

祝

タカチ動物園

2021年元旦 テレビ番組で放送決定！

6面

そんな輝かしい表舞台の裏で・・・実録 ぼくだけの失敗(中)

みやの森通信



第8号
2020/12/17
発行:
Ponteとやま
編集長:
家森 謙

発達凸凹向けフリーペーパー

Ponteとやま(みやの森カフェ) 住所: 富山県砺波市宮森303 電話:0763-77-3733 メール:miyanomori.ponte@gmail.com

Ponteとやま 検索

Ponteとやま facebook 検索

Ponteとやま ツイッター 検索



通信のホームページ QRコード
[過去のアーカイブこちら]



facebook QRコード
[Ponte最新情報こちら]



ツイッター
QRコード

Caféな日常



最近、ミュージックカフェ（古いか）になることがあるみやの森。タケシ君のピアノに
みーちゃんのウクレレ、かえちゃんの歌、そして新たにカナメ君のギターがいい感じ
ですよー♪ そして、なんと！「みやの森カフェの歌」ができました！！



♪このカフェはどんな場所
ほのぼのとして楽しい場所
ごはんがおいしくて笑顔が集まる場所
みんなフレンドリーでマイペース
みやの森カフェは居心地がいい
居心地がいい



～Ponteとやま連続講座第7回～発達障害的生き方戦略 with コロナ postコロナの時代に



講師
榎端 佑樹
といばな ゆうき

[講師プロフィール]香川県高松市出身、2003年北海道大学医学部卒。地域医療を志し、「現場に出ろ」「住民とともに作れ」という文化の長野県、佐久総合病院で研修。リハビリ・在宅医療を経て、安曇総合病院で精神科医療全般に従事。その後、信州大学他で児童～青年期、そして親へのエンパワメントと対話を重視した診療を行う。また、医療専門職の立場から、当事者活動や学校教育のサポート、福祉領域などでケアする人のケアをおこない、社会の中での対話を増やし、主体的に生きている人が一人でも増えるような種々の活動をおこなう。信州大学医学部子どものこころ発達医学教室特任助教、NPO法人ほたか野の花代表理事。開業準備中。

3面



講師
山下 委希子
やました いきこ

～Ponteとやま連続講座第4回～本人発の思いをつなごう

2面

発達の特性を理解し、子どもたちの良き理解者/サポーターになるヒントがここに

[講師プロフィール]信州の大自然と個性あふれる愛すべき仲間たちに囲まれ障害児心理学を学ぶ。富山医科薬科大学(現 富山大学)医学部精神神経医学教室文部教官助手を経て、フリーの臨床心理士として主に医療、教育分野で活動。丁寧なアセスメントを行い、それを実際の支援に繋げていけるよう、本人、家族、支援者それぞれに「伝わり繋がる」面接を大事にしている

木工のことなら⇒



tatacraft

検索



講師

山下 委希子
やました いきこ

～Ponteとやま連続講座第4回～ **本人発の思いをつなごう**

2020年11月1日 10:30-12:00 みやの森カフェ+ZOOM接続

- ・思いを**探る**(乱暴な言葉＝乱暴な行動とは限らない。不快な気持ちを紛らわす決まり文句かも。まずは火に油注がず、落ち着いてきたら本人の本当の思いを聞く)
- ・思いを**伝えあう**(愛されるってどんなこと？それが伝わる手段は個々に異なる。相手に伝わる手段で伝える。困っていても伝える術を持たない子どもだっている)
- ・思いを**つなぐ**(本人の思いを整理し、その思いを直接関わる人に伝えて互いがつながり合い、そのつながりに間接的支援者がつながる本人中心の輪/チームワーク)

都合で延期になっていたPonteとやま連続講座第4回。臨床心理士の山下委希子さんにお話をしました。人それぞれ思いはいろいろあれど、相手に伝えるのは難しい。**本当の思いを探り、その思いを本人から周りへ伝えてもらい、支援者の輪と本人をつなげていく**地道な取り組みの一端をお話いただきました

