

お お な み

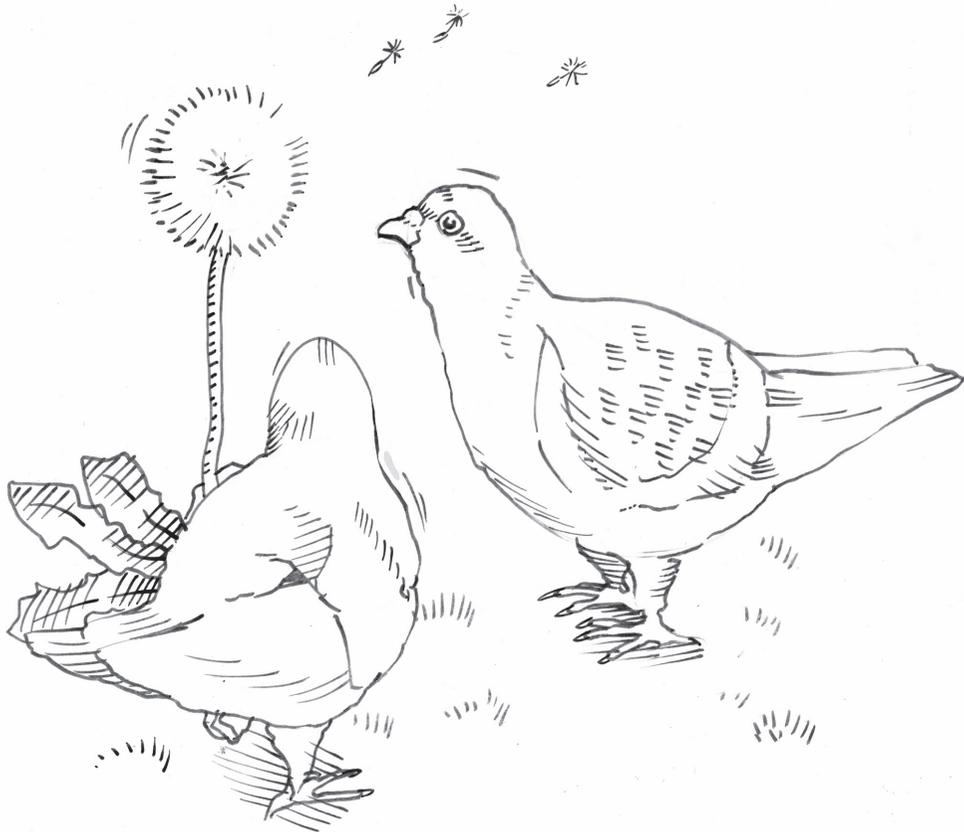
76号

こ な み

ウェーブ通信 (no.76)

2016年 04月号

NPO 法人
コミュニティ・
ネットワーク・ウェーブ



「鳩と春」 小林寛司さん

総会のご案内

日頃より NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブの活動をご支援いただき、心より感謝申し上げます。

平成 28 年度の総会を下記の通り開催いたしますので、正会員の方はご出席くださいますようお願いいたします。正会員でない方もご関心のある方はオブザーバー参加できますので、どうぞ気軽にお立ち寄りください。

NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ 平成 28 年度総会

日時：平成 28 年 6 月 26 日（日） 13:30～15:00

場所：弦巻 2-39-11 ウェーブ分室

ウェーブ特製ママレードはいかが？

今年もたくさんママレードが出来上がりました。今年は夏みかんが豊作らしく例年以上に提供があったので、7回も作りました。

地区会館などの調理室で朝から夕方まで、少ないときは4人で頑張り、多いときは13人ものお手伝いが集まって、いろいろな工程を分担します。回を重ねるごとに要領もよくなり、手早くできるようになりました。

皆さん、ぜひウェーブ特選手作りママレードをご賞味ください。

また、どこかで販売できる場所があれば教えてください。

5月15日（日）は烏山バザー、6月19日（日）は豪徳寺手作りマルシェに出品します。理事さん方も、講演会や地域のイベントで販売して下さり、近くのパン屋さんやストアーに置かせていただいたりしています。

ママレードの収益金はウェーブの地域活動の貴重な財源となっていますので、ぜひご協力いただけますようよろしくお願いいたします。



1個 500円。
遠方の方には
お送りしますよ。



手作りサークルが スタートしました!

