since 1995.12
2016年6月発行

ＳＫＹ通信　第36号

ＮＰＯ法人 たま・あさお精神保健福祉をすすめる会
〒214-0014　川崎市多摩区登戸2959　川崎きた作業所内
TEL：044-299-6526　　FAX：044-922-6628　　HP：http://www.sky1995.com/

＜雑感＞

特定非営利活動法人　たま・あさお精神保健福祉をすすめる会　理事 十文字陽一

ちょうどこの原稿を書いているとき、九州で大地震があり、連日のニュースになっています。被災をされた方、また応援で駆けつけている多くの方、一日も早い復興と元の生活に戻れることを切に願っております。

さて、百合丘メンタルクリニックも、早いものでこの４月で立ち上げてから８年目を迎えることができました。これもひとえに皆様のご支援の賜物と感謝しております。当初は、４人でスタートしたスタッフも今は総勢24人となり、毎日忙しく、町の中を走り回っています。この７年、走り回ってきた中で見えてきたこと、考えたこと感じたことを少しお話ししたいと思います。

町の中で多くの方とお付き合いさせて頂いてきました。その中で当事者はもちろん、支援者も含めみなさん、どうも「症状はあったらいけないもの」と思っているのではないかということです。

本当に「幻聴や妄想はあってはならないもの」なのでしょうか？いつも「落ち着いていなければいけない」ものなのでしょうか？精神科医療とは「単純に症状を取り除くことだけ」なのでしょうか？

ある当事者が、「これ以上元気になったら困るんですよ、だって今のこの生活の理由がなくなりますからね」と実に冷静に話されていました。この当事者の彼は長年幻聴や妄想の症状に悩まされ、実家に長く引きこもっています。この暮らしが永遠に続くものではないことも良く分かっています。彼は、心のそこから「これ以上元気になりたくない」と思っているわけではなく、症状があることで今の自分と折り合いを付けているのでしょう。言い換えれば、未来につながる夢や希望が見えないのではないのでしょうか。彼の引きこもっている年月の長さを考えれば、彼が未来にビジョンを持ち大いなる明日への一歩を踏み出すことはとても勇気のいることだと思います。医療はゴールではなくプロセスです。「将来どうしたいのか」「元気になって何をしたいのか」その人のビジョンや未来の夢を共に語り、一緒に未来予想図を書くことが大事なのです。病気の回復は人間力の回復なしにはあり得ません。人間力の回復は、人との繋がりの中で、一度失った、または忘れてきた自尊心をもう一度取り戻すことです。我々支援者が当事者と一緒に夢を語り、夢を追いかけるプロセスの中で、医療や薬をツールとして上手に使っていけるように働きかけ、なによりも「あなたを応援していること」そして「一緒に未来予想図を考える用意があること」を示す姿勢がとても重要だと思います。わたしはみなさんによく、「治療するために生きてるんじゃないからね、服薬するために生まれてきたんじゃないよ、全てが幸せになるためのプロセスだからね」と話します。

当事者も支援者もいつしか治療すること、服薬すること、そして何もないこと（落ち着いている？）が目的になっていませんか？誰もがみな平等に一度限りの人生です。「治療すること、服薬することそして何もないことだけが人生の目的」にならないためにも、私たちはもっと夢を語り、未来を語りそして、その人の「幸せの実現」に向けた伴走者にならないといけないのではないでしょうか。

flowerillust.com

グループホーム ふらっと

あんじょうやりや・ふらっと・すみれ
きらくや・みかんハウス・カンタービレ

50年ぶりの帰郷が実現しました

宮ケ瀬を50年ぶりにおとずれたホームの長老、金子さん

きらくやで生活を始めて７年、御年８１歳の金子さんが、約５０年ぶりに、故郷の愛川町にある、宮ケ瀬ダムを訪れました。風景はだいぶ変わってしまいましたが、「宮ケ瀬だとわかる。懐かしい」と、笑顔でお花見を楽しみました。ホームに入居してからずっと行きたかった愛川。今までも、故郷に行ってみたい気持ちはあったけれど、なかなか体がついていかず、何度も断念してきました。今回は、行きたい気持ちが１か月続き、やっと実現にこぎつけました。

