

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

ウエンディ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。

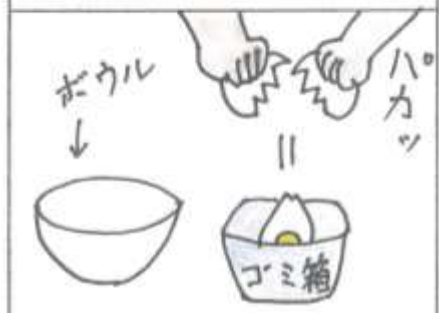


謹賀新年

@ウエンディ本部

2019年1月 VOL.127

タイトル タマゴ



タイトル 夜中



日本の神々を描いた会社

今では昔のことになりましたが、十年前に「千と千尋の神隠し」という映画が、大ヒットしました。それはもう、怪物的大ヒットとまで言われ、ドイツのベルリン賞や、米国アカデミー賞を受け、瞬く間に世界に広まりました。その映画に張り合えるのは、当時、人気だった「ハリポッター」と賢者の石くらいでした。その頃、私は、精神を患う中、高校入試や、アルバイト、入院生活で、浮き沈みが多かったです。そして、今からお見せするこの物語は、決して実話ではありません。——ただ、この作品に登場する人物や職員の会話は、私が、十六歳当時に体験したことを参考に描き、提出させていただくことにしました。

二〇一〇年 夏

羽季 のぼる

一・初めての出会い

太郎は作家の道をあきらめ、工業高校を受験した。でも、受かったものの、あえなく精神病を発病。高校の先生から、高校では皆、七キロメートルのマラソンをすると聞いた太郎は、その夏、皆に負けないように、ダイエツトも兼ねて、近所の小川の近くを下っていた。すると、高速道路の影になった、川の反対側の細い道を、一人の体格の良い中年の男性が下を向きながら歩

いてきた。太郎は、この人は、何の仕事をしているのだろうと思った。髪は白髪交じりで長く、太郎より背が高い。紳士のような背広に、どこか清潔で不思議な雰囲気を持っている。すると、向こうもこっちに気付いた。太郎の足も自然に止まった。そして、小さな橋を隔てて向かい合った。その人は、手を前に組んで、真つすぐ太郎を見た。その目はとても穏やかで優しく、太郎の心の底まで眺めているようだった。初対面でも、太郎はなつかしく、不思議な気持ちに包まれた。けれど、知らない人を、敵と疑うくせが出てしまって、つい拳を構えた。すると、今までやさしく太郎を見ていたその男の人も、険しい目で拳を構えたのだ。太郎は、その人は自分より強い人だと思った。しかし、太郎がそれよりも悲しかったのは、(やさしく自分を見てくれた人だったのに、なぜ、自分が、その人の前で笑顔になれなかったらう)という事だった。振り向いて、謝って、笑顔を贈ろうとした時には、その人も右手の拳を握ったまま悲しそうにうつむいていて、何かを考えていた。(その人は、ぼくを見て、もう真つ白な心にはなれないだろう)太郎はそう思った。そして悲しくなった。味方が一人減り、敵が一人増えてしまった現実——。それを太郎には、どうする事もできなかった。ただ、一度してしまった事は、取り返しがつかない。そう思う事しか——。

(つづく)

ピア・カウンセリング 北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング事業を行っています。ピア・カウンセリングとは同じ障害を持つ仲間どうして情報を提供しあったり体験を共有し勇気づけたり問題を解決する手助けを行うものです。平日の 11:00 から 15:00 までの最長 2 時間、月に 5 回まで無料で受ける事が出来ます。時間外や訪問も場合によっては、ご自宅、喫茶店、病院等ご自由な時間帯にやっています、当事者だけでなくご家族のカウンセリングも行っております。よろしくお願ひ申し上げます。

週刊ナースReiko！ 正月の食べ過ぎをリセット！胃腸を休める3つのポイント

◎年未年始...**外食、暴飲暴食が続くと胃腸に負担がかかり支障が...**

「休腸日」を設けて休ませよう。

①会食続きの間の休腸日の朝は消化のよいフルーツを少量に留める！（野菜ジュースより、バナナ半分、みかん 1 個など生のフルーツがよい。カフェインは負担がかかる）**②休腸日の昼は、お水をたっぷり飲む！**（常温の水をたっぷりと飲む→胃腸を動かす。お腹がすいてきたら食べる。時間がきたから食べるのは胃腸を苦しめる）**③休腸日の夜は、善玉菌のエサ、乳酸菌をとる！**（善玉菌のエサになるオリゴ糖、水溶性食物せんいをとる...。玉ネギ、大豆、きな粉、はちみつ、海藻、こんにやくなど。乳酸菌...発酵調味料、納豆。腸内細菌は夜寝ている間に活発に活動するため、夜にとることがベスト）

編集後記：けんちです♪ 新年明けましておめでとうございます。去年は災害とか色々ありましたが、本年が皆さんにとって良い一年になるように心からお祈り申し上げます。もちろん、祈るだけではなく、実際に皆さんの活動をより具体的に支援できるようなサービスを提供したいとは思っているのですが、フリースペースなので、こちらから声掛けは致しません。皆さんの都合の良い時にウエンディを利用して頂ければ、そして利用するにあたって困ったり悩んだりする事があれば、お話を一緒に対策を考える事は致します。私事ではありますが、一人娘が統合失調症を発症し2年、学校へも行けなかったのが2年前から1年以上ありましたが、ご支援とご協力のお蔭で、門司総合特別支援学校に通うようになり、また当事者の学習支援や訪問看護のお蔭で高校受験を迎えます。無事高校に入れるか、入れたとしてもその後学校に適應できるかとか不安はありますが、いざという時はウエンディがあるので、そんなに心配はしていません。皆さんもいざという時はウエンディを利用してもらって、じっくり自分を見つめ直す時間を過ごされて頂ければ、将来の不安とかを和らげる環境とサービスを提供していきたいと思っていますので、足の遠のいている方、利用を考えているが今一歩足が踏み出せない方もどうぞご連絡を下さい。基本的には本年も前年同様の体勢で運営していきますが、小倉や戸畑に月に1度は集まれる場所を作りたいと思っていますので、門司まで来るのが大変な方はそちらをご利用して貰う事が出来るよう当面はミーティングとピア・カウンセリング等を予定しています。詳細はまた後日？(笑)



<http://www.wendy21.jp>

発行 平成 3 1 年 1 月 9 日 NPO 法人ウエンディ
地域活動支援センター ウエンディ本部
〒800-0043 北九州市門司区緑ヶ丘 10 番 19 号
Tel : 093-383-3169 Fax : 093-391-2167 Mail wendy21@f2.dion.ne.jp