思いを探りつつ、まずは落ち着かせる

「ぶっ殺す!」と言って本当に殺すわけではない。決まり文句言って嫌な気持ち逃がそうとしてるかも。言葉だけでなく、本人の表情やしぐさ、前後の行動や因果関係を総合的に見て、思いを探りつつ、まずは火に油注がず、落ち着かせ、それから本人の本当の思いを聞く。自己肯定感が低く、少しの失敗に大きく傷ついていたり、挑戦への不安に耐えかねてたり、攻撃を攻撃で返す事も

思いを伝えあう 愛されるってどんなこと? みなさん、「愛」をどのように周りへ伝えてますか?

伝わる方法で伝えよう 台所からの夕食準備する物音やにおい、雰囲気であいさすされる子がいる一方、そうでない子もいる。ハグ、手紙、一日1回寝る前に5分間好きなだけ言いたい事を聞いてあげる。あるいは逆にほっといてあげる...どんな事をしてもらったらうれしいか? 愛されていると思ってもらえるか...? 相手に「伝わったあ〜」と思ってもらえる事をしましょう

ひたすらおしゃべりやトランプ、工作、卓球等々に付きあってあげるのも一つの方法。一緒に居て安心と思ってもらえる事が土台。こういった行動が次(の対話)につながります

困り事をうまく伝えられない場合も 困っていても相手にうまく表現できない、自分の困り事をよく掴めてない、そもそも相談する事を思いつかない...そういった子もいます。取り調べにならないよう、生活をなぞっていった困りごとを浮かびあがらせる事も一つの手です

思いをつなぐ ①本人の思いを整理 ②双方向のコミュニケーション ③連携・協働 ④未来へ希望つなぐ (紙面都合上、ここでは①③を記載)

①本人の思いを整理 一手法として「自分ノート」を提案。困りごと(≡「こうなったらいいな」という願い)を書き込み、「こうなったらいいな」を叶える取り組み/アイデアを考え、実践/記録していくと、自分がどんな風に問題解決してきたかを振り返る事が出来、自己理解や自分を助ける方法が見えてくる。自己理解が出来れば、ほっとして少し落ち着け、自己調整もしやすくなり、相手に自分の事も伝えやすくなり、結果、協力も得やすくなる

③連携・協働 本人を中心とし、親などの直接関わる人が本人とつながり、さらに本人と間接的に関わる人達がつながる...本人不在では「(本人の)しあわせ」は周りにはわからない。「しあわせ」の思い描きが本人と周囲で一致⇒本人中心とした輪の形成/チームワークの良さが(問題解決の)大きな推進力となる

～Ponteとやま連続講座第7回～**発達障害的生き方戦略** with コロナ postコロナの時代に

2020年11月3日 10:00-11:30 みやの森カフェ+ZOOM接続



講師 **樋端 佑樹**
といばな ゆうき

- ・**主体的に生きる**: 自分の興味・関心・モチベーションを活かし、楽しく生きる。主体的に生きた方が納得性高まり、人生満足度も高い。楽しくないからいじめなどが起きる。主体を育てる上で、自他の境界線を意識する事も重要。境界線はずっと同じではない。現状の線はどこなのか？自他の当事者同士で対話を重ね、お互い納得合意の上、どこが境界線なのかルールを設け、守っていく事の積み重ねも大事
- ・**人生は短い**: 嫌いで不得意な事してる暇や回り道している暇は無い。苦手なことは得意なことでカバーしたり、得意な人に頼んだり、お金でカバーしていく

Ponteとやま連続講座最終第7回。Ponteとやまではおなじみとなった、信州大学医師の樋端 佑樹先生にお話をいただきました。**時間限られた人生、楽しく生きるって本質的に何なのか？**をお話いただきました

