

見るみる

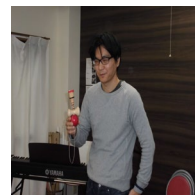


# みーリング

2016 年 1 月発行 / 第 9 号



去年 12 月 25 日クリスマス🎄の日にみーるではクリスマス会が開催されました！  
 みんなで持ち寄ったお菓子を食べながら、メンバーは各々けん玉・マジック・マジックイス・小ネタ集・コスプレパフォーマンス・演奏・自慢の歌声などなど様々な出し物を披露しました。  
 みんな日々の練習の成果が発揮できて盛り上がりました (^o^)



## クリスマス会



## 2015 ~

女子会企画のコスプレパフォーマンスでは、曲の途中で初めから再生されてしまい、また最初から踊るというハプニングも(笑)

最後はみーるバンドによる演奏でクリスマス会は幕を閉じました。



P.S. みんなで持ち寄ったお菓子が意外と多く、食べ過ぎてちょっと気持ち悪かったです(笑) P.N ギャラクシー

## 初ドキドキの餅つき大会!!

去年のみーるは最終日となる 12/28 に、初の試みとなる餅つき大会をしました。



当日はお店を閉店にして店内だけでなく、駐車場も使って 8 臼もつきあげました。「杵重い!!」「筋肉痛になる!」「つきあがりは熱い!!」などといわいわい言いながら、皆で鏡餅だけでなく、エビ入り、海苔入り、ミカン入り(!)も含めて 4 色ものお餅を無事につきあげ、丸めて作ることができました。



ほおぼると「うまい~!」。温かい豚汁と一緒に、とても年末らしいイベントで最終日を締めくくることができました。

お伝いに来て下さったご家族やご近所の皆さま、本当にありがとうございました。

取材・文：はるみちゃん・  
よっしー

# 今話題の人！！ギャラクシーさん編

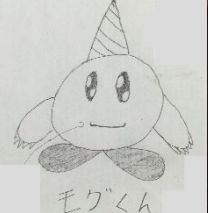
(インタビュアー：ありりん・よっしー)

秋のBBQ大会では、初めての実行委員長をこなし、「挑戦」が裏テーマだったクリスマス会では、人前でのピアノ演奏に挑み、その存在感を増しているギャラクシーさん。  
スラッと高身長で、こよなくクラシックを愛する好青年ですが、最近の自分自身の事、またこれからの自分についてインタビューしました。



BBQ大会では実行委員初チャレンジでした。当日はライトを頭につけて明りの確保もして大活躍でしたが、苦勞した事や嬉しかった事などについて教えてください。  
苦勞した事：(参加する)メンバー集め  
嬉しかった事：最後の一本締めが決まって、無事に終わったこと

自己病名とその由来について教えてください。  
フラックホール型自縛病としています。周りの目が気になってなかなか行動や、話したりしにくいので、内にもりやすいので、マイキャラクターでは地中を揺るモグラと自分の好きなカービーをかけ合わせたモグくんを作りました。



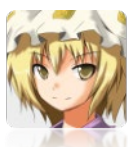
少しずつギャラクシーさんの味が(みーるで)出て来た気がします。自分ではどんな味が出ていると思いますか？  
前と比べると落ち着いている。マイペースが僕らしさ。

みーるでこころがけていることはありますか？  
落ち着いてゆっくり話すことです。

これから目標にしていこうと思っている事はありますか？  
パソコン関係の仕事につきたいので、パソコンスキルの勉強をしたいと思います。

クリスマス会での発表はどんな準備をしたんでしょうか？  
人生初挑戦のピアノ演奏を練習して、発表しました。ドの位置を知ることから練習して、「猫ふんじゃった」を演奏しました。以前から街中でピアノを見ると触れたかったし、みーるにちょうどあったので。また男子会で空気が椅子も披露しました。宮本さんの重みを全体で分かち合いました(笑)