3月31日、ウェーブ分室で「手作りサークル」のオープニングパーティーが開かれました。強い雨の日でしたが、10名以上が参加してくださり、差し入れの巻きずしやサンドウィッチ、手作りケーキなどで、にぎやかなスタートとなりました。4月7日の第1回目は、おなじみのアクリル毛糸の作品やティッシュボックスなど、それぞれしたいことを選んで楽しみましたよ。興味のある方、どうぞ気軽においでくださいね。お待ちしております。

手作りサークル

- ・毎月第1・3木曜日 午後1時～4時
 - ・ウェーブ分室にて(世田谷区弦巻2-39-11)
- 電話：070-6478-7783 (平日の午前10時～午後5時)
電子メール：cnw-73731@y-mobile.ne.jp



キャパシターワークショップ

4月2日、パトリシア・ケーンさんをお迎えして「～トラウマとストレスをやわらげる～こころとからだのセルフケア」を開催しました。キャパシターとは、トラウマからの解放や体の痛みの軽減にとっても有効な技法で、簡略化された太極拳のような動きや、体のツボを優しく押したり、指を握りながら深く呼吸をするなど、誰でもどこでもいつでもできる体操。頭で考えず、分析しないで、体の変化を感じることを大事にします。

トラウマや怒り、罪悪感、恥の感情などは、エネルギーの動きや流れを止めてしまいます。それを動かすことを自分自身で行うと、物の見方も違ってくるのだそうです。痛みの多くは抱え込んだ問題から来るということで、「今日は大掃除をしましょう!」とセルフケアに取り組みました。過去の出来事の犠牲者であり続けるか、成長に結びつけるか、あなたの中の英知があなたを成長させるという、パトリシアさんの言葉が心に残りました。

時間とともに皆さんの笑顔が輝き、生き生きとしてくるのがはっきりと見えて嬉しくなりました。全員の方がアンケートに答えてくださいましたので、いくつかご紹介します。「とてもリラックスできました。今、体がポカポカしています。」「心身が楽になりました。目が良く見えるようになりました。何をしても疲れが取れなかったのが、楽になる感じがしました。これなら毎日できそうです。」「参加前の嫌な気持ちが小さくなりました。」今後も、機会あるごとにこのような場を開きたいと思います。

「想像力と創造力」 「論理の世界と感性の世界」 相談員として思うこと



女性のための電話相談を1995年に、数人の女性たちと始めた。それ以来、何らかの電話相談に関わっている。全くのボランティアだったが、いまでは生活を営む上で大きな部分を占めているのだから、人生わからないものだ。

当時はボランティアという、どこか気楽なところはあったが、毎回真剣だった。そこで学んだことは「初めて」ということもあり、忘れられない。相談というものがどういうことか、何も知りもしないで相談員になったわけだから。

本業は、女性たちが取り組む活動や仕事先にお邪魔して原稿にするという記者兼編集に携わっていた。性に合っていたのか没頭し、結果ワーカホリックになり、人間関係の軋轢も重なって、心身ともボロボロ。それが原因不明の病気をよんで、20年近く働いた職場を辞すことになった。しばらく休息をとろうと思いつつも、一方で生活の心配もあって途方に暮れていたなら、声をかけてくれる人があって、相談関連の道に入ることになった。

その頃のことは、どうやって生活をやり繰りしていたのか、記憶が消えている。周囲のことも先も見えなかった。それでも時間を見つけては低山登山を楽しみ、好きな鳥やノラ猫の可愛らしさに癒されていた。飼い猫もいたが、ノラはノラでまた別の可愛さがあった。

