

私の音楽遍歴

私が初めて父から買ってもらったレコードはビング・クロスビーのホワイトクリスマスでした。B面がノリのいいジングルベルでした。小学4、5年生の時でした。

中学、高校の時は、何と言ってもビートルズでした。そして、ビートルズを聞いていて、B・B・キング、チャック・ベリーを知りました。現在、学校の授業で学ぶほど偉大になるとは思ってありませんでした。イエスタディー、レットイットビーなど私はたいへん好きです。

自分でアルバイトをして最初に買ったレコードは、2枚組のエルビス・プレスリーでした。

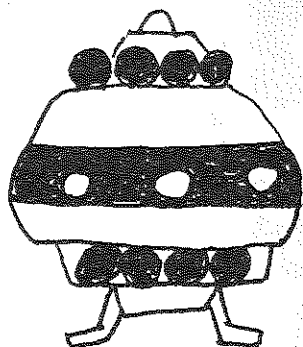
私の受験勉強の時は、深夜のラジオ、オールナイトニッポンという番組をよく聞いていました。勉強よりもラジオの方を主体にした「ながら族」でした。この頃50、60年代のオールディーズもよく聞いていたものでした。

そしてビートルズを聞いて知ったブルースの王様、B・B・キングと出会いました。私が21歳のときでした。日本の歌のブルースというと悲しい曲になってしましますが、アメリカのアフリカンアメリカのブルースというと楽しいノリのいい曲であると思います。エルビス・プレスリーのザッツオーライトという曲がありますが、原点はアフリカンアメリカのブルースです。

朝起きること、1日3度の食事をする、夜寝ること、ビートルズを聞くこと、1日中および1年1年がブルースです。

48歳の青春なのです。楽しくて、そして泣けます。

byブルース・ブラザーズ





U F O 遭遇

私はU F Oを見たことがあります。最初は小学生の時です。何年生の時かは忘れましたが、その日は天気良く、雲ひとつない晴天だったことは覚えています。下校中、ちょうど私の家の前まで帰ってきた時、何げなくふと空を見上げました。それは東の方向に金色の横から見ると三角形に近い円盤でした。生まれて初めての経験でしたので唖然としていました。その物体は飛行機雲のようなものをしたがえながら、地面から垂直に真上に飛んでいきました。それから2つに分裂してその数秒後、忽然と私の眼前から消えうせました。今でもそのことは、はっきりと覚えています。

2度目は高校1年生の時です。これまた下校中、駅ビルの屋上で友人と3人でいた時です。東の方向に真っ白な葉巻型のU F Oを見つけました。それは北に向かってゆっくりと飛んで行きました。そして15秒ほどで消えてしまいました。友人2人もそれを見ていました。

今度見る時は、ゆいのもり社の窓からかもしれません。

三好 浩貴

ベテラン職員が答える明るい相談室  

質問1 きょう、夜中の2時に目が覚めてしまったんです。よく寝るにはどうしたらいいでしょう。(一昨日は、12時間寝て、昼間はどこにも出掛けず横になりながらタバコを吸って過ごしていた。)

(回答) 昨日は10時に寝て2時に起きたとして4時間睡眠。一昨日は12時間睡眠。足すと16時間睡眠になり、2で割ると1日平均8時間睡眠となります。たいへん健康的ですね。

1つアドバイスするとしたら、昼間は活動的に過ごし寝ないようにしましょう。但し、3日以上不眠が続く場合は主治医にご相談ください。

質問2 夏がきたら、暑さで食欲がなくなって衰弱して倒れそうになると心配です。(雪の降った日に浮かんだ心配。)

(回答) 春になったら、秋の日が短くなっていく時の寂しさを心配しましょう。また夏には冬の寒さで衰弱して倒れそうになることを心配しましょう。そうしている内に月日は穏やかに過ぎ去るでしょう。

質問3 スーパーの店員や警官や会う人全員に嫌われているような気がします。いやな感じがするのですがどうしたらいいでしょう。

(回答) 嫌われていると思う時、あなた自身が相手を嫌っている場合がよくあります。また、可愛さあまって憎さ百倍という言葉もあります。本当はあなたは、人が大好きなのです。特にスーパーの店員と警察官を心の奥底で愛しているのです。今度会った時に、思い切って「好きです。」と告白してみましよう

