

らくあん

楽庵ニュース 第20号

NPO法人

茅ヶ崎ユニバーサルデザイン
スクエア
地域活動支援センター
楽庵

茅ヶ崎市浜竹3-4-64
石黒ビル2階

0467-86-5898



この人

大本智子さん

こんにちは。大本智子と申します。2015年に入院中作業療法室で陶芸の面白さにはまり、「陶芸をやりたい」という動機で訪れて以来、皆さまにお世話になっております。ここは元々高次脳機能障害の方たちの過ごす場所だと聞いていますが、それに当てはまらない者でもなにか居座ってしまっています。私の抱える生きづらさ?と特質については、『躁鬱大学』（坂口恭平、新潮社、20

21年）に詳しく書かれています。また、自分で自分取扱説明書のように驚いています。

先日、茅ヶ崎市文化会館に落語を聴きに行きました。落語ディーパー（NHK）という番組で、若手真打&二つ目の噺家さんと落語好き俳優さんに、毎回一つの噺を掘り下げて楽しみ方を教えてもらいました。いまでは、和装をして聴きに出掛けるようになりました。和装は、以前、日本料理の配膳の仕事をしていたときにだいたいのことを覚えることができました。YouTubeで着付けのワンポイントレッスンのような動画がたくさんアップされているので、それを見てすこしずつ粋に着こなせるよう工夫していきたい

と思っています。リサイクルショップで着物や帯がゲットできます。

フラメンコ（踊り）や歌うことも好きです。消しゴム板を彫って、ハンコを作るのも好きです。ただ、うっかり頑張りすぎると背中がバッキバキになります。ほどほどが難しい…。

発症したのが2000年だったので、約15年自宅療養という名の引きこもりをしたり、アルバイトをしたり、資格（保育士）をとろうといういろいろやっていましたが、同じような立場の人に出会うことはなく、孤独に放浪していたような状態でした。故郷を失くして暗く冷たい宇宙を彷徨う宇宙人。それが青く輝く地球発見！というイメージの、ここ、楽庵です。誰かに何かをやってもらおう気満々だと肩透かしをくらいそうですが、自分の今後のライフワーク／活動テーマ、暇時間の過ごし方を探るにはとても良い場所です。多様性と創造性があちこちで火花散らしている気がします。中途障害を負ってすぐにここに辿り着けた人は運がいいな！と思います。（※個人の感想です。）

コロナ禍で緊急事態宣言が出たりなんかして、楽庵が閉所した時は「行くところがあつてすごく助かっていたんだなあ」としみじみ有り難さを噛みしめました。

曜日感覚がなくならないように、月曜午前に朝カラオケに出掛けていました。週一度通うと一年で50回行くことになり、アプリ会員登録の色が最高位のブラックで、いつでも30%オフで利用できるようになってます。TVでカラオケバトルがよく放映されていた頃、採点機の機能が飛躍的に向上したのでしょうか、分析採点してもらおうと強化したいところが見えてきます。でも、歌は歌いたいように歌えばいいと思います♪ 自分の気持ちに乗る歌詞を声に出していると、祈りにも近いようなものになっている気がします。

せっかく生まれてきたから、しんどいことも多いけど、楽しんだり面白がったりして存分に味わってやろうと目論んでいます。今後ともよろしくお願いいたします。(2021年11月)

ネットワーク会議

令和二年十二月二十五日

「私流のコミュニケーション遊び」

茅ヶ崎では知る人ぞ知る「おぼんばやし」リーダー、片山恵美子さんによる講演と楽器を使った音遊びの実習及び体験をしました。

片山さんは長い間、オルフ音楽教育を学ばれました。「笑顔は世界の共通言語」という信念のもと、誰もが音楽を楽しみ音楽を通して人と関わる喜びを得るためのお手伝いをされてきました。



全身に力が入らず、楽器を持ったり使ったりできない方にも、ギターの弦を近くに持っていき、指先で触ってもらい音で繋がることのできるといったお話の後、皆に世界中の珍しい楽器が配られました。皆が色々な楽器で音を出していきます。片山さんが回って楽器とやり取りをして行きます。なんとということでしょう、言葉はないのに音でみんなの気持ちが一体になっている感があります。そしてそれがとっても楽しいのです。