やっと生活も落ち着いてきたので、それ以来、電話相談、面接相談、シェルター（緊急一時保護）運営、ステップハウス・スタッフと、さまざまな相談関連の仕事やボランティアに携わった。やればやるほど、学ぶことも増えてくる。特に、私に欠けているのは福祉分野だった。もっと知りたい、基礎的なことを学びたいと思って、社会福祉士の資格について調べてみた。通信課程を利用しても、取得するにはけっこうなお金がいるらしい。しばらく悩んだが、諦めるしかなかった。だったらこの先は、無資格で勝負しようと思腹が据わった。

そんなときに出会ったのが『相談の理論化と実践』という本だった。著者は複数だが、どの章立ても中身が濃い。「想像力と創造力」「論理の世界と感性の世界」どれも相談に発揮される力だと思う。さらに、相談者を支える支援システム（さまざまなプログラム）と、相談員を支える支援システムが必要だとしている。本書のどのページを開いても学ぶことは多かった。私の相談員としての基本はつねにここにある、と偉そうに思ったりしているが、「相談」という仕事には限りがない。つくづく奥が深いと思う。

最近読んだ『相談の力』（須藤八千代、土井良多江子編著）にもエンパワメントされた。その中の「街の小さな相談室から」（浜田房子）にととても惹かれた。辛いとき、こんな相談室があったらな、と思った。

相談員って、相談を受けるだけで、相談する側になったことなんてないと思われてないだろうか。ずいぶん昔だが、私はカウンセリングを受けたことがある。こちらが話しをしない限り、カウンセラーからは何も返ってこない。何をどう話そうか迷いながら2回が過ぎ、無言の時間が苦痛になったので行くのをやめてしまった。こちらが話せないことを責められているような気もしていた。

また、こんな経験もある。思いあぐねて公的相談の受付を訪ねると、10人以上の職員らしき方々が聞き耳を立てているような気配があった。しばらく待たされた後に出て来られたのは、私よりずっと若い男性だった。うかつな自分を責めながら、女性の方にとお願いした。90分近く話した後、今後について、近いうちに連絡すると言われ、心待ちにしていた電話が鳴った。「こちらに電話してみてください」と、電話番号を教えてくれただけだったので、思わず「それだけですか？」と失礼なことを口走ってしまった。

すぐにその番号に電話をすると、「こちらでお伝えする情報はネットでも見られますよ」とのこと。なんだ、その情報なら最初から知っていたよ。膨らんだボールがシューと抜けていくように気力が萎えた。何のために時間をつくって相談したのだろう……。ま、いいか、話したことで、見ないでいたことに気づくことができたのだから（寛大な私？）。

答えは相談者が持っている。決めるのは相談者というのは、相談での基本だが、ときにソーシャルワーク的視点やカウンセリングの視点が必要なことは言うまでもない。これから、どれだけ相談員としてやっていけるのだろう。先のことはわからない。でも、しばらくは、ウェブの相談の仲間たちと、この仕事を続けて行きたいと思う。

（文＝まきた）

ウェブカレンダー

ウェブ分室
で開催

駒沢中学校「支えあ
いルーム」で開催

	日	月	火	水	木	金	土
第1週		 10:15-11:45 歌声サロン  13:30-16:00 みどりがめ		 14:00-16:00 書道・編物 華道	 13:00-16:00 手作りサークル  14:00-16:00 手芸		
第2週		 10:15-11:45 どんぐり  13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸	 10:30-12:00 書道	 12:00-15:00 たんち山
第3週		 13:30-16:00 みどりがめ		 14:00-16:00 書道・編物 華道	 13:00-16:00 手作りサークル  14:00-16:00 手芸		
第4週		 10:15-11:45 どんぐり  13:30-16:00 みどりがめ	 14:00-16:00 健康麻雀	 10:00-12:00 健康体操  14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸	 10:30-12:00 書道	 12:00-15:00 たんち山
第5週		 13:30-16:00 みどりがめ		 14:00-16:00 書道・編物 華道	 14:00-16:00 手芸		

