

見るみる



みーりんぐ

2015年10月発行/第8号

ありがとうございます!!おかげさまで...

リカバリースペースみーる 5周年になりました!

リカバリースペースみーるはこの7月で事業開始5周年を迎えました。これも温かく見守りながら応援し、ご協力いただいたみなさまのおかげと、感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

思えば2010年の7月、当初メンバー5名ほどと限られたスタッフで、1Fの店舗スペースを工夫して始めた自立訓練(生活訓練)。2012年12月には建物の2Fに移転し、1Fで就労継続支援B型として「やさしいごはん みーる食堂」を開店することができました。今では1日生活訓練15名・就労訓練10名のメンバーとスタッフ13名の大家族となりました。これからは食堂に通ってきていただくお客様や地域の支援機関のかたがたとともに、この布施で10年、20年と歴史を刻み、ますます愛していただけるみーるに成長しようと思っております。これからも応援のほど、よろしくお願い申し上げます。

リカバリースペースみーる メンバー・スタッフ一同



みーるの歴史あれこれアルバム

2010・7月 生活訓練開始

9月 ランチ開始

10月 初秋レク(赤日四十八滝)へ

11月 当事者研究始める

12月 第1回クリスマス会が行われる

2011・6月 みーるバンド発足

10月 べたる向谷地さん当事者研究に来所

2012・2月 初の職員増員募集

5月 梅田・ヨドバシカメラにて春レク、大人買い

6月 B型準備のため、「布施レストラン調査」を開始(〜3か月)

9月 いろはミーティング(みーる版SA)開始

11月 B型シミュレーション開始・生活訓練2Fへ

12月 生訓・B型多機能事業開始

「やさしいごはん みーる食堂」開店

2013・1月 B型初工資支給

3月 もんじお別れ会にてやまさき号泣

4月 アイドルさっきー、卒業式

5月 みーるマラソン部創部・海遊館お花見レク

6月 マイレボ研究所開始

7月 セタみーるフェスタ開催

10月 バリアフリーマラソン、マラソン部参加

12月 みーる食堂大阪府ヘルシーメニューコンテスト
ヘルシー部門最優秀賞受賞

2014・3月・7月 念願の当事者スタッフ2名誕生

5月 春レク委員会、大荒れの末、空中分解

8月 夏レク須磨水族館決行!!

12月 みーる食堂大阪府ヘルシーメニューコンテスト
理事長賞受賞

クリスマス会にてMKC85パフォーマンス披露

2015・5月 自爆ゼミ開始・奈良春レク

6月 事務所荒らしに遭う・セキュリティ強化
大学実習生が次々と来所

7月 みーる5周年

8月 男女会開催・「妄想型眠り姫」卒業式

今回「話題の人」に選ばれました！何か一言お願いします！
⇒ありがとうございます。選ばれて光栄に思います。

趣味は何ですか？
⇒プラモデル作り。ゲーム(3DS)。

マイブームは何ですか？
⇒ラーメンを食べ歩くこと。

みーるで苦労したことを教えてください。
⇒(仕事で)新しいことを覚えるのに苦労した。

みーる食堂のお仕事の中で得意なことは何ですか？
⇒計量や野菜の仕込み。

好きな女の子のタイプは？(AKB48で言うなら誰？)
⇒明るくて面白くてカワイイ子。AKB48で言うなら山田菜々。

好きな女の子に作ってあげたい料理は何ですか？
⇒からあげ。

自分を動物に例えるなら？
⇒犬(干支が犬だから。人なつこいタイプだから。)

先輩から学んだことは？
⇒報連相やあいさつなど。水分補給を忘れないようにすること。



みーる食堂へ内緒で調査してきました！

みーるメンバーのP.N.ギャラクシーとこうちゃんが、みーる食堂のお客様になって調査してきました！
22の調査項目を考え、調査用紙を作りました。1〜5点満点で採点し、気付いたことは記述。
調査結果からいくつか抜粋したものを掲載します！(緑文字:ギャラクシー、青文字:こうちゃん)