金子さんは長い間、精神科病院に入院され、市の退院支援事業や、当法人の体験宿泊事業「丘の家」（事業は終了）などの応援を経て退院し、現在きらくやで穏やかに暮らしています。長い入院を余儀なくされた方々には、故郷から離れてしまった方も少なくありません。また、入院の間に社会経験を積む機会を逃し退院できない人たちも、いまだに精神科病院には多くおられます。ホームでの支援を通じ、こうした方々が自ら望まれる人生を歩む応援を、微力でもしていきたいと思います。

ホーム卒業生からひとこと

当ホームでは、数年のホーム入居ののちアパートへ退出する「通過型利用」を応援しています。先日「卒業」した方からメッセージをいただきました。

グループホームに入居した時から、卒業することを強く意識し、いつ卒業しても大丈夫になるように、自炊するなど、生活面に気をつけ、常に新しい物件をチェックしていました。職員さんの協力もあり、入居してから1年未満で良い物件に巡り合えました。卒業後は、常備菜を作るなど、掃除洗濯もグループホームに居た時に培ったノウハウが役にたちました。（みかん娘）

あんじょうやりや掲示板

たとえ温室でもいい。
自分にできることを
無理せず続けていけば
きっと自分は成長できると思う。
（S さん）

元気があれば、なんでもできる！！
Said by　アントニオ猪木
（M.M.）

長い間音楽にたずさわっている中村八大みたいな音楽家になりたい。（W.N.）

統合失調症の病気の幻覚と幻聴に苦しんでいるのですが、そのかわり、そこから生まれてくる芸術表現を大事に続けていきたいです。
（沢紀一）

日々進化し続ける「ららら」を
今後もよろしくお願いします!

があでん・ららら
ハーブカフェ　ららら
川崎市麻生区下麻生 3-32-5
電話　044-989-8323

Introduction of our work

園芸改めハーブの育成？農業？

畑のレモングラス・ラベンダー・マロウなどの育成収穫と
ハーブカフェから委託された土作りがメインの作業です!!
元気で美味しいハーブになるように、畑の整備からみんなで行っています。
夏は暑く、冬は寒い外作業+力仕事が多いですが、「ハーブとの触れ合いで癒される」
「土の感触が心地よい」と女性も多く活躍されています♪

ハーブティ

有機栽培のハーブやららで育てた無農薬ハーブを使ってハーブティを製造しています。
試作試飲もみんなで行い、「これは美味しい!!」と自信を持った製品ばかりです。
0.1g単位の秤を使ってきっちりと、シーラーも真っ直ぐ美しく、シール貼りもずれないように。。。
と本当に細かい作業が多いですが、安心安全を目指した製品作りを心がけています。

クラフト

ガーデンなどのお花や葉を押し花にし、
それをクリアファイルに貼った押し花ファイルが大好評です!
デザインもどんどん進化し、みんなの並々ならぬ努力で
さらに素敵になっています(^^)v
ポプリも試作実験試作実験を繰り返し、デザインも一新しました。
しかし、さらに高みを目指すべく、まだまだ試作作りは続きます。。。。

園芸

カフェのガーデン整備やプランターの植込み作業、苗の手入れ、
喫茶店のデッキ清掃、雑務などなど多岐にわたります。
その日の季節気候に応じて作業を行い、暑い夏も寒い冬もがんばっています。
「ハーブカフェの園芸も農業に近い!!」とみんな談^^;

菓子製造

国産小麦を使用した無添加・化学香料なしのららら「一押しクッキー」や「パウンドケーキ」を
手作りしています。計量・混ぜ・成型・焼き・梱包の作業工程をこなします。
立ちっぱなしの作業なので最初はしんどいですが、いつの間にか慣れてしまいます。
何よりお客様の「美味しい」という言葉を目標に作業に取り組みますよ!

喫茶業務

金・土のみ営業している喫茶店の接客・厨房作業です。
仕込・清掃・接客・皿洗いなどがメインです。
お客様の対応は緊張しますが、逆にやりがいでもあります。
店員のつぶやき:「もう少しお客様が来てくれると嬉しい。だけど、忙しすぎるのは困るな」