私とサッカー

私の今の体型からは想像もつかないかもしれないが、中学・高校時代はサッカーで体を鍛えていた。ポジションはサイドバックでした。引っ込み思案内省的な性格上、レギュラーではなかったが、サッカーが好だということで練習には熱心に参加していました。

我が校のサッカー部は、当時強くて最後の大会でベスト8に入った。サッカー仲間の1人の友人Mは今や体育教師であり、大学選手権などでレフリーを努めている。筑波大学へ進学された先輩大西さんは、サッカー雑誌に写真が載りました。レギュラーをとり、我々サッカー部の誇りでもありました。我々にサッカーを指導してくださったK先生は、退職後の今も東京都サッカー協会副会長としてサッカーとかかわりあっています。

当時の日本サッカー界はまさに「冬の時代」であり、国際的にも弱かった。それを考えると、今の選手達は幸せだとつくづく思います。ワールドカップ初出場という快挙(途中あぶないシーンもあったけれど...)。日本も世界でどれだけ通用するのか思い切りやっていたきたいものです。

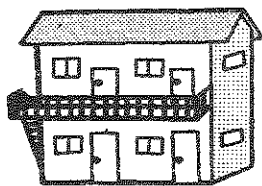
次回2002年の日韓共同開催には、何とかチケットを手に入れてW杯の雰囲気を楽しみたいと今から楽しみにしています。



赤羽 隆志

食工房ゆいのもりのもり

食工房ゆいのもりのメンバー「Sさん」が語る グループホーム「アートリング」での生活



1. グループホーム「アートリング」ってどんなところ？

立川駅からバスで数分の所にあります。一般のアpartを借りて3ヶ所に点在しています。

週2～3回の夕食会があり、栄養の整ったおいしい食事が提供されるのでほとんどのひとが出席します。また、月曜の夕食後は定例のミーティングで誕生会のもち方を話し合ったり、予定の打合せを行います。その他、自由利用の交流室は当番制で入所者が2名ずつ交替で土曜日の午後、掃除をします。

生活は各人に任されるので、時間などに特別な拘束は何もありません。職員は特に各人の部屋を見回って点検するようなことはありません。しばらく不在の時などに電話がかかってくる程度です。こちらが必要な時には生活上の相談など職員に自由にできるので助かります。

自炊の苦手な人は、すぐ近くの比較的安い宅配のお弁当屋を主に利用しています。

2. どうして「グループホーム」に入所することになったの？ きっかけは？

父親の退職と同時に、家族が長野県へ転居することが決まり、自分自身の将来を考え、ひとり暮らしの前段階としてグループホームを希望しました。

以前に、アルバイト生活から人間関係のもつれなどを理由に、作業所利用に切り換えたときも保健婦さんのアドバイスがありましたが、今回のグループホーム利用についても保健婦さんとの相談がきっかけでした。

両親としても「若い娘が体調の不安定な状態で、まったくはじめての一人暮らしをアパートで始めるのでは不安で仕方がないが、世話人さんのいるグループホームなら安心。」ということでした。

3. 「部屋での生活の様子」を教えてください。

ワンルームマンションの形式です。

バストイレ、小さなキッチンつき。

狭いベランダに洗濯機をおいています。

洗濯は好きなので、毎日きちんとします。

掃除は苦手で2週間に1回位です。

自炊は入所当初は興味がありましたが、今はもっぱら夕食会と弁当屋の利用です。

できる料理はカツ丼、親子丼、カレーシチュー、野菜いため、くらいかなあ。

私の場合、ひとりだけの時間が長すぎるのは苦手。親しい仲間がいて、相談できる世話人がいて、今のこのグループホームの生活が自分に合っています。



4. 「病気の状態」や「生活のしづらさ」について聞かせてください。

わたしの場合、春から夏という季節はいつも気持ちが不安定でうつ状態です。家族関係、学校時代やアルバイトの頃の人間関係を振り返ってみてもこの時期は良くない思い出ばかりです。私の好きなタレントYUKAI君（レッドウォーリアーズ）が彼女とデートしている現場に遭遇してショックを受けたのもこの時期でした。最終的には決定的だった高校2年の9月に歩道橋から飛び降りてしまった事故に結びついてしまっています。