接客	料理	店の雰囲気
声のトーン・大きさ (4点)しっかり通る声で丁寧な印象	味 (5点)揚げ豆腐のかつおダシとしょうがの風味が合っていて、豆腐の食感と衣のねっとり感がおいしかった。メニューにも1品1品の詳細な文言が載っていて、味と言葉の両方で味わえた。 (4点)濃くもなく薄くもなくちょうど良い味付け。	清潔さ (5点)床にビニール片発見!と思ったらホールスタッフが気づいて拾っていた。
メニュー表 (4点)カロリーや分量まで細かくかかれていた。		周囲の音 (4点)静かなクラシックをBGMとして流していた。
オーダー時の対応 (5点)逆さになっていたメニューを向け直してくれた。ちゃんと復唱していた。 (4点)わりと細かく説明してくれた。	栄養バランス (5点)数えた限り21品目と豊富で野菜類・きのこ類合わせて179gと1日に必要な野菜の推奨量の半分ほどの量があってバランス良かった。	照明 (3点)オレンジ色の明りが落ちつく
配ぜん時の対応 (4点)食べ終わった後もさげしてくれるところがよかった。		トイレ (5点)トイレトペーパーが三角に折られていた。至るところまで清掃が行き届いていて水滴・水飛沫が1つもなかった。
レジの対応 (3点)お釣を渡す時手を添えていた		

〈感想〉スし振りに味わって食べれたなぁ(ギャラクシー) バランスのいい食事がとれて僕満足!(こうちゃん) 皆も調査しにくる?(編集長つつきゃん)

当事者研究のコーナー

研究テーマ

『 “先輩” の苦勞 』

研究者紹介（研究者 PN. ありりん）

自己病名：ピエロの仮面を外せないメンヘラ彼女
みーるメンバーの中で一番若い 21 歳。

趣味はおしゃれ（コスプレ、ゴスロリなど）。ラブラビーで、みんなの妹的な存在の彼女もみーるに来は

じめて早 2 年半。実はこの先の見通しを既にしっかり立てていて、必要時以外にみーるを休んでしまう事も最近ではなくなっている。みーるに通い始めた頃を思い出して、来はじめたばかりのメンバーに何かできればと考えている。

研究内容

研究のきっかけの思い

- ・そもそも「先輩」をしたことがない。イメージが持ちにくい。具体的に何ができるの？
- ・みーるに来はじめたころ、先輩メンバーが声をかけてくれたことで、みーるの中に居場所を見つけられた。
- ・つながって間もないメンバーの役に立つことができないかと思う。

『みんなの意見』

先輩ってどんな人？

- ・新人の面倒をみる
- ・後輩の精神的フォロー
- ・信頼関係
- ・一緒に考えて「学ぶ」
- ・上下関係でない「ヨコ」の関係
- ・憧れ・後輩のモデル
- ・経験が伝えられる（知識や大切な事を知っている）
- ・さりげない・包容力
- ・褒められるし、叱れる

その行動面って？

- ・年間行事（イベント）の紹介をする
- ・毎日のあいさつができる
- ・空いているやくわりを後輩とともに・・・
- ・食事を共にする
- ・プログラムで自分の経験を話せる
- ・声かけして聞き役になる
- ・雑談ができる
- ・一緒に帰る

（太字 取り組んでみることにしたもの）

どんなセリフでどう誘うべきか・・・？後日、水曜の SST で練習しました！

プログラム担当スタッフ(つっきゃん)より

僕がみーるのメンバーの頃を思い出しました。声をかけてくれた先輩。やくわりを教えてくれた先輩。いずれ自分が先輩になり、後輩とのつながりを考えるようになっていました。ありりんさんのように悩んだこともありました。後輩の頃の自分がいるからこそ、後輩との関わり方で悩めるんだなあと思いました。

