

見るみる



みーリング

テーマ[Step UP!!]

2014年9月発行/第6号

やさしいごはん
みーる食堂

で働くメンバーに聞きました!

リハビリスペースみーるでは、2階の生活訓練と1階のみーる食堂での就労訓練があります。

今回は下記のアンケートをもとに、就労訓練中のみーるメンバーの思いを 読者の皆さんにお伝えします。

みーる食堂で働く **喜び**

<アンケート回答率 約78%>

- ・「素敵な笑顔と安全でおいしい料理をお客様に」
- ・安心できる仲間やスタッフの中で、自分らしく働けることがうれしい
- ・お客様とのコミュニケーションが楽しい
- ・メンバーと知り合いになれてよかった
- ・できなかったこと(苦手なこと)が工夫や努力でできるようになることが楽しい
- ・自分の役割をこなすことが自分の自信につながり、みんなのチームワークが発揮されたとき達成感と絆が生まれると思う
- ・仕事は一人ではできないので「仲間のパワー(助け合う気持ち)」が感じられる
- ・責任感が強くなった
- ・だんだんと大人になる感じがうれしい

みーる食堂で働く **苦勞**

- ・仕事を覚えて理解するまで時間がかかる
- ・記憶力がないのでしっかり聞く意識をもちたい
- ・周りの人(お客様や働く仲間を含めて)の機嫌や、自分をどう思っているかが気になりすぎて仕事に集中できないときがある
- ・日に日に足が悪くなっている
- ・仕事内容に問題はなくても、それを達成するために人間関係を良好にする

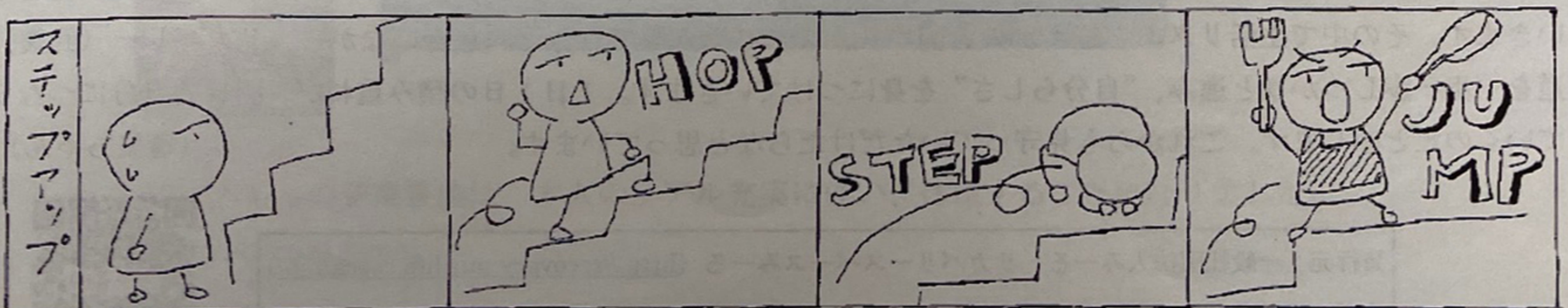
みーる食堂で働く **工夫**

- ・明るくふるまう
- ・困ったとき相談できるように準備しておく
- ・スタッフとの面談や仲間に相談してアドバイスをもらったり、自分で今日あったことをノートに整理して対処している
- ・仕事で注意されるとすごくへこんで立ち直れないので、自助する方法を考えている
- ・食堂の仕事と自分の課題に向き合うことの両立



アンケートから、食堂で仕事をすることは生活訓練で役割をすることと同じで、一つひとつにやりがいを感じ責任を持ってすることが大事だなあと感じました。また、仕事をするのがゴールではなくて、仕事をしている中でも病気や人との付き合い方が課題になりメンバーも苦勞していることや、役割や仕事をするごとに新しい課題が出てくること(いつもスタート地点にいるような気持ちでいること)もよくわかりました。

このメンバーの思いを受けとめて、私たちもみーるで生活訓練を積み重ねていきたいと思ひます。(〇子)