夜になると考えが膨らんでしまい、興奮して眠れなくなり深夜まで寝付けない為朝、起きられません。早くても起きるのは10時ごろで、ひどければ1日中寝ています。そして朝は気分がすぐれないため、朝食はコーヒー、牛乳などの飲物だけをとります。

私の病気は精神分裂病ですが、今の所、幻聴のあった昔にくらべ、治療のお陰で具体的な症状はありません。どこまでが薬の副作用なのかわかりませんが、イライラしたり、考えがまとまらないため、体調の不調などを上手に相手に伝えられないでもどかしい気持ちになることがしばしばあります。

5. ズバリ聞きますが、自分自身の生活面で改善した方がいいと思う点がありますか？



同じグループホームの入居者で仲良しのHさんと一緒に自分の部屋で寝泊りすることがあるが、お互いに依存しすぎないようにした方がいいかなあ、と思っています。いくら病気のせいとはいえ、毎日昼まで寝ている生活は不健康なので何とか改善しなければ、と思っています。

6. 「将来、こんな風に生きていきたい」というイメージや夢があれば聞かせて下さい。

今年の秋に開設予定の近隣作業所の利用者になりたいと思っています。そこでは自分の好きなバンドの活動ができると聞いているので、歌が好きなので、ボーカルをやりたい、と思っています。

現在、生活保護を受けているため、所得制限はあるのですが、週に2～3日は一般のアルバイトをして行きたいという希望をもっています。

4年位、このグループホームでの一人暮らしに慣れてからは、この近隣のアパートで自立生活をしたい。

グループホームを出てからも、食事や日常生活上の相談など、必要に応じて援助がほしいです。



☆ 更に詳しい内容は、来る6月27日の「ゆいのもり総会」にて、どうぞお楽しみに。

この4月には、ザ・サードゆいのもりが開所して1年がたちました。5月15日には、喫茶森も1周年。記念のケーキバイキングには約80人ものお客さまが喫茶森を訪れました。この1年を振り返って、2人のメンバーに日頃の思いを綴ってもらいました。

ザ・サードゆいのもりに入って —心の病について—

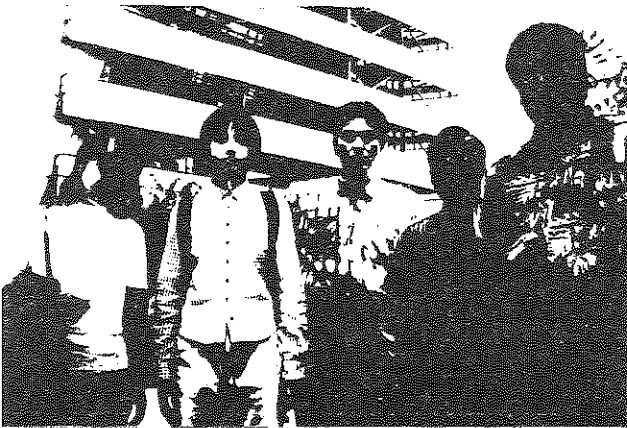
私は、心の病になって、デイ・ケアからこのザ・サードの作業所を紹介されました。心の病というのは、時には私を苦しめます。過去にこだわったりとか、人からどう思われているのだろうかとか、すごく気になったりします。

作業所に入って自分がすごく良くなったり、変わったと思うのは、時間に遅れずに仕事にこれるということと、友達がたくさんできたのと、ほんのわずかだけど、工賃がもらえるということです。

心の病になって、この作業所に入り、いろんな病気の人と友達になれて、一緒に仕事ができたり、旅行やリクレーションとか、いろんな行事に参加できるようになって本当に良かったと思います。

最初はデイ・ケアから卒業できないんじゃないかと不安だったけれど、今は作業所から卒業できなくなっています。早く自信をつけて、作業所から、一般の社会に出られるように毎日、作業所のきっさ森の仕事をこなしながら、いつかは立派に巣立っていきたいと思っています。そしてここでできた友達を社会に出ても大切にしてつき合っていきたいと思っています。