参加者はるみちゃんより
先輩の苦勞の解決策を皆でアイデアを出し合っ
て共に成長していく様子が伝われば嬉しい
と思います。
仲間の絆が深まる研究でした。

（担当：ヨッシー・はるみちゃん）

当事者研究とは
月曜午後に行われているプログラム。生活の中でのしづらさを、病気という点から考えるのではなく、生活の苦勞として捉える。そのメカニズムを参加者皆で研究する。自身の苦勞をユニークに名付けた『自己病名』を毎回のウォーミングアップで使用した、認知行動療法に基づいたプログラム。

お悩み相談！

新コーナーです。第一回目のお悩み相談者は(P.N.)王^{わん}さんのこんなお悩み。

「ダブルデートの誘いが多くてお金が続かず困っています。どうすればいいですか？」

少しうらやましくも感じる悩みですが、困ってらっしゃるのですね。

調理師の顔をもつ精神保健福祉士 M&K と、
発達障害の顔をもつ精神保健福祉士見習いつっきゃん
の2人が、あなたのお悩みを解決！



そんなことやったらズバツと解決。
仕事のシフトを増やして、しこたま働けばお金もがっばり悩みもスッキリ。ほんでから仕事の出来るええ男街道まっしぐらだっせ。ほな一石二鳥やんかいさあ☆
デートも“仕事”も遅刻しやんことやね！
もしくはいっそお金おまへんと素直に言っ一銭たりとも出さずにデート。
迷わず行けよ行けばわかるさ ヒモ街道ダブルデートとか誘われて困るとか自慢にしか聞こえまへん。私に対するdisりやと思てまいます。まともにアドバイスなんて出来る心情ちゃうわーい。
あぁ～～～彼女ほしいい～～！！
チッキショ～～～（小梅太夫風）

M&K

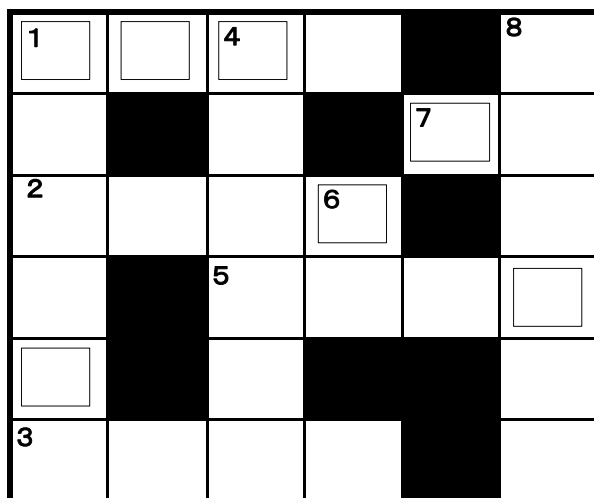
ダブルデートは楽しんでいますか？
お金とのバランスも難しいですよ。困りごともある中で、今の豊かさを味わってみてはどうでしょうか？
難しいことを言ってしまったかもしれませんが、実はきっと簡単なこと。探せばきっと、少しずつ見つかるもの。
デートができること、そのためのお金が少なからずもあること。それって本当は幸せなことだと思っんですよ。誰もがいろんな悩みを抱えてしまいます。現実的に切迫したときなんかは仕方ないほどに悩みますね。そんなときにふと、感じるだけでいいんです。デートに誘ってくれる人がいること…。そんなあなたへのラッキーアイテムは目覚まし時計。

つっきゃん

どちらを選ぶかはあなた次第♪

クロスワード 車編

P. N. Yakumo Ran



ヨコの鍵

- これを踏んだら車が動きます。
- 飲み物を英語で
- 一つの車の「等級」や「仕様」の意味
- コーナーなどで車のタイヤを滑らせながら曲がっていく事
- 1馬力は〇〇1頭分

タテの鍵

- エンジンをかけた状態のこと
- 一家に二台
- 秋の旬の食べ物
- 薄型の物で車のエンジンをかけたり、ドアを開けたりするもの(キーレス)