花絵の会



下記の月曜 13:30-15:30
に駒沢中学校の「支えあ
いルーム」で開催します。

- 5月 9日・23日
- 6月 13日・27日
- 7月 11日・25日



夕食会

毎週火・木曜日の
17:00～18:00に開催。
18:00以降に食べたい方は、
17:00までにお電話を！

診療報酬の改定で 何が変わる？



平成 28 年度の診療報酬の改定が、大きく新聞で取り上げられていました。

身近なことでは、紹介状なしに大病院に受診した場合、原則として初診で 5,000 円（歯科で 3,000 円）以上、再診で 2,500 円（歯科 1,500 円）以上が新たな負担となるようです。「なんでも大病院」ではなく、「身近なかかりつけ医」が、これからの在宅医療（地域包括ケア）を支える鍵になるということなのでしょう。

それと同時に、「かかりつけ薬剤師」の創設も目を引くところです。これまでも「薬局を一本化する」ことはよく言われていたところですが、現実には患者さんが複数の医療機関を受診していると、受診の流れで最寄りの薬局で処方してもらうことが多く、薬の重複などが問題となっていました。「お薬手帳」で重複がないように管理しているはずなのですが、受診のときに忘れていたりすることも多いのが現状でした。

「かかりつけ薬剤師」が創設されたことで、必要以上にお薬が出ていたり、重複や残薬を防げるというメリットがあります。医師に話を通してくれるようになりますし、24 時間いつでもお薬のことで気軽に相談にもってもらえます。また、市販薬、健康食品との飲み合わせなど、総合的な相談窓口になるので、上手に利用すると安心です。

ケアマネジャーも「利用者さんのお薬が多いのでは？」と心配になることもあるので、そんな場合でも相談にのってもらえそうです。

（文＝ケアマネジャー 鍋田）

「風になる～自閉症の僕が 生きていく風景～（増補版）」から

東田直樹著 / 2015年9月 / ビッグイシュー日本発行

「ビッグイシュー日本版」2015年4月1日号

表紙の東田直樹さん



幼稚園では奇声を上げたり、自分勝手に動いたり、僕はクラスの問題児でした。僕は悲しく、孤独でした。僕はお日様や風、そして砂や木が大好きでした。お日様の光は分子になって僕の身体を包み込みます。僕は、腕をぐるぐる回しながら風になって走ります。そして、僕は砂場へ逃げ込むのです。

砂を握る僕の手から、星くずのような細かい粒が地面に落ちるたび、白い砂埃が立ちます。砂埃の煙は僕を魔法使いに変えます。そうすると、人間の言葉が話せない僕にも、木や花のささやく声が聞こえてくるのです。（明日きれいな花を咲かせるよ！）こんな僕でも、この地球で生きていてもいいのだと思える瞬間です。

幼稚園に入る前から、僕は母と一緒に抱っこ法を習い始めました。いつも大暴れしながら泣き続けました。母の髪の毛を引っ張ったり、叩いたり、気持ちが収まらなくて1時間以上泣き続けても、母は辛抱強く待ってくれたのです。終わると必ず、「すっきりして、よかったね」と笑ってくれました。その日、僕は怒っていました。抱っこ法を習っている塾の塾長さんが、ある日、「何か言いたいことがあるんだ…。書いてみない？」と鉛筆を持った僕の手を包むように握り、一緒に書いてくれました。

「やだ おこってる 可愛い あんまり ぼくのこと知らないくせに してるみたいというから いや」

僕は、びっくりしました。できるはずがないと考えていたのに、自分の思いが書けたのです。その時の気分は、真っ暗な闇の中からひとすじの光が、

心の中に差し込んできたような感じでした。母を見ると、母はただ黙って泣いていました。家でも母と筆談の練習を続けました。3ヶ月後には、母とも筆談ができるようになりました。僕が最初に言いたかったのは「ごめんなさい」、「ありがとう」という言葉です。