こんな段ボールピアノで自宅でも練習されました！！



八雲 藍のイメージソング テーマ「私が選ぶ紅白歌合戦」



今回は、自分が選ぶ紅白歌合戦を(赤は女性・白は男性)で13人ずつ曲名とアーティストを選びました。

番号	赤組		白組	
	アーティスト	曲名	アーティスト	曲名
1	μ's	sunny day song	EXILE	ふたつの唇
2	幽閉サテライト	華鳥風月	EXILE	～こんな世界を愛するため～
3	幽閉サテライト	雫れ桜	中村雅俊	君の国
4	元ちとせ	この街	かぐや姫	加茂の流れに
5	中島みゆき	地上の星	風	22才の別れ
6	井上あずみ	君をのせて	The Offspring	Youre Gonna Go Far, Kid
7	初音ミク	千本桜	Tears For Fears	Pale Shelter
8	鬼束ちひろ	月光	Ylvis	The Fox
9	西沢幸奏	吹雪	ブラザース・フォア	あの素晴らしい愛をもう一度
10	nomico	bad apple	Daniel Boone	Beautiful Sunday
11	広瀬香美	Promise	Bay City Rollers	Remember (Sha La La La)
12	奥華子	迷路	安全地帯	ワインレッドの心

次回もお楽しみください。

P.N 八雲 藍 Yakumo Ran



# スマホ・PCの楽しみ方

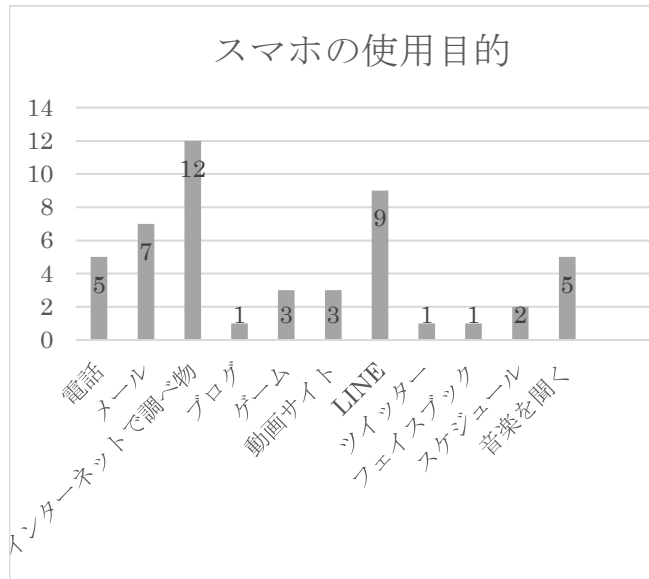


みーるの中でスマートフォン（スマホ）やパソコン（PC）を見ない日はありません。しかし、ドライアイやSNSでのいじめ、ネット依存など社会問題だけでなく、使い方によっては体や心に深刻な問題を引き起こすことも指摘されています。

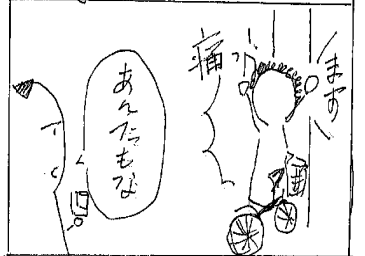
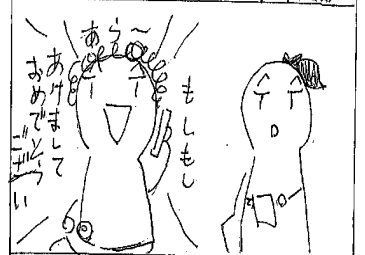
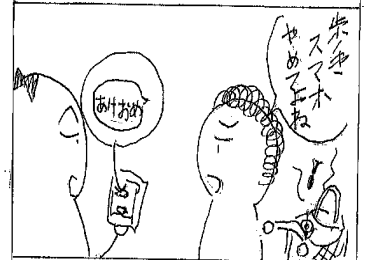
そこでみーる（生活訓練・B型）メンバーを対象にスマホやパソコン（PC）をどんな風に使っているか、アンケート調査を行いました。

今回はその報告の第一弾としてスマホについてアンケート集計とその考察を発表します。

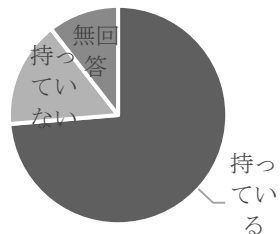
スマホが生活にどんな影響を与えているか、またどうしたらうまく楽しめるかについて、今後まとめていきたいと思っています