二重枠の言葉を入れ替えると一つの言葉になります（ヒント：四字熟語）

答え

--	--	--	--	--	--	--

答えは10/5にみーるHP(6ページ参照)に載せる予定ですので見てください♪



スマホ・PCの楽しみ方 第1弾



みーる流

とっても便利で、ないと不便にすら感じるようになったスマートフォン（スマホ）やパソコン（PC）。みーるの中でもスマホを見かけない日はありません。PCもメンバー用に2台。マイパソ持参のメンバーやIT訓練講座に通うメンバーもいます。本当に日常風景の便利機器ですが、ながらスマホやSNSでのいじめ、ネット依存など社会問題だけでなく、使い方によっては体や心に深刻な問題を引き起こすことが、最近指摘されるようになって来ました。

そこで今回、みーるメンバーはどんな風にこれらを使っているのか調べて、みーるなりのこれらの楽しみ方について研究していきたいと思います。調査方法などは下記の通りです。

調査について

方法：質問用紙に無記名で回答

対象：みーる（生活訓練・就労継続支援B型）に来られた方19名

実施期間：9月1日～8日

今回は集計結果を一部速報として抜粋して報告します。次号以降で皆で研究を深めた成果をお伝えしていきます。乞うご期待下さい！！



- ・スマホ利用者は回答者全体の70%以上（PCは約10%低い）。
- ・スマホの使い方（複数回答するもの）については、85%以上が「インターネットでの調べ物」と回答し、次いでLINE（75%）、メール（50%）が高い割合でした。
- ・スマホの良い点として、手軽さを上げる人が多い。そのためか90%近くの人がベッドでスマホを操作していて、中には不眠とつながっている恐れを持っている人もいました。
- ・PCの使い方では、「インターネットで調べ物をする」と回答する人が、90%以上と断トツに高く、次いで動画サイトを見る（41%）が続きました。特徴的には、自由記述のPCの良い点をたずねる質問で「仕事で使う」「仕事探しの幅が広がる」「効率よく仕事ができる」など、仕事で有利な（人によっては不可欠な場合もある）と感じている人も少なからずいる様です。
- ・それぞれの使用時間を比べたところ、1日のうちスマホを操作している時間が「1～4時間未満」の人が66%だったものの、PCでは同じ66%の人が「1時間未満」の使用をしていました。ただし、どちらも「始めるとやめにくい」「ついやりすぎてしまう」「他の事がおろそかになる」と良くない点を上げる人も多く、4～8時間の使用時間と回答する人もいたことから、依存性を感じました。

（文責：よっしー）



八雲 藍のイメージソング
テーマ「世界へ羽ばたけ！みーる5周年」

今回は、リカバリースペースみーる5周年記念のテーマにしました。みーるは日本語で平和と言う言葉なので2011年～2015年までの平和に関する曲を1曲ずつ紹介します。

2011年	2012年	2013年	2014年	2015年
少女時代 MR.TAXI	ハナエ 神様はじめました	EXILE ～こんな世界を愛するため	いきものがかり 熱情のスペクトラム	西沢幸奏 吹雪

次回もお楽しみください。

（八雲 藍 Yakumo Ran）

徹底討論！！「私鉄 vs JR」

2015年8月21日(金)、みーる2Fにて徹底討論をしました！
 見るみるみーリングで徹底討論をするのはお久しぶりですが、
 今回も熱く盛り上がる討論でしたよ！
 さて、今回の討論テーマですが、「私鉄 vs JR」ということで、
 電車に疎い編集長は中立の立場として参加。
 参加者は10名。私鉄派が6名、JR派が3名と席も分かれて話し合い、
 まずは私鉄派が人数の多さで圧倒！
 JR派はしばらく聴いているだけだったので、わたくし編集長は心配になりました。
 が、JR派は少人数でも電車に詳しい方が後から怒涛の反撃！
 私鉄派が私鉄にしかないものを挙げるも、「それ、JRにもあるで」の一言でぼっさり。
 そういえばネコの駅長がいてたなあ、と思い出したり、わいわいと盛り上がりました！
 1時間を超える討論を交わし・・・
 気づけば「私鉄」と「JR」のそれぞれの特徴がホワイトボードにあふれる量でした。
 討論結果をそれぞれ厳選20項目、抜粋して紹介したのでぜひ一読くださいませ。
 (正確な情報ではないものも含まれている可能性がございますが、
 討論に出た意見のまま掲載しています。あらかじめ、ご了承お願いいたします。)

