

見るみる



# みーリング

2013年 月発行/第7号

## 「みーるマラソン部」

10月12日(日)第2回東大阪バリアフリーマラソン大会が花園中央公園多目的球技広場にて開催。みーるマラソン部は昨年と同じく、個人戦「ぐんぐん」とグループ戦「たすきをつなごう」に出場。選手たちは、日頃の練習の成果を発揮しようと思いおもいの走りをみせた。競技内容は、どちらの競技も1週400mのトラックを30分間で何周できたかを競うものであった。大会の結果は…

個人戦、優勝！！(15週トップゴールイン) グループ戦、4位(6名32週)と好成績を記録。



最初みーるに通い始めた頃は休むことも多く、人と目を合わせることも難しくて、しんどさで過呼吸になり、自分でコントロールできませんでした。通所を続けることで、次第にメンバーと打ち解け、自分にプラスになってるなど強く感じました。またこの頃は、大きい声・ポジティブな表現とテンションの上がりすぎで、1日の終わりにはぐったりしていました。1日のペース配分を気にしていくことで、次第にポジティブな自分だけでなく、ネガティブな自分も受け入れられるようになっていきました。

食堂の訓練生として働くようになってからは、自分の判断で勝手に動いてしまうことが多く、報告・連絡・相談・確認が課題になりました。目の前のことを1つずつこなしていくことで、少しずつ指示・確認を聴けるようになり、厨房の仕事が自分に合っていると思えることは、自信に繋がっていきました。

現在は当事者スタッフとなり、厨房の仕事と後輩の指導にあたっています。今の課題は、自分がアドバイスや指示を出さねばならない場面で、他のスタッフに任せてしまったり、教えたくても上手く伝えられないことがあることです。でも、後輩から教え方がうまいと言われるとうれしくなるし、自分だけでなく、相手のスキルアップにも役立っているのではないかと思えるようになりました。

今後は、食堂で1品料理を作れるように日々がんばっていこうと思っています。

## ポジティブな考え方

①新聞ミーティングのメンバーで自分達が取り組んでいる課題について話し合いました。

ポジティブな側面…次は失敗しないよう心がける  
ネガティブな側面…心身ともにしんどくなる

ネガティブはポジティブのもと  
(ネガティブな考えからスイッチを切り替え明るく前向きに行動すること)

②以下にポジティブとネガティブな行動の例をあげます(⊖: ネガティブ、⊕: ポジティブ)

⊕ 道で小銭を落とした

⊖ しまった

⊕ 高額じゃなくてよかった

⊕ お菓子を沢山食べた

⊖ 食べすぎてしまった…どうしよう。お腹出てしまうし…

⊕ おいしくたべることができたよ！

③結論としてポジティブとは

Ⓐ 経験を積み重ねて前向きに考える事が出来る

Ⓑ 失敗を恐れない

Ⓒ 悪いままで終わらない

Ⓓ ネガティブと紙一重である

筆者の考えとしては、いまはネガティブをポジティブに切り替えることに真剣にとりこんでいます。  
経験を積んで前向きに考えることを大事に思い、日々練習を続けています。  
今回、みんなで話し合ったことがポジティブのすべてではないかもしれませんが、自分なりのポジティブを見つけていきたいと思います。

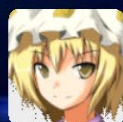
# ネガポジキャラ比較!!

ネガティブ(ネガ)キャラってどんなキャラ? ポジティブ(ポジ)キャラってどんなキャラ?  
それを言語化し、目に見える形にしたい。

2014年11~12月、見るみるみーリングのメンバーでネガポジキャラについて話し合いました。  
皆が思い思いのネガとポジのイメージを言葉にして、まとめたものを表とイラストキャラにしました。



	ポジティブ	ネガティブ
性格	活発	控えめ
	子供っぽい	大人っぽい
気持ち	欲求が満たされている=満足	不安定(体調、精神力)
	喜び	怒り
	楽しみ	哀しみ
行動	~した人間	~してしまった人間
	明るい	暗い
出来事	生活リズムが安定	生活リズム崩れている
	お金↑	お金↓
	自分に納得	自分に納得していない
晴ちゃんのコメント	一人一人がネガティブ・ポジティブを持っている。24時間の行動の中で切り替えていることが見える。個人によっては波に合わせてネガ・ポジと両方持っている。自分もネガ・ポジは持っている。切り替えしながらやっている。 表で表しているのはごく一部なのであくまで参考に・・・!	



八雲 藍のイメージソング テーマ「気持ちがポジティブになり峠を攻めたくなる曲」

今回私が選んだイメージ曲は、気持ちがポジティブになり峠を攻めたくなる曲です。  
今回は、ユーロビートにしました。峠と言えばアニメ・イニシャルDで流れている。  
アーティストは、LESLIE PARRISH で曲は Remember Me です。  
イニシャルD(頭文字D)で主人公が山の上のホテルへ豆腐を届けに行く時に流れる曲です。  
車でドライブしている時とか山道など走った時このユーロビート系を聴いてネガティブな気分を変えています。



次回もお楽しみに、ありがとうございました。

# ポジティブキャラクターのイメージアンケート

目	1位 (12票)	2位 (3票)	3位 (2票)		4位 (1票)
眉毛	1位 (11票)	2位 (6票)	3位 (3票)	4位 (0票)	
口	1位 (7票)	2位 (6票)	3位 (5票)	4位 (1票)	
髪型	1位 (8票)	2位 (5票)	3位 (4票)	4位 (2票)	5位 (0票)
	 ウルフ	 アフロ	 七三分け	 ショート	 リーゼント
ポーズ	1位 (6票)		2位 (5票)	3位 (1票)	4位 (0票)
	ピース		バンザイ	ガッツ	その他
服の色	1位 (8票)	2位 (5票)	3位 (4票)		
かせない要素	1位 (13票)	2位 (12票)	3位 (11票)		
	・健康 ・趣味	・友人	・お金		

<目的>  
ポジティブのイメージを  
1つのキャラクター化するため。

みーるメンバー20名  
にアンケートをとった  
結果が僕です。



## <編集者感想>

ポジティブなイメージのカラーが、自分が思っていた色と違って意外だった。  
集計するのは、楽しかったです。

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.coocan.jp/>)  
住所：〒577-0841 東大阪市足代3-1-22 TEL:06-6732-3210