ららのハーブティがここで飲めます!ーマメゾンオリジナルブレンドティー

マ メゾン鶴川店　欧風家庭料理
町田市金井町 60 番地
042-736-6535

Lunch 11 時−15 時(LO 14 時半)
Dinner　17 時−23 時半(LO 22 時半)
定休日:水曜日

就労継続支援B型事業所

はっぴわーく

多摩区登戸2959
TEL/FAX044-299-6367

はっぴわーくでは軽作業、ジャム、清掃など様々な作業をしています。
今回は1日の流れをメンバーさんのつぶやきを交えて紹介したいと思います。

1日の流れ

9:30　出勤

9:45　ミーティング（今日の作業分担をします）

10:00　作業開始

今日はジャムのシフトからスタート！

11:00　休憩（15 分間）

次の作業は『はめこみ』今日は１４時に納品の日だ！

※『はめこみ』とは自動車等の部品を組み込む作業のことです

12:00～13:00　昼休憩

13:00　作業開始

『紙の作業』をします。数えたり、折ったり、ちらしのはさみこみをします

※『紙』とはちらしのはさみこみや DM チラシ等の封入作業のことです

14:15　休憩（15 分間）

次は『かしめ』無心で作業しています

※『かしめ』とは治具を使って乾電池ケースの金具を取り付ける作業のことです

15:30　作業終了

そうじ・ふりかえり・退勤

お疲れ様でした！！

ほかの作業

１日の流れでは紹介できなかった作業を紹介していきます。

ジャムラベル貼り

ジャム販売の準備！

ジャム出張販売

いらっしゃいませ！！

マンション清掃

すみからすみまで丁寧に、と心がけています

ポスティング

月に１～３回　１人１００部くらいを配ります。夏は暑くて冬は寒くて大変だけど頑張っています

川崎きた作業所

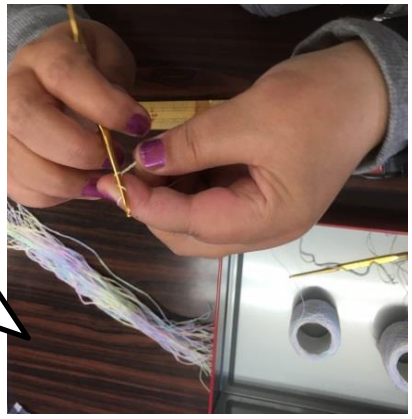
製品の紹介　その2

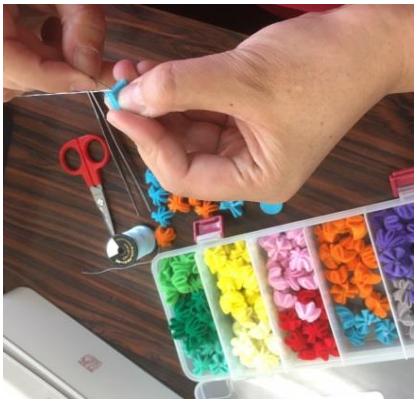
きた作業所では、手作り製品を中心に作成しています。
今回紹介する製品は、
きた作業所で人気No.1の『みのむしくん』を紹介します♪

みのむしくん徹底解剖！！

小さく切ったフェルトを1枚ずつつなぎ合わせています。
糸のしめ具合が難しく、首がぐらつかないよう、窮屈にならないよう、気をつけています。
まだ見習い中です。　（Y.M）

顔の部分は、わたを入れるところの分量の加減が難しいです。ちょうど良い具合の顔が出来あがった時は嬉しいです。
ひもは長さを決めてかたく編んでいます。ゆるいと形がしっかりしないからです。ずっと編んでいると手がつって痛くなります。
（元居 和子）





しっぽは、小さい丸を3つ使って縫っています。今のところ、私だけがしっぽを作っているので、なくなりそうになったら、一日中でも作っています。
新しいメンバーにも作り方とみのむしくんの楽しさを教えています。みのむし組が増えたので嬉しいです。
（伊原 めぐみ）

多くの工程をふんできた、みのむしくんの最後に葉っぱと頭かざりをつける作業があります。これをつけるとみのむしくんが姿を現します。全工程の中でも楽しい瞬間です。あとは、体の線を整えて完成します。
やわらかく、かわいらしいマスコットとして、どうぞみなさんのおそばに置いて頂けたらと思います。
（福田 葉子）

紙ひこうき

平成28年　春号

NPO法人　たま・あさお精神保健福祉をすすめる会
地域活動支援センター　紙ひこうき
〒214-0014　多摩区登戸2341-1
TEL/FAX　044-922-3686