私鉄もJRも持ちつ持たれ
 っだと思いました。

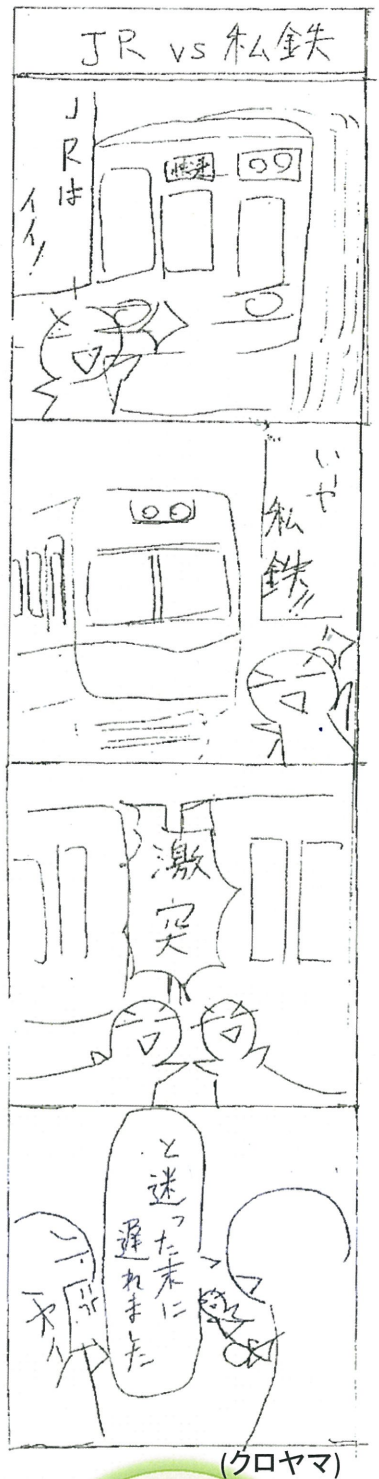
記事担当 八雲 藍(PN)
 編集長 つっきゃん(PN)

私鉄 6/9人

1 野球場に近い	11 HOTELを持っている
2 百貨店がある	12 発車待ちが見れる
3 身近にある	13 駅員さんは無理な事でも出来るだけ聞いてくれる
4 線路と軌道両方走れる	14 人が少ない・混雑が少ない
5 乗り換えしやすい	15 車掌・アナウンスの癖が強い
6 ネコなどが駅長をしている	16 貨物専用会社の線路がある
7 野球チームがある	17 乗り心地がいい
8 都心に線が多い	18 奈良県民の多くは私鉄を使っている
9 アナウンサーの声がいい	19 ロープウェイがある
10 路面を走れる	20 阪急には3車線同時に電車の同方向の走行が見れる

JR 3/9人

1 新幹線が走っている	11 L特急が走っていた
2 ループ線がある	12 有名な橋やトンネル等インパクトのある物が多い
3 スイッチバックがある	13 最北端まで行ける
4 日本海側を走れる	14 電車が機関車をつけて走る峠がある
5 ドクターイエローがある	15 SAGAWA急便専用列車を持っている
6 寝台列車を持っている	16 ミニ新幹線が走っている
7 新幹線同士が連結している	17 電車の車両の種類が多い
8 天皇車両がある	18 オリエン特急が走った
9 秘境駅が多い	19 会社の規模がでかい
10 オール2階建てがある	20 食堂車があった



(クロヤマ)

編集後記

今号から編集長が私、つっきゃんに代わることとなりました。不安もありましたが、皆の協力があったので無事に新聞ができました！
 みーるの事を知らない人でも活動がわかりやすく・楽しく伝わるような新聞を心がけました。次号も皆で頑張りますので楽しみに！

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