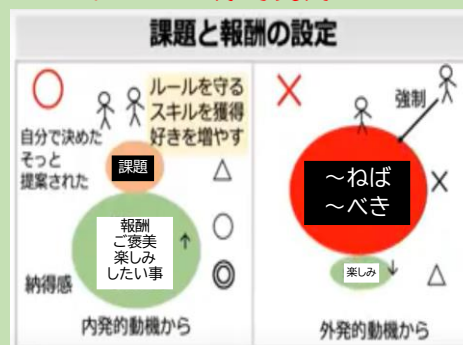


主体的に生きる

自分の興味・関心・モチベーションを活かし、楽しく生きる方が人生満足度高い

納得できてる？ 快を得る為、自ら主体的に課題を決め、それに

対する対価として、楽しみ/ご褒美/(快を得る為の)報酬が得られるのであれば、課題へ取り組む納得感は高まる。一方、他人から強制的に「～ねば(例:就労しなければ)」「～べき(例:勉強すべき)」と課題を与えられ、不快に取り組まざるを得ない場合、その行動への納得感は低くなり、その行動自体もしんどくなり、体へも悪影響を及ぼす事がある。**就労も勉強も、それ自体が目的ではなく、あくまで目的達成の為の手段。**



主体を育てる=自分と周囲の境界線を意識する

責任範囲を増やしていければ、主体も育っていく。が、自他の区別が付きにくい発達凸凹の人にとってはこの境目があいまいで要注意。**周囲はまず、プライベート(私用)とパブリック(共用)との境界線を意識して守ってあげつつ、当事者同士でお互い対話し、納得合意の上、どこが境界線なのかルールを設けていく事も大切。ルールは一定ではないので、対話によるルール変更の積み重ねも必要。**例えば、リビングルームの机の上に私物をちらかしている場合、「ここは共用スペースだから私物は置かないようにしようよ」と対話し、ルール設けていくというイメージ。境界線を当事者同士お互い守っていければ、もめ事は減る。

時間、空間、お財布、人間関係・・・成長につれ、



南雲明彦さん
(特別参加)

- ・語りだすと(人が)つながり出す。対話を重ねる所に主体性の芽が有る
- ・「今、何に集中すべきか・・・？」対話がそういった事に気づききっかけとなる



発達障害的生き方戦略

人生短い。得意でない事してる暇ない。余暇も仕事も両方大事

時間はありません

人生は短い。好きでもない、得意でもない事をやってる暇、回り道してる暇はない。苦手な事は得意なことでカバーしたり、お金使って市場に頼んだり、得意な人に頼んだりしていきましょう

「余暇活動、居場所」と「役割、仕事」は両方大事

こだわりや向刺激性、新奇追求性といった特性は先ず余暇活動の時間に発揮しましょう(余暇といいつつ、むしろこちらが本質的活動の時間)。余暇活動(趣味)は上手でなくても良いし、こだわりつくしても良く、心のセルフケアの側面強い。一方、役割、仕事は好きなことでなくてもよく、自分のこだわりを出さなくてもよい。嫌な事、苦手な事は避けた方が良いが「好きこそものの上手なれ」とは限らないし、この言葉にとらわれすぎない方がよい。そして(役割、仕事からは)お金貰う喜びや人に感謝される喜び、人とつながる喜び、自分が成長する喜びなどが得られやすい。

ここでポイントとして、仕事における体調管理と余暇活動における心のケアは別に考えるのが良い。発達凸凹の人は体と心の事を一緒に考えるとしんどい所があるので、例えば、仕事の体調管理を先ず整え、使える時間(体)を確保できたら余暇活動=心のケアに充てると考えた方が人生の持ち時間を有効活用しやすい



太陽光が配信映像に入るので悪戦苦闘

地域と専門性をつなぐ連続講座：番外編

2020年10月25日 専門性と地域をつなぐ連続講座番外編

「いまこそリスタート～人と違う発想で生きていく～」をみやの森カフェで開催しました。コロナのため、出演者のみカフェに集合、それぞれのパソコンを前に話すという画期的な方法でしたが、iptの金山敦君の手配でスムーズに行われました（そこがいちばん心配でした）



テーマは「リスタート」

今はどんな人も、新たな生き方を探らなくてはならない状況です。今までの常識は通じず、新たな発想と方法が必要とされています。日頃私たちがお世話になっている若者4人とヘルパーと大学教授の二足のわらじをはく堀田聡子さんとのトークはとてもわくわくするものでした。