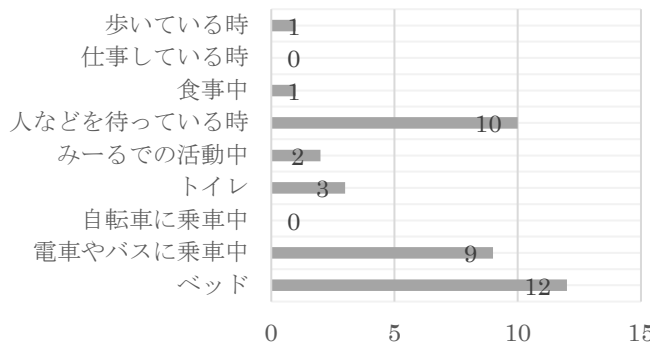
あけましておめでとうございませ



スマホを持っていますか？



スマホを使う時や場面について



- <スマホのいい点>
- ・ひまつぶしに使える
  - ・LINEで気軽に友人と連絡が取れる
  - ・物が買える
  - ・手軽にインターネットが見られる
  - ・通信・記録(撮影)
  - ・支払い
  - ・音楽鑑賞など日常生活に必要なことがつまっている
  - ・スケジュール管理ができる
  - ・調べ物ができる
  - ・動画を見て、感情コントロールに使える
  - ・動画サイトやコミュニケーションツールを使うならガラケーよりは便利
  - ・好みのアプリを入れて、いろいろ便利に使える
  - ・立ち上がりが早く、手軽で(持ち運べる)、いつでもどこでも使える
- (太字は複数あった意見)

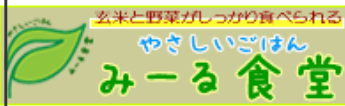
- <そうでない点>
- ・目が疲れる(小さくて見にくい)
  - ・良くない方に考えやすくなる
  - ・ながらスマホをしてしまう
  - ・個人情報が入っている割にセキュリティが甘い
  - ・料金が高い
  - ・ないと(忘れると)不安になる(手放せなくなる)
  - ・寝る前でも使ってしまう(不眠の原因)
  - ・落としたり、なくすと大変
  - ・操作が難しい・分かりにくい
  - ・充電の持ちが悪い
  - ・用事がなくても触ってしまう
  - ・始めるとやめにくい(ネットサーフィン)
- (太字は複数あった意見)

## 考察

・みーるでは、70%以上の方がスマホを使っていて、LINEやインターネットで手軽に調べ物をしている人が多い。こまめにいろんな情報を得ることもできるし、LINEを使うことでメールや通話を手軽に無料で楽しめている。音楽を聞く事もできる。

・ところがベッドや人を待っている時など「特に何もしていない時」にも使っていることが多く、寝る前の使用はブルーライトの影響のため不眠につながる恐れが強い。

・また本来目的をもって必要に応じて使う道具のはずが、「人といつてもつい触ってしまい目の前のコミュニケーションに支障が出る」「触るのを終わらせにくい」など、依存的な使い方になり困っているという回答が複数あった。



# みーる食堂の実は・・・！？



今日もしゃかりきに仕込み中！！

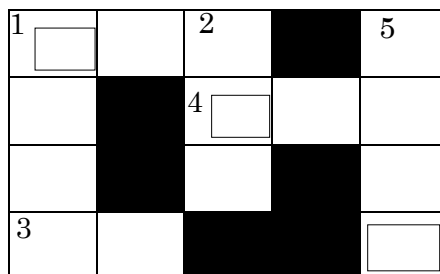
店長：宮本 広大

みーる食堂もお陰様で3周年を迎えることが出来ました。精神障害のある方への就労支援を一番の目的として、地域の方に必要とされるお店になることを目標としてきました。当初は宅配食と店舗合わせて毎日60食程度だったものが、現在は100食ほど作るまでに成長できました。店舗の売り上げも初年度と比較して、倍近くアップしました。始まった当初はマニュアルも構造化もされておらず、スタッフ・メンバーがみんなオールマイティに、手探りながら、ただがむしゃらに食堂運営をしておりました。包丁を握ったことのないメンバー、接客業が初めてのメンバー。ゼロからスタートして、お客様に育ててもらい、ここまでやってきました。現在はメンバーの作業も大きく分けてA・B・Cと3つの作業内容となりました。「Aは営業時間外の裏方作業や軽作業。Bは洗い場や買い物などの金銭管理。Cは調理補助や接客」と作業分担ができるまでになりました。さらに勤務時間にも幅をもって対応することで、週に2時間の訓練でひと月の工賃が1000円の方から、毎日訓練に参加して3万円弱の方まで1人ずつに合わせた訓練を提供し、より多くのメンバーに参加してもらえるよう努力しています。この間みーるからは6名就職者を出すことが出来ました。長い方で4年、短い方も5ヵ月間、現在まで1人も退職することなく継続して就労されています。