(クロヤマ)

【知恵袋】 by IZQ

～アンガー (怒り(-_-メ)) コントロール～

こんにちは。IZQです。読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか？

さて、今回のテーマですがズバリ「(怒り)アンガー・コントロール」です。

ストレス社会の中でも問題となっている(怒り)についてです。

読者の皆様の中で、「無性にイライラする」「怒りっぽい」って方はいませんか？怒って場の空気を悪くして、後悔されている方はいませんか？時には怒る事も必要かもしれませんが、出来れば怒りたくないものです。(僕は怒って場の空気を悪くして、その場に居合わせた方達に嫌われたくはありません。)まあ、八方美人な性格なのかもしれませんが・・・。「みる」に行くまでの僕は非常に怒りっぽい性格でした。殴って、襖や壁に穴をあけたりもしました。(その度に後悔し、反省していました。)

「みる」では、「感情トレーニング」というプログラムをしています。喜怒哀楽についての勉強です。その勉強中にふとした言葉が生まれました。その言葉は「シフト・チェンジ・チャンス」(シフト=マニュアルミッション車の変速レバー、チェンジ=考え方を変える、チャンス=機会)です。つまり、イラッとしても怒らないで考え方を変えるのです。

例えば・・・信号無視してきた自転車と接触事故を起こしたとします。普通なら、「自分は悪くないから相手に怒る」と思います。ところが、そこで「シフト・チェンジ・チャンス」を使い考え方を変えます。「事故に巻き込まれたけど、怪我をしてないだけラッキー」とか「これが車だったなら、僕は怪我をしていたかも・・・」と、考えれば自然と怒りがおさまります。

ほんの少しだけ考え方を変えるだけで、怒りも消えて毎日が楽しく過ごせます。

読者の皆様もぜひ「シフト・チェンジ・チャンス」を、お試し下さい。きっと幸せな人生が送れるでしょう。では、皆様ご機嫌よう。(^.^)/~~~~

例)