母からある日、筆談でお話を書いてみようと誘われました。「くもをそらに」という題の短い物語を書きました。母は、僕がつくったお話をとてもほめてくれました。こうして、詩や物語の創作が僕の日課になったのです。重度の自閉症の僕が文章を書けるということを信じてくれない人もいます。自分が書く文章を人が喜んでくれる。そのことが、僕にとって何よりもの幸せです。

僕はみんなのように話せないばかりか、普通では理解できないような行動もします。意味のない行動を繰り返すこだわりは、僕から自由を奪ってしまいます。奇声やひとり言も自分が望んでやっているわけではありません。人を困らせてばかりいると思われていますが、実は、僕自身がいちばん困っています。

文字盤を使うことによって、現在、僕は自力で思いを人に伝えられるようになりました。講演会でも、会場からの質問にはその場で答えるようにしているので、重度の自閉症をご存知の方は非常に驚かれます。

(文章のまとめ=ボランティア 中山信孝)

《著者紹介》.....

東田 直樹 (ひがしだ・なおき)

1992年、千葉県生まれ。作家。『あるがままに自閉症です』(エスコアール)ほか、童話、詩、絵本、エッセイなど、これまで19冊出版。近著に『風になる』(ビッグイシュー日本)、『跳びはねる思考』(イースト・プレス)、『ありがとうは僕の耳にこだまする』(角川学芸出版)、『自閉症の僕の七転び八起き』(KADOKAWA)。『自閉症の僕が跳びはねる理由』の翻訳本『THE REASON I JUMP』が英国、米国、カナダで発売され、ベストセラー入りを果たす。

身

体とのつきあい方

～生来の傾向——わが身の持ち味～

文＝小野 殖子

1年という時をかけて咲く「桜花」は、日本の春の生命のしなやかさを告げているようですが、それも過ぎて、新緑の季節を迎えました。

古（いにしえ）より「春」は旅立ちの好機です。親の手を離れ、巣立っていく子どもたちもいます。しかし、子どもが順調に育ち旅立っていくためには、**大人が時間をかけて子どもに無償の愛を与えることが必要**だと思います。私は小さい時から病弱でしたが、「**病気と寿命は別だから…**」と親ならではの智恵を聞かされて育ちました。親の無償の愛に包まれていたおかげで今があると、感謝しています。

親を殺したり、お年寄りを福祉ホームの窓からまるで物を投げ捨てるように落とすニュースなどを聞くにつけ、**人が人として成長し成熟していくことの難しさ**を感じます。現代は粗野な時代で、人が人として育つのを待てない、忙しすぎて焦って生き、何事もお金で解決しようとする人が多くなっていることと関係があるのでしょうか。

さて私は近頃、ヒラメならぬカレイ（加齢）現象に遠慮してもらえるかもと、ご先祖代々食べていたであろう**日本茶と梅干・お味噌汁などを見直**しています。日々の食事、運動、生活行動、家事労働などの調整を考慮してのことです。

私たちは時代・文化の中で生きているように見えても、基本的に**人の命は自然からの贈り物**です。人為的なものよりは**自然のものとの馴染みが、違和感・副作用・ストレスが少ない**ようです。身体の違和感として「自然でなくなっている」と感じるときは、生活習慣を見直すことが必要です。人類の歴史とともにある食べ物を主体的に摂ることができる幸せは、命あればこそ。特に食べ物は栄養面ばかりでなく、**旬の食材のもつ生命力をいただく**という生命循環への気配りも大切です。

個人的な意見ですが、45歳を越したら、生まれたときお預かりしてきたであろう寿命を可能な限り健やかに全うする責任があるのではと思います。皆さま、申年の初夏をのどかにお楽しみくださいませ。

ウェーブ
俳句

欄干にもたれ侍^{たたず}む花筏

香り失せオーデコロンの古瓶かな

藤村の侍むあたりすみれ草

高橋ツヨ

予定日の丸多くなる春曆

若葉風チャイムトーンの音色乗せ

春うらら路面電車を写す人

横溝幸子

ウェーブの会員になりませんか (会員登録のお願い)