会社を休職中に訪れた山口翔太君の「リスタートは何かを始めたときではなくて、会社を辞めて自分のことを見つめていろんな人に会おうと思ったとき」フリースクール卒業生の金盛亜耶さんの「何度も転んでたちどまってリスタートした経験を積んだからこそ今がある」金山敦さんの「逃げたいときは逃げる。でも、逃げたものが追いかけてくることもあるからそのときは潰す（おお、過激！）リスタートで必要なのは自分の特性や過去の経験かも」米沢拓也さんの「屋久島に皆既日食を見るためバイクで出かけた。はじめて自然や人と交流できたとき、自分が求めてきたものがわかったような気がする。今も求めるものがあるから、こんなことをしよう、あんなことをやってみようと思える。（縄文人になりたいそうです）」

皆心開いて本音で自分のことを語ってくれました。いろいろあったし、これからもいろいろある。でも、いまやれることをやってみる、思いついたことにチャレンジしてみる、そんな勇気をもらえた2時間でした。

今迷いながら生きている若者、子どもたちがたくさんいます。おとなが自分の価値観でレールにのせるのではなく、失敗も立ち止まりも自分らしく生きていく糧になることを心にとどめたいものです。堀田聡子さん、軽やかだけどずっと核心に迫り、真実をあばいてくれる(?)質問とトーク、ありがとうございました。もっともっと聞きたかったので、第2弾、必ずやりましょう！

リスタートメンバーへのお仕事ご用命はこちらへ↓※

山口翔太	トークグラフィッカー
金盛亜耶	洋服の補正修理屋salon1122
金山敦	パソコンサポート「ipt」
米沢拓也	tatacraft(木エアクセサリー、家具など)



※みやの森カフェでも連絡お待ちしてます（電話:0763-77-3733 メール:miyanomori.ponte@gmail.com）

共に学びあい成長していく

Ponteとやま【フリースタイルスクール】

2020年4月にスタートしたフリースタイルスクール。（コロナ感染拡大により実質的な活動は6月から）

月曜～水曜、小学生から大人まで、少しずつ仲間も増えてきました。昼食作りやおやつ作りからスタートしましたが、子どもたちも若者たちも「カフェの仕事をやりたい!」ということで、



7月からはチャレンジカフェ『たんぽぽ（主に女子チーム）』と『ぷらていか（主に若者チーム）』にも取り組んでいます。メニュー決めに始まり、試作、値段設定、原価計算、当日の店内整備、仕込み、接客、盛り付け、片付け、会計etc

カフェの企画・運営に関する様々な仕事にチャレンジしています。はじめは得意なことから。仲間に応援されながらちょっと苦手なことに挑戦していく姿もあります。

「ここは自由でうれしい!」と思いきり楽しんで帰る小学生や遊びの天才くんもいます。家で作った着ぐるみや戦いグッズを持ってきてくれたり、独創的な遊びにお兄さんたちを巻き込んだり。



若者たちの多くは、「働きたい」「自立したい」と願っています。働く、働き続けるために必要なことは? と考えたとき、ひとつはやっぱり「健康」と「体力」。PT(Physical Therapist:理学療法士)、OT(Occupational Therapist:作業療法士)の資格をもった先輩たちからレクチャーを受け、一緒に筋トレしたり、頼成の森を歩いたりもしています。

ちょっと失敗しても笑ってくれて、時には怒ったりパニックになったりしても見守ってくれたり、応援してくれたりする仲間の中で、人は「自分」に向き合い、受け入れ、自信をもっていくのだろうということにあらためて気づかされる日々です。



10月には、新潟から
南雲明彦さんがご来店!
10月29日Twitterに
書いてくださいました↓



みやの森カフェに2日間いて思ったのが「こういう場所が全国にできたらわかものたちは元気になる」ということでした。どんどん進化しているけど、温かくて優しい雰囲気はいつも同じ。つぶやき、つながり作っていく。...以下略
(南雲明彦Twitterより)