宮崎英美



10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	
「福祉コンサート」に出店し、にんじんケーキ百個完売。喫茶の勤務に、皆勤賞(喫茶のランチ無料券)を設ける。「森」開店1周年を記念し、ケーキバイキング。大好評。「とせいざれん井論大会」に伊藤さん、稲島さん出場。新宿区・四谷区民ホールまで、メンバー皆で応援に行く。	「グリーンフェスティバル」お手伝い。かっぱ橋道具街へ、食材・調理器具の買い出しに行く。	八幡習絵さん、新職員に。大島さんが退職。第5回メンバーミーティング。小林さん、大島さん、八幡さんの歓送迎会。市内グルーブホームより、男性1名入所。新メニュー・和食ランチを始める。朝が突然忙しくなる。	小林さんの代わりに、大島妙子さんがサードの職員に。「カレエフェア」を2週間にわたり実施し、好評を得る。皆で新メニューの企画を練り、和食の試作、試食をする。神代植物公園(三鷹)で観梅。市役所・防災訓練に参加。	もちつき大会。秩父へいちご狩りに行く。新メニュー・カレーライス始める。メンバー「全家連」アンケートに答える。職員の小林裕樹さんが退職。メンバー意気消沈する。	小林さんの代わりに、大島妙子さんがサードの職員に。「カレエフェア」を2週間にわたり実施し、好評を得る。皆で新メニューの企画を練り、和食の試作、試食をする。神代植物公園(三鷹)で観梅。市役所・防災訓練に参加。	第4回メンバーミーティング・新年会。青梅市の「かんぼの湯」でゆったりと日頃の疲れを癒す。福生市に在住の女性1名が入所。	サード独自企画第2弾・カラオケ大会9名参加、大盛況。越後湯沢温泉に旅行、サードより6名参加。盛り上がる。作業所と喫茶の大掃除。忘年会。年末年始休業。	第3回メンバーミーティング。多摩川でも煮会。晩秋のさわやかな一日を皆で楽しむ。この頃、体調をくずすメンバー多し。お休み続出。

今日この頃思うに

一年が過ぎて、作業所での生活にも慣れて来た様に感じられるこの頃である。作業内容の変更には、慣れるまでに少々時間がかかる様に思える。

平凡な毎日の連続の様な気もするけれど、良く考えて見ると、結構、大変な時があったのにも、気付く事がある。自分の持っている力を出しても、届かないのではないかと…。

そんな中で、この4月から、ザ・サードゆいのもりの職員として、優しく綺麗な女性を迎えられたのは、私にとっても、とても幸運な事であると感じている。

今までは、作業所へは、仕事をしに行く為であったが、今は、仕事だけと言う思いだけでなく、楽しさも求めて通っている様な、とても心弾む調子の毎日を送っている。

この調子で、病気の方とも別れられれば、もっと嬉しいのであるが。

この病気とも、16年の付き合いになるけれど、依然として慣れる様子は見えず、何とか成らないものであろうか。

この作業所には、後どれ位いるかは分からないけれど、通院、そして投薬をしても、就業させてもらえる所が見つかれば、そこへ行きたいと思っている。でも、先が見えず、不安である。

この作業所で、その礎を構えて行きたい。



そろばん

ザ・サードゆいのもり 2011年

- 3月 山梨へぶどう狩りに行く。第2回メンバーミーティング。多摩地区バレーボール大会、3作業所合同チームが優勝！
- 2月 青梅市内の病院のデイケアより、女性2名が入所。新メニュー・シチュー試作のため、圧力鍋を購入。レジスター購入。伝票の計算が楽になる。
- 1月 サード独自企画第一弾・ピアス、クッキングハウス見学。青梅市内の病院のデイケアより、女性1名入所。新メニュー・ビーフシチュー、ロールキャベツ等を開始。昭島市長と懇談。「みんなのバザー」お手伝い。
- 12月 初のメンバーミーティング。
- 11月 ゆいのもり社より、女性メンバー1名が入所。喫茶にミニコンボ購入。メンバー、好きなCDを持ち寄る。
- 10月 ビール工場見学。「くじら祭り」をお手伝い。夏期休業。
- 9月 清里高原へ一泊旅行。
- 8月 ゆいのもり総会・サード開所式。飲み物・ケーキサービス。新メニュー・かき氷、ピザトースト開始。
- 7月 5月15日、「喫茶森」昭島市役所・新庁舎内にオープン。初日は皆が緊張したが、97名のお客さんで大にぎわい。
- 6月 清里高原へ一泊旅行。
- 5月 ゆいのもり社より、男性メンバー4名が入所。
- 4月 青梅市内の病院のデイケアより、男女各1名が入所。かつば橋の道具街で、喫茶の道具や食材を仕入れる。神奈川県大和市・ふきのとう舎でコーヒーカップ仕入れる。
- 3月 5月15日、「喫茶森」昭島市役所・新庁舎内にオープン。初日は皆が緊張したが、97名のお客さんで大にぎわい。

