

SELF HELP GROUP

Wendy²¹

ウエンティ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



令和元年6月号 紫陽花

@緑ヶ丘団地

2019年6月 VOL.129



四・鳴門海峡

まぶたを閉じていても、明るい事に気付いた。船の汽笛や、カモメの声が聞こえる。フェリーは、日の昇る方角へ進んでいた。向かいのベツトに居たのはIさん。二十二歳の、青年だった。話をしてみると、彼は、名門校出身で、彼もまた、ジブリで動画の作業のお手伝いをしたいのだという。その為に、三日前からこの病院に来られたのだ。この病棟は、「サン。」病棟。二十人ぐらゐの患者さんが泊まっている。顔をすすぐと、どこからか食事が運ばれてくる。女性の若い看護師Mさんは、「二枚目Iさん…、三枚目太郎さん。」

と言いながら食事を配ってくれる。時計を見ると朝の八時だった。美味しいドレッシングの掛かったサラダや、ゼリーを食べ終えた太郎は、

「今どの辺りですか？」

と、たずねた。すると、そばに居た頭の良さそうな看護師、Qさんが、

「もう、瀬戸大橋の下は通り過ぎました。あと、二十分で小豆島に着きます。」

と教えて下さった。そこで燃料の補給をするそうだ。Qさんは太郎に言った。

「私を見て何か思わない？」

「……。」

「キューピーちゃんみたいだとか。」

太郎は、笑うのを我慢していたが、結局、おなかが痛いほど笑ってしまった。食事が済み、体温や、血圧を測り終え、職員が、みんなと一緒に絵を描いていた頃、突然フェリーが回り始めた。

「わアアアーツ。」

「何だ、これは！」

みんなうろたえた。その回転は、10秒ほど続いていたが、院長が、しぶとくかじを切ったので、やがて今まで通りの波の音に静まって、太郎達の乗ったフェリーは、順調に航海を続けていた。Qさんは、窓を開けて、航跡の向こうを見つめた。潮風が部屋に吹き込んでくる。Qさんは大声で、太郎にたずねた。

「あの、ずつーと向こうに架かっている橋が見えるかい？」

「はい。」

確かに大きな橋が見える。

「あれが、淡路島と四国を結ぶ、大鳴門橋だよ。あの辺りが、日本一の渦潮で有名なんだ。」

「そうだったんですか。」

みんなは、自然の雄大な力に感動した。やがて、夕方になり、西の海を夕日がオレンジ色に染める頃、みんな食事を取った。夜勤のOさんは、眠剤を配りながらみんなに言った。

「今夜辺りは、黒潮に乗るから、明日の朝には、神奈川沖に着くけんね。富士山が、見られるかどうかは、その時の運次第や。」

(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! 心を動かす季節の色「新緑」を眺めると心が安らぐ理由とは？

〈色は心を動かす〉

- ・人は視覚から情報を得ている。
- ・視覚から得られる情報の 1 つが“色”。
- ・色には気持ちを高めたりリラックスさせるなど心理的効果がある。

☆緑の心理的効果☆ ーやわらかな色合いー

(リラックス、安心感、調和、リフレッシュ、癒し)

〈新緑を楽しもう〉

- ・緑の多い場所、森林浴を楽しむ方法は脳の疲れを取る効果あり。
- ・生活の中で新緑を見てちょっと安らぐ時間を持つこともお勧め。
- ・脳は人の行動、臓器の働きを制御する司令塔ともいえる臓器で働きが精巧…ゆえに脳の働きを乱す要因にストレスがありストレスを溜めないように緑を眺めることに効果がある。

編集後記：けんちです♪ 先月は、10 連休というのが合って、調子を崩し、令和の時代を迎えたものの、諸作業に追われ記念すべき令和元年 5 月号は幻になってしまいました。申し訳ありませんでした。小倉支部の集まりも、具体的に 1 回目をいついつにするといった事は、まだ調整中です。追ってご連絡します。私事ですが、娘が高校に入学出来て喜んだのもつかの間、通いだして 1 週間もしないうちに、また再発して不登校になっておりました。どう対処していいか、関係者と話し合い、当面はウエンディを利用したり、学習支援センターというのに 3 ヶ月間通ってみたりしてその間に進路を再構築しようかと言う事で、通所の練習に入る所です。どんな状況下でも、1 日中辛い訳では無いようです。通所の大変さは、ウエンディに通われている方なら皆さんご存知だと思いますが、そこを乗り越えて通所する事を継続させる為には、日々の生活のリズム作りが大切になって来ます。私は Web 日記やブログを入力するという作業を毎日続けて自ら日記行動療法と名付けて生活の質やリズムを記録する事で、何とか毎日飽きもせず生活が出来ています。あいにくまだ人に勧められるだけの効果が出ているのかは疑問ですし、今後もいついつまでとは期限は付けませんが今は続けたいという気持ちを持っていますが、繰り返しますが、ずっと苦しいままではありません。ネットを見て笑う事が出来ているので深刻ではありません。今は大丈夫です。



<http://www.wendy21.jp>

発行 令和元年 6 月 3 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