日頃より、皆さまには紙ひこうきの活動を温かく見守っていただき、心より感謝申し上げます。紙ひこうきは「みんなで話し合って決める過程を大事に」これまで様々な思いを形にしてきました。そこで、今回はこれからの紙ひこうきがどんな場所になったらよいかを考えるためにも、「夢・希望」をテーマに、改めて一人ひとりの利用者の思いをお届けします。さらに、特別プログラム紹介第一弾として、３月に実施された「生活プログラム」の様子も、ぜひご覧ください。

紙ひこうきとは…

精神に障がいを持つ方の地域生活を支援する、地域活動支援センターです。自分のペースで来られる憩いの場、自分たちで創り上げる自分らしさの場、として活動しています。

～夢と希望は沢山あるね！
みんな元気に頑張ろう！～

≪近い将来のこと≫

・ひとり暮らしをして充実した日々を送る。（大川）
・ボランティア活動をすること。色々な方に支えて頂いて今の自分がいることに感謝しています。（あかまる）
・若者やこどもの相談にのるボランティアをしてみたい。（天くま）

≪遠い将来のこと≫

・80 歳の誕生日に妻の手をひいて、一緒に白梅を観に行きたいです。（つよぽん）
・ギネスブックに記録が残るような年まで、好きなライブに行ける元気な追っかけおばあちゃんになりたい。（衣澄）

≪現在のこと≫

・春先から再開した数キロのジョギングを軌道に乗せて、秋には現在 22 分かかるタイムを 20 分にしたい。（あつし）
・夢、希望というよりは、毎日一日一日を大切に生きていければ幸いです。（ユーミン）

≪悩み解消≫

・閉所恐怖症を治したい。早く、色々な食堂に入れて、食事ができるようになりたい。不安が起こると、ごはんが食べれなくなっちゃうから。（アベレージ）
・他人に流されないようになりたい。（石渡）

≪他にも。。。≫

・紙ひこうきに楽しく通いたいです。（里吉）
・南武線を買いたい！（ナカジー）
・嵐のファンクラブに入って、チケットを取って、コンサートへ行きたい。（あらし）
・自炊できるようになりたい（クラッチ）

～実行委員からのお礼～

✧ 21名ものたくさんの方にアンケートのご協力を頂きました。

今回、皆さんの夢や希望を募集したのは普段あまり交流できていないメンバー同士がお互いの事を知るきっかけになればと考えたからです。予想以上のメンバーの方に回答していただけてとても感謝しています。

本当にありがとうございました!!

紙ひこうき通信実行委員 矢吹

生活プログラム「金銭管理について」

紙ひこうきでは、一人ひとりの課題解決や今後の自己実現に向けた取り組みとして、「生活プログラム」、「健康プログラム」、「就労プログラム」を実施しています。今回は、H28.3 月に行われた生活スキルアップを目的とした「生活プログラム」についてご紹介します。

講師：川崎市だい JOB センター
幸地氏、奥山氏

≪参加者からの意見やアイディア≫

「お金がたまったら何に使う？」

1万円	食費、洋服
10万円	家族へのご馳走、家電
30万円	旅行、バイク
100万円	自宅用通信カラオケセット、RIZAP に通う、貯金

「日頃のお金を貯める工夫は？」

- 安いお店で買う！
- 家計簿をつける
- 健康に影響のないように気を付けながら食費を減らす。自炊する。
- 不用品はヤフオクで売る！
- 小銭貯金！
⇒ペットボトルやフィルムケースなど見える容器にいれると貯金の意欲がアプするみたい

≪講師からのアドバイス≫

「お金を管理する方法」

1）家計簿をつける！
毎日つけてもいいし、まとめてつけてもOK

2）自動積立
銀行で簡単な手続きをすれば、毎月自動的に貯金される。

3）封筒わけ
毎月使えるお金を項目や期間毎にわける。ジップロックを使えば、残金が一目瞭然！

4）現金で買い物をする
財布の中身、使った金額を確認できる。

5）まとめ
…無理せず自分にできる方法を選んで長く続けること、何のためにお金をためるか目的を設定することも大事

≪参加者感想≫

- お金を貯めることで、夢が叶うことを忘れてた。食費を封筒に分ける方法は参考になった。（ナカジー）
- レシートを貯めるのは自分には向かない。自動積立はできそう。（小林）
- 食費が６万円かかっているので、４万円位に節約したいと思った。（クラッチ）
- お金は使うためにあると思う。上手な使い方を探したい。（津金）