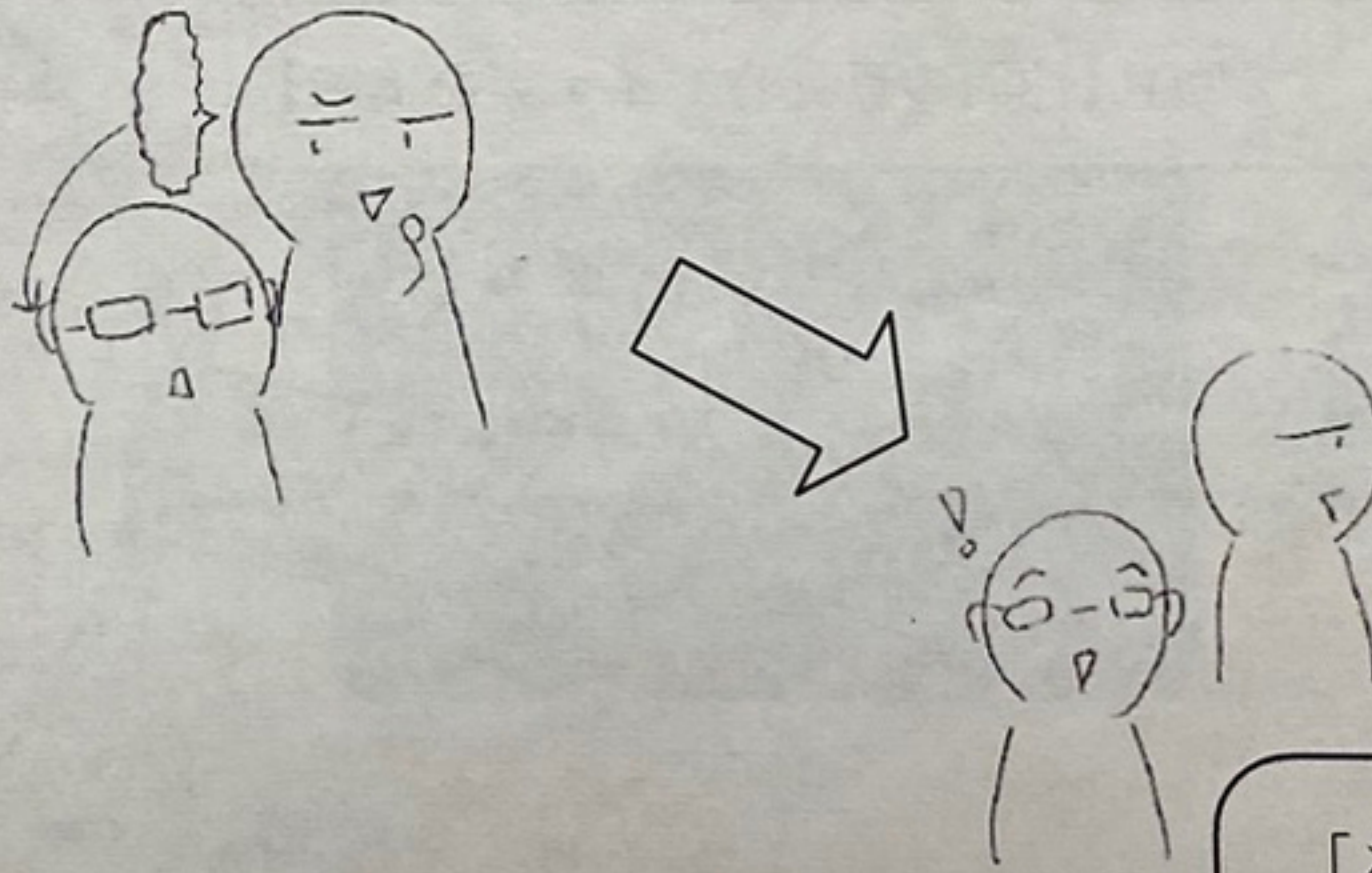
友達に悪口を言われてしまう

SCC 行わなかった時



「嫌われている」⇒しんどくなる

SCC 行った時



「あれ？コイツ僕に遊んで欲しいのかな？」
⇒楽しくなる



☆けいちゃんの音楽談義 ～ぼくの音楽リレキ書～

けいちゃんの音楽談義は、本人のリアル充実に伴い、休載することになりました。

See you next time!



八雲 藍のイメージソング テーマ「夕暮れの高速道路を走る時に合う曲」

初めまして八雲 藍と申します。よろしくお願いします。

今回私が選びましたのは、イメージは夕暮れの高速道路を走る時

アーティストは、Daishi Dance で曲は MOONRISE...MOONSET です。

YOU TUBE にある、題名が(HD)夕方の常磐道～首都高です。

感想は、自分的に高速道路の芸術品です。

個人差はありますが、私はこれが最高だと思います。

聞いていると心にジーンと来るからです。

私はいつも、これを聞きながら帰っています。

次回もお楽しみに、ありがとうございました。



(八雲 藍 Yakumo Ran)

～いろはミーティング～

皆様、こんにちは。さて、今回は、みーるでのプログラム「いろはミーティング」を紹介します。

統合失調症 匿名

「いろはミーティング」とは、自助活動の一つの SA (スキゾフレニックス・アノニマス) の事でみーるでは色々な方々が参加しています。(みーる初のメンバーだけで行われているプログラムです。)

初めての方にも安心して参加して頂く為に、簡単なルールを作っています。

- 言っぱなし、聞きっぱなし (他の人の話をさえぎらない)
- ここで聞いた話は門外不出 (誰にも言わない事)
- 特定の人への攻撃的な発言はさげましょう。
- 司会者はルール違反者にアドバイスをすることが出来ます。

最初は、右に、左に、と色々ぶれました。(雑談会になっていました・・・)

新大阪で行われている SA を見学して、それでも足りなく筆者は北海道、浦河の「べてるの家」まで SA を自費で見学に行きました。「べてるの家」での SA は教会で行われていました。冬の夜に行われた為か、何だか神聖な気持ちになれました。