「人に音を出してもらおう際には無理やりではなく、その人に寄り添うようにして参加してもらおうことが大切」とのこと、皆が楽しむための秘訣まで教えていただきました。

令和三年二月十七日

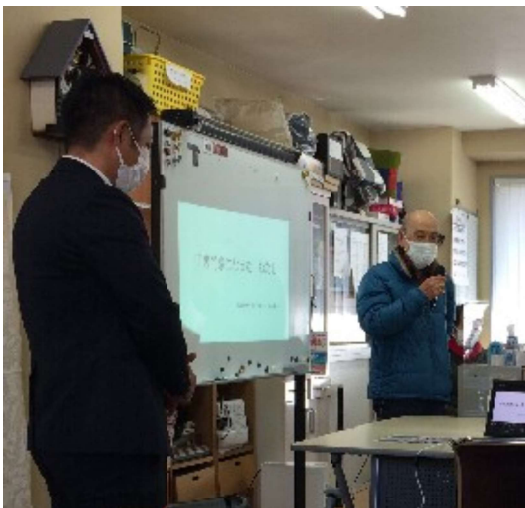
「IT専門家になったわたし」

株式会社リフシアネットのITシステ

ムエンジニアで楽庵の新しいHP作成にご尽力頂いた込山雄一さんによる講演。込山さんがどのような流れでインフォメーションテクノロジー(IICT)の専門家になったのかというお話などをしていただきました。

込山さんは今より更に若かりし頃、音楽が大好きでパソコンを使って楽曲の制作をしていたそうです。クラブでDJやバーテンダーとして働く傍ら、特養で介護のパートをするという忙しい日々を送っていたそうです。

華やかな芸能関係の業界に身を置きつつ、ご自分で色々と調べたうえで、パソコンを組み立てるなど、地道にパソコンを使いまくって技術を習得されたということです。派手な業界と地味な介護の現場の両方を体験して、今の素敵な込山さんがあるのだと理解できました。また謎の日焼けと筋肉はウインドサーフィンや筋トレに励まれているということ



「じっとパソコンに向き合う時間が長いので、むちゃくちゃ体を動かしてストレッチ発散している」そうです。静から動、まんべんなく人生楽しまれているように見え習いたいと思いました。

また、何でもすぐに検索するのが癖で、知らない言葉やわからないことがあったらすぐに検索するということで、それが日々のスキルアップにつながっておられるようです。

「情報は発信する所に集まる」ということで、色々なことを発信して表現をしていくと、様々な事や人とながることができ、それが楽しく生きるコツではないかというお話で、深く共感しました。

六月十八日

「毎日が自分発見」

コーチング講師の伊藤恵子さんをお招きして、美しいカードを使った自己発見術を体験しました。

今の自分にピッタリくるカードを一枚選んで、そのカードの絵を見たグループの他の人からその絵から受けるイメージを言葉にしてもらうというもの。

自分では意識していなかった自分の周りの物事が他人の言葉によって意識的になり、新たな自分の一面を発見できました。

麒麟のカードを選んだYさんは、いつもバスに乗るときに周りの人が怖いと感じているのでこのカードを選びました。しかし、他の人から「見守っているように見える」と言われて、もしかしてそう

なのかも、と思えるようになったそうです。

七月九日

「地域に生きる独自文化や生活を学ぶ」

お待ちかねの小嶋垂矢さんのライブがやっと開催できました。四回目となる今回は、石垣島での師匠の話など修行中のお話などもとても面白かったです。

皆で民謡に、はやしことばを入れる練習をしたり、カチャーシーという沖縄の踊りもやりました。普段寡黙なメンバーさんがとても楽しそうに踊っていたのが印象的でした。

八月五日

「高次脳機能障害の特性と対応方法」

神奈川リハビリテーション病院総合相談室 瀧澤学先生による講演。

高次脳機能障害の方が毎日の暮らしをより充実させておくための具体的な方法を教えていただきました。まずは自身自身の苦手なことや疲れやすさやストレスに気付くということが大切だということです。お話の中で覚えておきたいと思ったことは、体の疲れは自分でわかりやすいが脳の疲れは気付きづらく、寝ても取れないということです。体が疲れていると頭が働かないので、休憩を取ったり寝て疲労回復させるべきであるということ。