■正会員：年会費3,000円

ウェーブのサービスを利用したい方や、
ウェーブの活動をスタッフと一緒に支えてくださる方

■賛助会員：年会費5,000円

時間や労働力の提供はできないけれど、資金面で支えてくださる方

■寄付：金額自由 (随時受付)

会員にはならないけれど、応援したいと思ったださる方

振込先はこちらです

郵便振込：00170-9-401564

[名義] コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

銀行振込：みずほ銀行 駒沢支店 (普) 2025583

[名義] 特定非営利活動法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ

NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブのご紹介

◎ NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ（CNW）は、障害のある人もない人も、高齢者も子どもも若者も、すべての人が家庭や地域の中で普通に日常生活を送り、支えあって暮らす社会（ノーマライゼーション）の実現をめざして、1994年に設立されました。高齢者・障害者の支援をはじめ、差別や偏見による人権の問題、家庭内での暴力の問題、環境保護に関わるリサイクルなど、さまざまな問題に取り組み、その解決に向けて努力を重ねています。不安の多い世の中において、心のよりどころを求めている多くの人たちのオアシスになれることを願って活動しています。

だれでもサロン道草

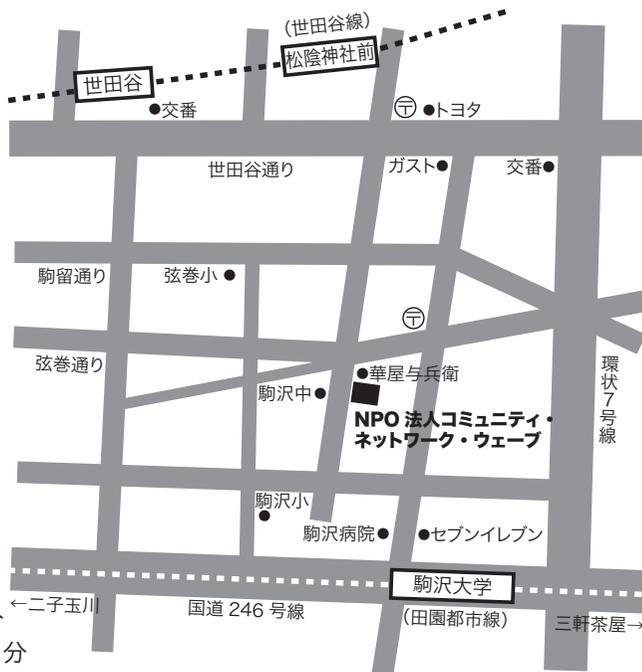
tel: 03-5430-7780
(火・水・木 13:00~18:00)

介護事務所

tel: 03-5430-7781
(9:00~19:00)
fax: 03-5430-7771

交通案内

- バス（東急）：渋谷～弦巻営業所
「駒沢中学校」下車すぐ
- 電車：田園都市線 駒沢大学駅から歩7分
(または) 世田谷線 松陰神社前駅から歩9分



ウェーブ通信「おおなみこなみ」は、コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ（CNW）の活動を多くの方に知っていただくために、年4回発行しています。ボランティアさんや地域の方、ウェーブを利用されている方などから記事をいただき、絵の好きな方から表紙やイラストを提供いただいています。ウェーブは「地域」を見つめながら活動しています。地域のいろいろな声の発表の場として、みなさんに利用していただきたいと思っています。

ウェーブ通信「おおなみこなみ」第76号

発行日：2016年04月15日
発行所：NPO 法人コミュニティ・ネットワーク・ウェーブ
154-0012 世田谷区駒沢2-4 3-9 駒沢サンハイム106
メール wave@ngo-npo.org ホームページ <http://www.ngo-npo.org/wave/>

編集協力 & デザイン：宮本幹江（時遊編集舎）