参加者は私を含めて4人。温かく神様に見守られながら SA は始まりました。しばらくすると、あれ？って感じで2人が寝始めました。話をしている人以外は寝ている状態です。正直、これで良いのかなあ？と、私は感じました。しかし、話している人の内容はかなり深いのです。今まで見学してきたどの SA よりも深いお話でした。

「いろはミーティング」を始めて2年ぐらい経ちますが、たまに、参加人数が2人という時もありますが「やめるのは簡単。続けるのは大変。でも、続けていけば何かが変わる時がある。」

目標は、みーるを卒業された方、外部からの参加者を受け入れる為に SA を立ち上げることです。 (IZQ)

●編集後記

みーるでは、メンバーそれぞれが抱えるしんどさに対し、仲間と協力しながら研究やコミュニケーションの練習をしていきます。その中で生活リズムを整え、人と関わり、プログラム等で自分と向き合いながら、リカバリー (回復) の道を一步一步しっかりと進み、「自分らしさ」を身につけていきます。1日1日の積み重ねが、明日の自分につながっていくのだと感じます。これからも見守っていただけたらなと思っています。

(晴美ちゃん)

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



SST~八方美人型ピエロ症候群~

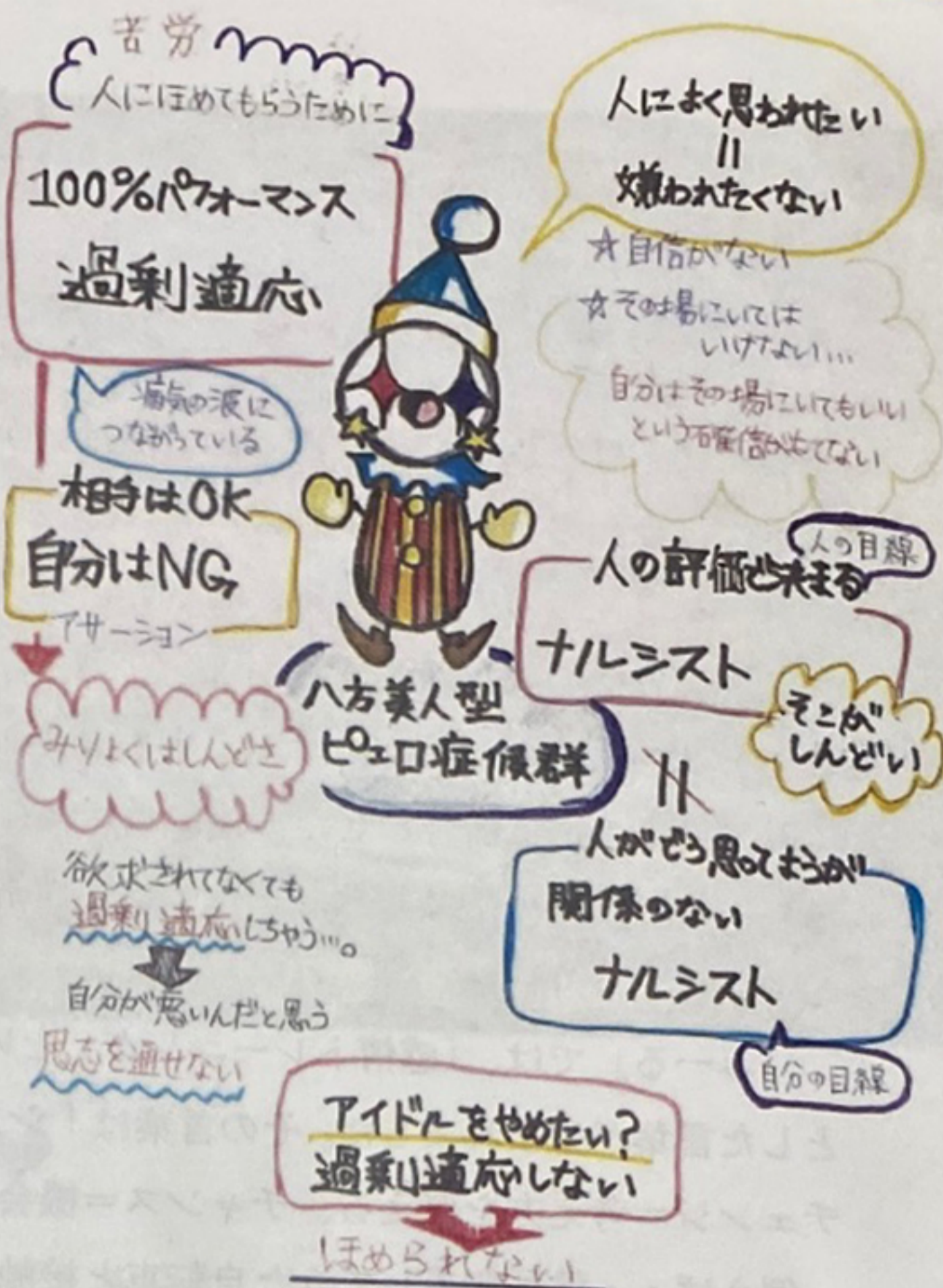
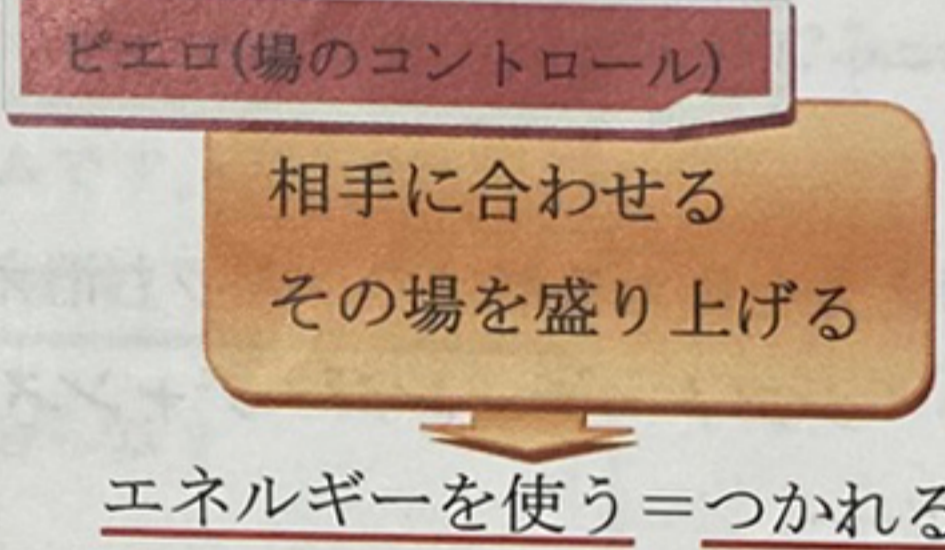
SSTの説明