～あとがき～

・夢や希望を叶えるためにも自分なりにお金を管理して、日々楽しく元気に過ごせたらいいね！（衣澄）
・前回の 10 周年の記事を受けて、こうした新たなスタートにふさわしい記事を特集できてよかったです。（矢吹）
・今回の記事を読んだ人が一人でも多くより良い暮らしをできるきっかけとなれば嬉しいです。（今村）
・「夢と希望」のアンケート募集に、こんなに沢山の方に答えて頂き、本当に嬉しかったです。ありがとうございました。
（イトウ（ツ））

百合丘地域生活支援センター
ゆ り あ す

川崎市麻生区百合丘２－８－２
北部リハビリテーションセンター２階
Tel：044-281-6641 Fax：044-966-2612

第７回ピア活動地域交流会報告

３月８日に第７回ピア活動地域交流会「元気回復～一歩ずつ、前へ～」が行われました。WRAP ファシリテーターの増川ねてるさんをお招きし、皆で WRAP を体験しました。日本語で「元気回復行動プラン」と訳される WRAP は、元気でいるために、そして気分がすぐれない時に元気になるために、自分自身で考えるプランで、今回の交流会では皆で「元気になるための方法」と「それをどんな時に使うのか」を考えました。

開会後すぐ、握手のあいさつ交流があり、とても和やか雰囲気でスタートしました。私は体験談を発表しました。途中、涙で言葉が出なくなってしまったのですが会場の皆さんに暖かく応援して頂いて、無事に発表することができました。ありがとうございます。楽しみにしていた WRAP の講習はとてもわかりやすく、大変有意義な時間を過ごすことができました。又、参加したいです。（Y・K）