例えば、脳の疲れを取るには、短時間では姿勢をまっすぐにする、深呼吸、水やお茶を飲むこと。長時間では身体を動かすことや趣味にうちこむことが有効だということです。

外出の時によくものを忘れるのは記憶障害ではないそうです。原因は情報処理能力低下や注意障害の可能性があるそうです。そのような場合は、出かけるときの持ち物を一か所にまとめる。必要なもののリストを作る。出発時間までに余裕を持つ。などの対応をすればよいということ、当然のことながら、なかなかやってない自分を反省いたしました。

十月二十二日

「社会とつながって生きるヒント」

社会福祉法人光友会 藤沢市高次脳機能障がい者相談支援事業所 チャレンジⅡ相談員 平野美夏子さんによる講演。

「相談支援と言っても何を相談すればいいかわからないので行かない」と感じてしまう私たちのために、まず相談に行つてどんなサービスが受けられるのか教えてもらいました。

様々なサービスや趣味などを活かして社会とのつながりを作り、生活リズムを整えることが回復を促す、ということです。そういうえば楽庵もそんなサービスの一つです。

平野さんの楽しく温かいお人柄に触れることができ、私たちの近くにいらしてくることに幸運を感じました。

十一月五日

「沖縄民謡とお話」

七月に引き続き、コロナ禍による皆の心身の癒しのために、小嶋垂矢さんに再び歌声を聞かせていただきました。

秋になって導入されたきれいな音の楽器「トーンチャイム」と三線で皆で合奏もしました。久々に聴く垂矢さんの声と生楽器の音は心と体に染みわたり、涙がちよつと出ちやいました。



行事と活動

一月八日

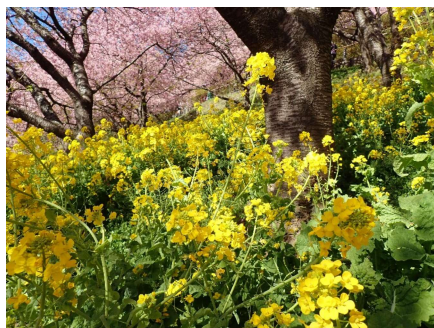
七福神巡りウォーキング



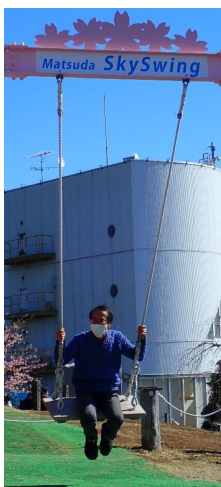
行いがよいため?いつも通りの晴天。小出地区を皆で歩きました。=里山公園

二月十九日

松田山ハーブガーデンと曾我の梅林の花見ウォーキング



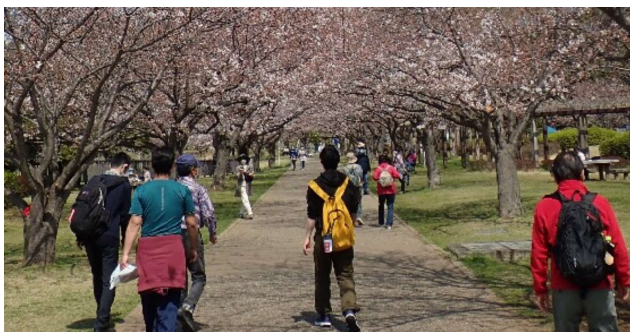
上から後のすべての写真は右の田代さんが撮ったものをお借りしました。毎回イベントの時には出発前からの出来事をカメラに収めて下さっています。左の少年だあれ?