ゆいのもりの仲間たち

悩みを分かち合い励まし合って
昭島市ともしび会

「ともしび会」は今から31年前に設立された市内で最も古い知的障害者の家族会で約100世帯が参加しています。自閉的知的障害、知恵遅れ、数字がまるで苦手、人との対応ができないなど、もっている障害はさまざまです。

「子どもに知的障害があるとわかったときはショックでした。当時は自分だけが苦しんだと思っていましたが、会に入って私だけじゃないと知り、もう泣くのはやめました」と語るのは「ともしび会」の長田和子さんと前田文子さん。

会では市内を16地区に分けた定例会の他、毎年恒例の旅行、くじら祭り参加、キャンプなどを行っています。去年の旅行は約100人が参加し、市のバス5台を連ねて富士サファリパークへ行きました。その他昭島市から委託を受けて市役所7階に「ともしび会売店」を開き、作業所の製品、雑貨、ジュースなどを置いています。「ここが障害をもった人の仕事場になればと思いますが、今は該当者がいないので会員が交代で運営しています」。

会で子どもの状態を話せることが何より嬉しいと言う2人。「以前は親子でじっと縮こまっていたのですが、ここではのびのび。今では親子ともども毎年の旅行がたのしみになっています」と長田さん。「みんながいるから楽しいんです」と前田さんも。

「だんだん親も高齢になってくるので大変です。子どもが50、60代になると親は80、90代。もう体力的に子どもとつきあえないと言う会員には、会報で活動の様子を知るだけでも楽しいと言われますね。何かとつながっていたというその気持ち、よくわかります。また他県の施設に入っている子どもを、毎月訪ねている人もいます。そんな時も、もし市内に施設があったら地域で生きて行けるのですが」と長田さん。そこで市内の施設作りを目標に活動している会員もいます。

“親なき後”をどうするか——この悩みは知的障害者も精神障害者も身体障害者もみな同じ。「だから障害者は全て手をつないで互いに協力しあわなければならないと思います」



自主市民講座へのお誘い——こころ病む社会を考える——

豊かな生活を目指して、営々と築き上げられて来た戦後日本社会。そして今、果たして生きやすい社会になったのでしょうか。否。一見して自由で、物があふれるほどある中であっても、むしろ生きにくくなって、大人も子どもも心身のバランスを崩すことが多くなっています。このような社会から脱皮し、誰でもが安心して自分らしく生きていける、障害のある人も無い人も共に生活し得る、そんな社会へと転換していくのにはどうしたらよいのか。私たちの生き方を、あらためて見つめ直しながら考えてみませんか。

7 / 4 (土) pm 1~9時	親子という危険な関係 精神科医 佐野信也
7 / 11 (土) pm 2~4時	子どもの気持ちがわかりますか？ 教育ジャーナリスト 青木 悦
7 / 25 (土) pm 2~4時	親・子ども・子育て 埼玉虐待から子どもを守る会電話相談員 安達 倭雅子
8 / 29 (土) pm 2~4時	障害者福祉の現状～ノーマライゼーションの社会をめざして リサイクル洗ビンセンター 所長 菅井 真
9 / 5 (土) pm 2~4時	昭島の精神障害者を地域で支える～それぞれの現場から ゆいのもり社所長 浅川 勤



会場：昭島公民館学習会議室 / 主催：昭島公民館 / 申込み 山口 (042-545-7635午後2時~6時)

編集後記

5月下旬、食工房では神代植物公園へでかけました。雨天でしたが、バラ園の美しかったこと。「ゆいのもり社」10年目、「食工房ゆいのもり」6年目、「ザサードゆいのもり」2年目を迎えました。団体として歴史を重ねても、いろいろな課題を抱える利用者ときちんと向き合える人間集団として成長したいものです。(し)