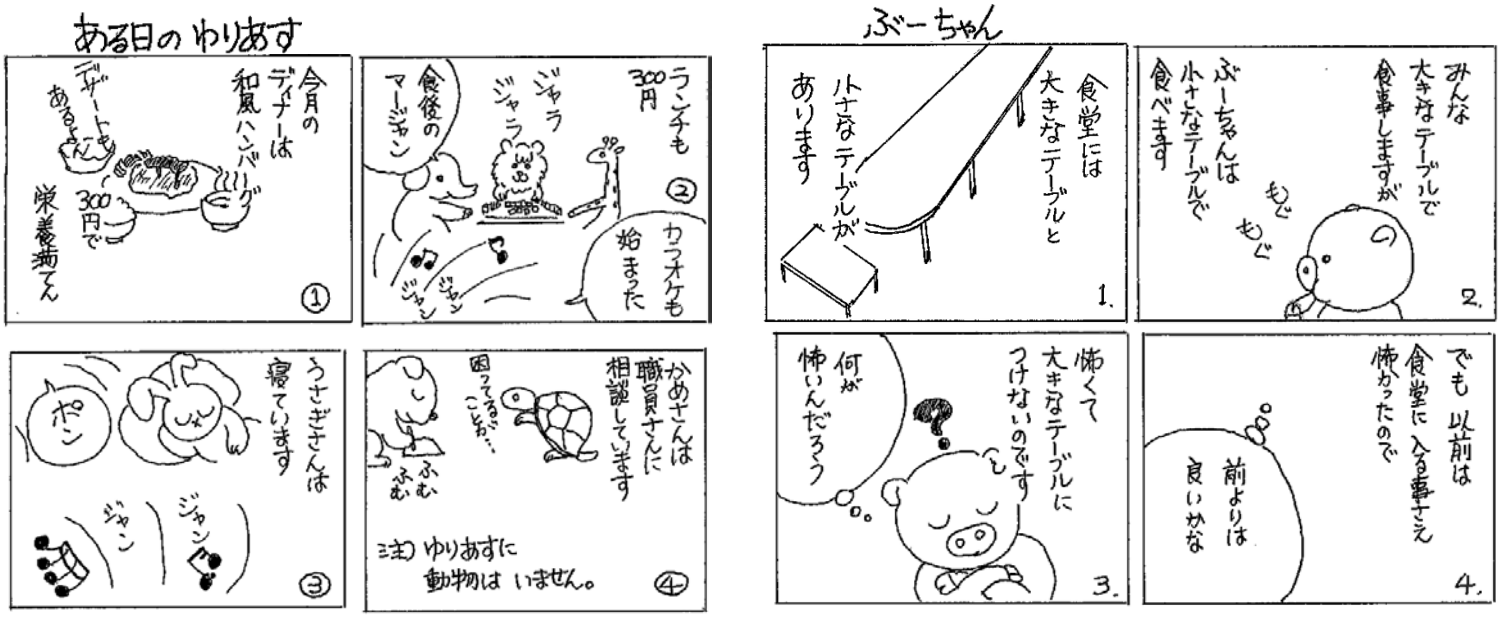
みんなのつぶやき。

前回から始まった「ゆりあすのメンバーの生の声を届ける」このコーナー！
今回はゆりあすのメンバーにも自分が元気になる方法をつぶやいてもらいます。
みなさんも元気になる道具箱を作ってみませんか。

- 定期的にゆりあすに通う
- ゆりあすに来る前に公園のゴミを拾う
- 人と笑顔で接すること
- チェッカーズのギザギザハートの子守唄を聞く
- アニソンを思いっきり歌う
- ゆりあすで音楽の話をする
- テレビで野球観戦する
- 幼馴染に電話で愚痴を言い合う
- 寝ること！
- 母が作るすき焼きを食べると元気になる

ゆりあす４コママンガ

メンバーの方が描いてくださったゆりあす４コママンガ！
ふだんのゆりあすの様子がほのぼのとしたイラストで描かれています。



リレートーク vol.10 有澤真弓

私の最も好きな音楽のひとつ「ラフマニノフ　ピアノ協奏曲第２番」フィギアスケートの浅田真央選手が使用したことでも有名な曲です。作曲家ラフマニノフが、うつ傾向と自信喪失から立ち直る機会ともなった作品。スケールの大きさとロマンティシズム溢れる作風が魅力です。いつかこの曲をオケと共演するのが夢！・・・とピアノの先生に話した所、「アナタ、大きく出たわね！」と言われてしまいました（苦笑）。いいのです！？「夢は大きく！志は高く！！」・・・有澤でした♪

地域相談支援センターひまわり

情報発信局　ひまわりレーダー

H28 年４月からの精神保健福祉領域の動きをご紹介します。

保健福祉センター内に『地域みまもり支援センター』が設置されました。

地域みまもり支援センターは、子どもから高齢者まで、誰もが住み慣れた地域や自らが望む場所で安心して暮らせる地域の実現を目指して各区に設置されました。共助／公助（サービス・福祉制度など）だけではなく、自助（セルフケア）や互助（地域での支え合い）の促進が期待されています。

『中部リハビリテーションセンター』が開所しました。

中原区井田にあったカシオペアや社会参加支援センターが民間委託され、『中部リハビリテーションセンター』として再編スタートしました。障害者センター・日中活動センター・地域生活支援センターの３つで構成されています。井田地域は、これまで入院生活を強いられてきた精神障害者が地域で暮らせるよう、日本で最初にリハビリテーションセンターを開始した歴史があります。この流れを引き継いでもらいたいですね。

川崎市地域自立支援協議会に『精神障害者地域移行・地域定着支援部会』が設置されました。

川崎市には精神科病院に長期入院している方の、退院支援や地域での生活を応援する協議会がありました。今年からは、地域自立支援協議会の部会として設置されます。これまでは、ゆりあす・ひまわりからピアスタッフ・職員で参加していました。

・・・・・・み・ん・な・の・広・場・・・・・・・・

～　SKY メンバーの投稿コーナー　～

SKY メンバーの日頃の思いが込められた作品が、多数寄せられました！じっくりご堪能ください★

捉え方の自由

はっぴわーく　松本セキカさん

何だか酷く傷つき
私はあれこれ、どうして？どこが？と考え始める悪い捉え方のクセがある。自分にそんなとこはないと言う意味ではないのですが、日頃、純粋に直そうと取り組んでいるからです。それがアダとなって全部 人の言うことを私は受け止めるようになって苦しんでました。

そこで、これは自分の自由に捉えて良いんだ！と思いました。勘違いしていても、良い勘違いもありだなと、もっともっと自由に解釈して良いんだと思いました。

それをおごって捉えないことを条件に自分に受け止めて(^-^)自由な自分を身につけたいと思いました。出来たら、相手をどうカバー出来たらいいかこれから身につけたいと思いました。そして当事者さんのどう明るく捉えたか知って行きたいのと、私の新しい生きがいになれたらなと思ってます。