SSTとは、ソーシャルスキルトレーニングの略で、日本語で言うと[生活技能訓練]と言うプログラムです。

内容は社会生活の中で(日常で困っていること)相手と上手にコミュニケーションをとれるように具体的な場面を想定してロールプレイを行います。ロールプレイを行う事で成功やイメージがとて湧きやすくなります。実際の場面でも実用的に使えるスキルが身につきます。今回は私、つじっこがお題を出させて頂きました。

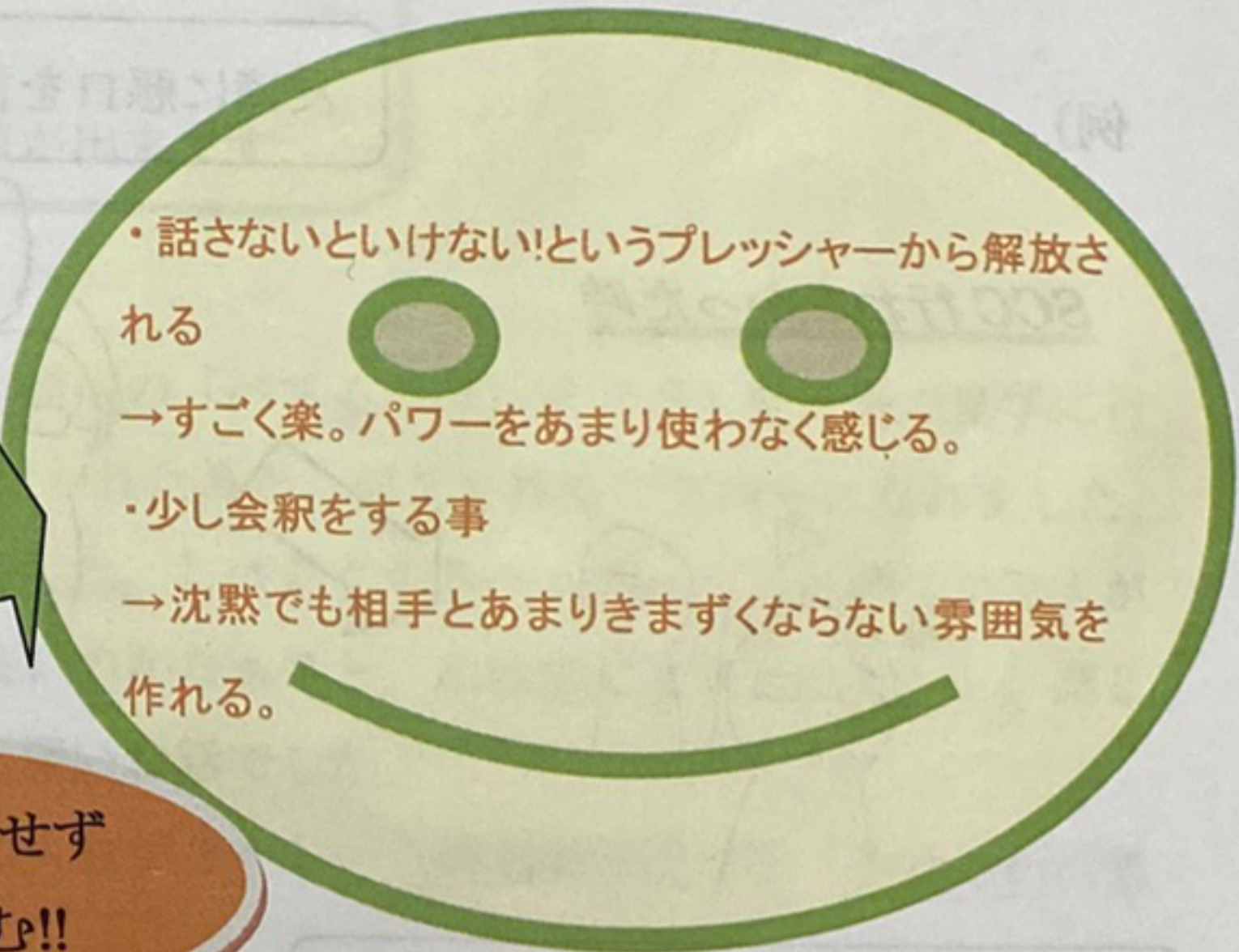
脱!!八方美人型ピエロ症候群!!(お題)

場面



1回目 【自分の思うとおり】
 ☆トーン高
 ☆早口
 ☆リアクション大
 ☆作り笑い

2回目【仲間の意見やアイデアを実践】
 ☆トーン低め(普通)
 ☆ゆっくり、落ち着いて
 ☆リアクション小さめ
 ☆自然な表情



感想

SSTをやるまでは、声のトーンを高く、リアクションを大きく、作り笑いなどコミュニケーションを過剰にし過ぎていて、そのまったく逆の事を練習するので、コミュニケーションとして成り立つのかとすごく不安でした。ですが、沈黙はあつたらいけないものだと思っていたのが、沈黙を楽しむと言う発想の転換ができた事で、ピエロを離脱できそうです。今までとは、まったく逆の事をするのは勇気や練習がいる事ですが、ピエロを離脱した新しい自分も悪くないなど仲間に勇気をもたらせるSSTとなりました。

(つじっこ)