今後もお客様にヘルシーで満足のいくランチを提供し、毎日でも利用していただけるお店作りを目指します。より多くのお客様へサービスを提供する機会を増すことで、メンバーの就労訓練へとつなげると共に、売り上げをメンバーの工賃へ今以上に還元できるよう頑張っていきたいと思っております。皆様のご来店がメンバーの就労支援の大きな支えとなっています。

ということで、なななあ〜んと！3月までご注文時に「みーりんぐ見たよ」の一声でドリンク一杯サービスしちゃいます！これからもみーる食堂の活動にご協力いただけますよう、よろしくお願いたします。

## 八雲藍のクロスワード 電車編



ヒント 有名温泉地

答え \_\_\_\_\_ 温泉



### ヨコの鍵

1. 上野と長野を結ぶ信越本線の特急○○○で、1997年に新幹線へ昇格した。  
大事件にもなりました。○○○山荘事件
3. 2012年に運行中止した上野と福井間の夜間急行型電車○○号  
石川県の昔の呼び名は、○○と加賀
4. 2008年に廃止になった札幌と稚内間の急行電車で、真ん中に寝台が1両連結している珍しい編成○○○  
北海道の日本海に浮かぶ島 ○○○島

### タテの鍵

1. 上野から青森を結んでいた寝台特急○○○○で、2014年定期運行を終了した。  
相撲で横綱にも同じ名前の方がいます○○○○
2. 札幌と釧路を結ぶ寝台急行○○○で、2008年8月31日に定期運行を終了した。  
北海道の天然記念物で深緑色の丸い物
5. 宮崎と鹿児島中央を結ぶ特急○○○○  
第二次世界大戦に活躍した 戦艦金剛型の4番艦の名前○○○○

答えは2/15にみーるHP  
(巻末に掲載)にて公開  
します！！お楽しみに♪

# 当事者研究のコーナー

## 研究テーマ

『自爆の苦労～八雲藍、パソコン検定、やめるってよ?～』

## 研究者紹介（研究者 PN. 八雲藍）

自己病名：感情自爆型二宮金次郎他、多数の自爆現実苦労を持つ、悩めるみーる先輩メンバー。みーる卒業後は就労系の事業所への通所を考えているが、今後の仕事のために IT ステーションのパソコン講習に去年6月から通っている。訓練やパソコンスキルの検定を前に苦労が増大、生活の苦労も加わり、自爆寸前！！趣味はゲーム・音楽鑑賞・アニメ。特技は年末の自宅の大掃除。

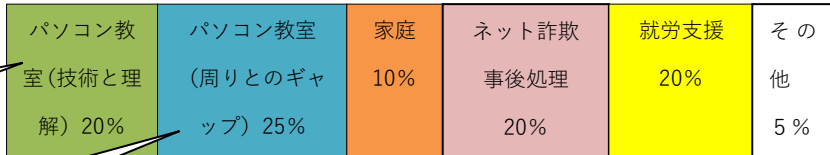
## 研究内容

\*現在の「自爆の苦労」について客観的に整理したい。

## 研究のきっかけの思い

\*パソコン訓練の苦労をどのように解決するか、苦労の吟味をし、仲間ならどのように対処するかを参考に、自分の身の振り方を決めてみたい。

## ちなみに、今の自爆の苦労の割合



※自爆の苦労とは？

Word や Excel の入力ミス・集中力

他の訓練生のキーボードの音やオーラ・人見知りの性格

単体・あるいは複数の自分の苦労が解消されずに増え続け、飽和状態になったときに感情が爆発して自滅する苦労。「自分引受型」「先回り型」「頼まれ型」「八方美人型」がある。みーるでは「自爆ゼミ」があるほど、その道の研究家は多い。

12月にWord・Excelの3級の試験を受ける予定にしていたが、訓練日数を増やさないと合格は困難と教官に言われている。でも訓練日数を増やすと対人の苦労は増える。2月も試験はあるが、集中力の苦労があるので、そこまでモチベーションを保つことができるか？

後半はメンバーが八雲藍さんになりきって、自分ならどうするか、「ITステーションへの通所」「訓練日数」「検定試験の時期」について、真剣に考えました。

## 『さて、あなたならどうする？』

案	ITステーション	訓練日数	検定の時期
1	続ける	現状維持	2月に延期
2	続ける	ふやす	12月
3	続ける	ふやす	2月に延期
4	続ける	ふやす	12月と2月にチャレンジ
5	続ける	現状維持	12月に一発勝負
6	やめる・かわる	なし	未定
7	続ける	現状維持	12月と2月にチャレンジ