僕とカントリーミュージックとの出会い　その 2

ゆりあす　堀部敦さん

僕がカントリーミュージックを意識したのは 2 つあるけど、分かりやすい簡単な方を書こうと思います。

それは映画 Honeysuckle Rose　邦題「忍冬（すいかずら）の花のように」を観た事でした。2000 年前後のことだと思います。カントリーシンガーのウィリー・ネルソンが俳優として出ていて、演奏場面もあり、すごい人だなと思ったのでした。さっそく彼のアルバム Stardust を買い、すごく気に入りました。そして次に 16Biggest Hits も買いました（この 2 枚は当時、新百合ヶ丘にあった HMV にありました）。
しかし後者の良さはあまり分からず、そのままにしておきました。その後、半年か 1 年経った頃か、たまたま、また後者のアルバムを聴こうと思い、聴き、こんなに良かったんだとその良さがわかったのでした。その後は新宿まで行き（HMV や）タワーレコードで彼の CD をどんどん購入していったのでした。

「ザックばらんですが」

あんじょうやりや M.M.さん

初めましてこんにちは。僕はグループホーム（G.H.）に来て、何年経ったかなんてわからない程、時間が経過しています。
僕がまだ実家にいた頃は、デイケア（D.C）に通えるお金がなく、両親が渋々お金を出してくれました。そのお金は食費から削られたものでした。両親とはあまり仲が良いとは言えませんでしたが、それでも両親はきちんと料理を作ってくれました。僕は心苦しい立場だったので両親に内緒でお金を金融から借りました。それが両親にバレてしまい、怒られたのを覚えています。でも両親は許してくれました。そのお陰でゆとりが生まれました。
暫くして D.C のお知らせで、G.H.の案内が来ていることを知り、どういう施設なのかを教えてもらいました。そのお陰で麻生区に移り住んでいます。緑が多い環境も手伝って今ではゆったりとした生活を過ごしています。実家の環境は、緑が乏しく準工業地帯のものですから、騒音が酷くとてもゆったりとした時間を過ごすことなんてできない状況でした。
僕は今では両親とは産まれて初めて仲が良い感じになり、趣味に作業所に励んでいる毎日です。しかし、あまりに環境の優しさからなのでしょうか？心が荒んでいたのでしょうか？また、思い上がりなどもあったのでしょうか？一部のスタッフ様や、一部のメンバー様に言ってはならない言葉を発したりしてしまいました。今ではその様な事がないように気をつけています。みなさん、これからもヨロシクお願いします。

・・・・・・み・ん・な・の・広・場・・・・・・・・

「機上からの北アルプス」
紙ひこうき ナカジーさん
20 年ぶりにひこうきに乗りました！！

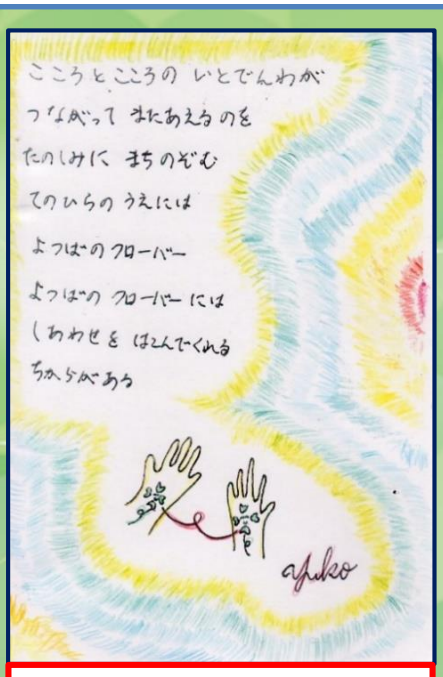
「奇跡的にもキセキレイ」
紙ひこうき ひろしです。さん
薬師池公園を散歩中に撮りました！！ラッキー！！

「2016 の夜明け！」
ゆりあす 寺崎浩さん

ゆりあすスライドショー最優秀 2 作品

「顔を手で覆っている」
あんじょうやりや 沢紀一さん

「新百合ヶ丘
クリスマスツリー」
ゆりあす K．Tさん
今年も新百合ヶ丘にクリスマスツリーが登場しました。



ふらっと Yuko さん

寄合

ゆりあす 井上幸男さん

草が生えた土の道をてくてくと歩く
あなたの背中を見ていたあの頃
移ろえば緑豊かに恵まれた季節
なにひとつほしいものはないと
言えばうそになるよね
見上げた空に白い雲が泳いでいる
自由になれたようなそんな気がした
明日のことはわからないなんて
そんな歳になっていくけれど
心が変われば明日も変わるさ

