の完成だよ。それじゃいただきます！



現視研

～現代視聴覚文化研究会～(クロヤマ)



去年はいろいろなことありました。今回の討論は4つのテーマについて次々と出し、投票で2013年のベスト3は以下のようにになりました。

個人的に
ベストオブ
ベスト
By クロヤマ

□アニメ

1. 進撃の巨人
2. ドラえもん
3. 夏目友人帳

■ゲーム

1. ファイナルファンタジー(オンライン)
2. 龍が如く
3. 無双シリーズ

競馬・競輪・
花札など
定番のもの

この年で
終了

◆マンガ

1. カイジ
2. イニシャルD
3. 彼氏彼女の事情

◇その他、芸能

1. 宝塚歌劇
2. ふなっしー

東京オリンピック

秋レクで見にいきました。

今年も新作が出ましたが、年齢層が幅広いみーるメンバーが挙げたのは、どの年齢層でも知られているものが多かったですね。その他・芸能からしても話題のものが上位にきているのもわかります。

さらに有名ではなくても、次々と候補挙げるなどこの年のまとめとしてとても白熱した印象の討論になりました。様々な人がみーるにいるのかマニアックなものより誰でも知っているような王道系に票や意見が集まっている印象でした。その中でも自分がとても好きな「進撃の巨人」がアニメで1位に挙げたのはアピール大きかったからでしょうか(笑)

2013 大阪府ヘルシーメニューコンテスト ヘルシーメニュー部門最優秀賞受賞 (ゲーマー)

(下写真、左から) ティグレさん・つっきゃんさん・エジソンさん・ピルロさんは、今回この賞を獲って大変光栄なことだと言っていました。いままで以上にお店で頑張っていますと意気込んでいます。店長(右端)はこの賞をきっかけに新しいことができればいいですと言っていました。



右写真は、今回の受賞メニュー、「豚のレタス巻き」です。店長からメニューのすべてを教えることはできませんと言われ、今回は、写真のみの掲載をすることになりました。

やさしいごはんみーる食堂の営業時間は、月曜日～金曜日の、11時30分～15時までです。

大変おいしいので私もお店で食べています。皆さんもみーる食堂におこしく下さい。

編集後記(はるみちゃん)

みーるに入ってデビューして5カ月目…。みーるは、一人ひとりの障害を抱えて、社会的な生活を作る為のステップの場です。一人ひとりの個性やこだわりを持っている所が一番大きな関心です。これから新しく入ってくるメンバーを温かく歓迎して、仲間と言う認識をもって、絆をつなげたいですね。人生は海なのだと思います。

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.coccan.jp/>)
 住所:〒577-0841 東大阪市足代3-1-22 TEL:06-6732-3210
 編集協力:えんじゅ・Yakumo_Ran・ブライアン・他新聞ミーティング参加者一同