物凄い青空の下、目の前に富士山を眺め周囲は桜と菜の花。童心に帰るひと時。

三月二十六日

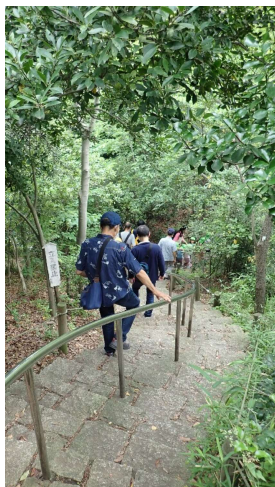
親水公園と大場城址公園 の花見ウオーキング



今年の花見は例年と道順を変え、かなりの距離を歩きました。体が温まり、ついに半袖になる方もいらっしゃいました。心身の健康のためなるべく歩くよう工夫してます。＝親水公園

五月二十四日

江の島散歩



楽庵を出発して長久保公園を経由、江の島まで歩きました。

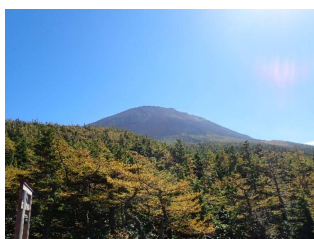
六月二十五日

箱根生命の星地球博物館

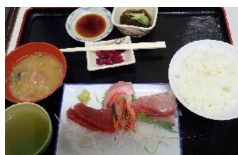
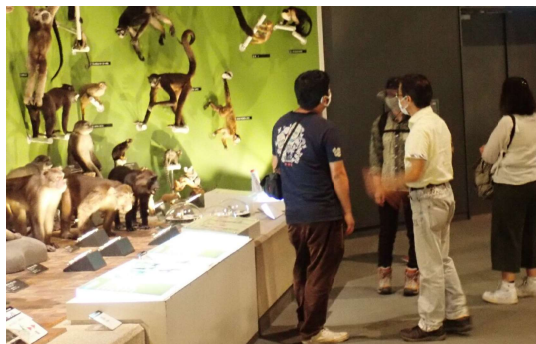
美しい昆虫の標本やかわいらしい動物のはく製、恐竜の骨や巨大な水晶などを皆で見物しました。そのあと一夜城公園を散策し、秀吉気分で相模湾を眺めた後、早川漁港で美味しいご飯を食べました。＝地球生命の星博物館

十月八日

富士山と忍野八海ウオーク



県の福祉バス、ともしび号を利用して富士山五合目まで行ってきました。右上の写真は富士山頂、下は忍野八海です。



十一月二十六日

中華バイキングと横浜散策

昨年は中止だった横浜。今年は新人さんも参加してたらふく食べてきました。腹ごなしに人形の家を見学。ペこちゃんの展示が正木さんに見えました。

十二月六日

日本平、三保の松原ドライブ

ともしび号での第二弾ドライブは静岡でした。今回は宇田さんがご自宅より電動車いすで参加。見晴らしの良い景色と清水港での海の幸を満喫しました。



馬に乗る理事長と元気になられた石川さん。コロナ禍で観光客激減で馬子さんたちも大変だとのこと。＝富士五合目にて

訃報

ありがとうございました
渡邊次男さん



人間みんなが幸せになるためには時間と空間が大切。心身共に健康にすごすためには手間が必要。人間らしく生きるには、仲間と世間の五間がと言われている。

ちよい悪オヤジと自ら吹いていた次男さんが10月10日旅立った。

We'll Beingのはずがかなり愛煙家だったらしい。コロナ禍入院して肺癌の手術をした。一年間の闘病で脱水に加えて低栄養なのに2日前まで楽庵で働いていた。次男さんは富士山に行くと言われていた。諦めるように説得するのはつらかった。

若い頃ナンパした奥さんは大物だったといつも自慢していた。奥さんに楽庵の仲間のおかげで笑顔でいられたと言われた。もつと自分に手間をかけて欲しかった。

天を仰いでいつまでも楽庵の仲間だよと呼びかけている。

良いことも悪いことも楽しめよと次男さんの声が聞こえる気がする。ありがとう。冥福を祈ります。

近藤裕美