この時の行方に見るものは何だろう
この時の果てまで生きることを貫こう

たわいのない言葉であなたと話したい
さりげないしぐさであなたと寄り添いたい

草が生えた土の道をてくてくと歩く
あなたの姿を今も追いかけている

スズメもカラスもツバメも
居ない町なんてイヤだ。
ソーテツ・ローゼンにて

一般相対性理論？
人生は短い
従ってゆっくり行く。
はっぴわーく
永宮伸男さん（７０才）

見るからに平凡なおばさんの私にも、息づいている希望や夢がある。それを今日は少しだけ、皆さんにお伝えしてみたい。

親の仕事の関係で、ほぼ 2 年ごとに転居を繰り返しながら成長した。小学校だけで 4 校転校すれば、当然、友達はなく、文学や見知らぬ世界への空想に遊ぶ日々だった。中学で英語をならうようになり、つたない英語で海外文通を始めた。手紙を出してから、返事が届くまで数週間かかるゆっくりした時間の中で、異国でまだ見ぬ誰かが自分の文章を読み、それに返事をくれるという奇跡に、10 代の私の想像力の翼は羽ばたいた。

自分の気持ちを、封筒に詰め込んで世界中に飛ばしていた時期も過ぎ、大学に入ってからは、ペンフレンドに会いに、バックパックで放浪する日々が始まった。いつしか、単身で訪ねた国は 40 か国を超え、国境や区別や差別の壁もさらりと超えていた。

今は家庭の事情で、長く家を空けられないので、札所巡りにはまっている。宗教的意味合いは自分の中ではほとんどないのだが、ひとつの場所から次の場所に、永遠に巡り続け、決して終わりはない旅という感覚が、私の気持ちにぴったりとくるのだと思う。いつか家庭や仕事から解放されたら、また、ひとりで旅する生活を送りたい。ペンフレンドを尋ねてその国の生活を味わい、また別の国を訪ねる。そんな日々を送るのが、いまの私の夢だ。

FROM:　ホームふらっと　後藤さん

次回のつぶやきは～？

次回のつぶやき
ゆりあす　早坂さん

■委員会報告

広報委員会より　＜通信名称の変更とSKYホームページのご案内＞

今号より「通信たま・あさお」から「SKY通信」に名称が変更になりました。タイトルも新たに、これからも法人の取り組みや利用者の皆さんの活動を伝える、読んで楽しい通信づくりに励んでいきます！また、SKYホームページでも様々なイベント情報や活動について「新着お知らせ」にアップしています。SKYを多くの方に知っていただき、よりわかりやすく魅力あるHPを目指し、今後も試行錯誤していきます。お楽しみに！

ぜひ、SKYホームページ http://www.sky1995.com/ に遊びに来てください！

■新職員紹介と異動報告

ゆりあす　有澤真弓さん

3/22 より、ゆりあすに勤務させていただいています。これまでは病院や訪問看護で作業療法士をしていました。皆様にささえられながら少しでもお役に立てる仕事をしていきたいです。よろしくお願いいたします。

ホームきらくや　山下弘子さん

4 月 1 日より入職いたしました。これまでいろいろな職場を経験してきましたが、「地元で働きたい」という願いが叶って、嬉しく思っています。謙虚さをモットーに、焦らずにやっていけたらと思います。

- **ホームふらっと　青野眞美子さん**　4 月 1 日から「ハーブカフェららら」へ異動しました
- **があでん・ららら　今井歩美さん**　4 月 1 日から「川崎きた作業所」へ異動しました
- **川崎きた作業所　岡村眞佐江さん**　4 月 1 日から「ひまわり」へ異動しました
- **ハーブカフェ ららら　大友わかささん**　4 月 1 日から「法人総務」へ異動しました

■編集後記

最近銭湯にハマってます。仕事帰りに寄って、夜風にあたりつつお散歩しながら帰ります。気持ちいいですよ～ということでお待たせしました 36 号！読んでみると本当にたくさんの人が関わって通信が出来ている！と感動している私です（田）