仲間の案を聞いて、さて八雲藍さんの選んだ道は？

八雲藍、パソコン訓練をやめるのか！！ 記事作成：さきやま

## 八雲藍の選んだ「道」

皆さん色々なアイデアありがとうございました。私が選んだ道は検定試験は2月に延期し、12月は授業は増やさず、1月に授業増やし、2月の試験に挑もうと思って頑張っております。周りとのギャップは経験を積み、あまり気にならなくなりました。

プログラム担当者より

みんなが八雲藍さんの立場になって、わがことのように考えたのが、とってもみーるらしい当事者研究でしたね。

さきやま

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



# 徹底討論

## ママチャリ

VS

## 電動自転車

毎度恒例となりました、日常の対立しそーな感じのテーマについて熱く熱く討論するゆる〜いこのコーナー、今回は自転車対決です。討論を前にみるでは、電動自転車の試乗会を開催して討論に挑みました。今回は司会者を除く八人が参加。始めこそ一般的な魅力をそれぞれに主張した両者でしたが、徐々にヒートアップ。ママチャリ派では「ワイリーができる」「私（自身）が充電器です」などなど名言が続々。電動自転車派は負けじと、進化し続ける可能性を強調して対抗しました。各派の主張は、左の表の通りです。新年を迎え、自転車選びに悩む方の参考に果たしてなるでしょうか？

### 参加メンバーの紹介

- はるみちゃん：バックミラー付きの自転車で華麗に疾走中！！
- ギャラクシー：試乗会で電動初挑戦。目新しかったな〜。
- ありりん：マイ自転車は変速ギア付きです。選ぶなら電動よね。
- みっちゃん：数々の名言はママチャリ派の彼女から飛び出しました。
- つきやん：中立派の司会者。スポーツ用の愛車は白色です。
- なかっしー：絶対ママチャリ派！！良さはいくらでも挙げれるよ！
- さきやま：マラソン部でいつも鍛えてますが、自転車は電動命！
- やっぴ：正直どっちでもいいのよね・・・
- よっしー：子育て中の主婦としては、電動に勝るものなし！！
- 橋本さん：電チャリを数多く乗りこなすママチャリ派（手紙参加）

電動自転車	ママチャリ
坂が楽	海外でブーム
こぎ出しが楽	歴史がある
遠くに行ける	安い
電池残量に注意深くなる	充電の自由がきく（「私が充電器」）
盗まれにくい	災害時に使える
貯金して買うと夢を持てる	電気代がいらぬ
ゆっきーなも乗ってる	レースがある
二人乗りができる	ワイリーができる
そのうち太陽光パネル付き	ジャックナイフも可能
が出てほしい	メーカーが多い
後ろの人に「坂道で降りて」といわなくていい	デコチャリがある
↓	高齢者も安心して乗れる
けんかにならない	生まれて一番初めに乗る乗り物
ライトのつけ忘れがない	

記者による結論：どちらにも魅力がいっぱい。自分の使い方やライフスタイルに合わせたものを使えたらいいですね。  
（みっちゃん・よっしー）

## M&Kの解決！お悩み相談

このコーナーは、調理師の顔をもつ精神保健福祉士 M&Kがお悩み相談にあたるまじめ〜なコーナーです。

（相談者）Tさん（以下「T」、M&Kは「M」と表記します。）

T：内科の先生から10キロやせる様に言われるんですよ。あと視力（0.6）もよくなりたし。背もあと5センチほしいな〜。糖尿病怖い。寝る前に食べるのがよくないらしいから、それはやっけないんですよ！！

M：まずその水でしょう！！今も2リットルと500ミリのペットボトル持ってるやないですか〜。

T：でも血液検査はめっちゃいい結果なんですよ〜。

M：視力もいいですよん！僕0.1やで。目だけで見るよりも、心で見ると大事でしょう。Tさんはその力ありますよね。

T：ジャニーズも福山雅治もめがかかけてますもんね。

M：それはだてめがかねやけど・・・身長をもし買えるとしたら、1センチいくらで買います？

T：それは、それは家庭の事情言うみたいですけど・・・10万。5センチで50万です。

M：切実ですね〜。💡 そうや！！スポーツしたらどうですか？それで痩せましょう。

T：ペットの犬との散歩タイム、最近してませんよ。寒いから、暖かくなったらします。

M：そりゃあまいで〜。まあまとめると、目は心の目で見て補えるから大丈夫。ダイエットは飲む量減らして、身長は伸びへんから志のぼして、みーるでの仕事頑張らしましょう。これでいいですよん！！