タカチ動物園特別編 実録 僕だけの失敗 (中)～攻防！48時間～

ニホントカゲを捕獲しようとして山中に入り、思わぬマムシに遭遇して捕獲を試みるも噛まれて失敗。そして体に異変が・・・実録 僕だけの失敗(全三回)その2。

時間の経過とともに僕の体に起こった変化を見ていく

2019年 9月29日 (日)

15:30 マムシに噛まれる

15:50 (20分経過) 手全体が腫れ始める。出血が止まらない。

16:00 交通渋滞に巻き込まれ、時間を10分ロスをする。

焦る心を落ち着け、安全運転で病院に着く。

16:30 手首までパンパンに腫れる。

17:00 血清と破傷風予防を打つ。

17:30 帰宅。

18:00 腕全体が腫れる。

18:30 脇の下が突っ張るように痛い。

手はジンジンとし、物にふれるだけで痛い。

18:45 指先の腫れが紫色になる。

19:30 手全体が腫れすぎて、小指を含めた全ての指が動かない。

22:30 指がもげるように痛く眠れない。包帯を外すと咬まれた箇所に水疱ができ、グロく変色している。

23:45 脇の下に当てていた氷枕の交換をするも利き手が使えず不便。家族から右側の顔が腫れていると指摘あり。確かに左右のバランスが違う。腕がウズいて寝られない。

9月30日 (月) 一日経過

06:00 起床。手の厚みは2倍になった。

09:30 病院で採血。血小板に異常はないものの、若干の炎症反応あり。

利き手が使えないので生活が不便すぎる。

10:10 病院での支払いは約2万円 (涙)

15:10 手は2・5倍の厚みになった。腫れが治まる兆候はない。咬まれた人の話をきくと、一ヶ月は苦しむそうだ。

19:45 全く改善の兆しが見えない。指のガーゼを外すと謎の水疱ができていた。

10月1日 (火) 二日経過

06:30 起床。手の腫れは若干引いたように見えるが、患部はさらに見た目が悪くなっている。

鎮痛剤を服用し痛みは緩和されている。

10:00 血液検査。わずかだが、数値はよくなっているとのこと、

腎臓が破壊され、重篤になるといわれる48時間※を脱した。

10月2日 (水) 三日経過

指の関節が痛むのでちょっと押さえたら、黒く変色して戻らなくなり、ビビる。

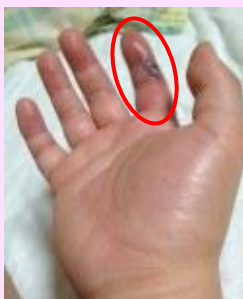
10月3日 (木) 四日経過

手の腫れが1.5倍程度になる。このタイミングでなぜかアゴが腫れる。

10月4日 (金) 五日経過

手の厚みは1.25倍といったところ。一週間の療養中は三角巾で腕を吊っていた。

腰より下に手を下げると、腕がジンジンと痛む。



次回後編：やっぱお前はかっこいい。そして美しい お楽しみに

※48時間はあくまで作者独自の判断です。マムシに噛まれたら速やかに病院へ行き、適切な処置をお願い致します

祝

タカチ動物園が柴田理恵認定 ゆるゆる富山遺産(チューリップテレビ)で放送決定！
2021年元旦 15:30～放送予定 トップバッターみたいです (違ったらすみません)



大相撲1月場所番付予想

byタケシ

白鵬	2勝2敗11休	横綱	鶴竜	4勝2敗9休
貴景勝	12勝3敗	大関	朝乃山	13勝2敗
正代	11勝4敗	大関		
隆の勝	8勝7敗	関脇	照ノ富士	12勝3敗
高安	6勝9敗	小結	御嶽海	7勝8敗
大栄翔	5勝10敗	小結	北勝富士	8勝7敗
若隆景	3勝12敗	前頭1	宝富士	6勝9敗
阿武咲	8勝7敗	前頭2	琴勝峰	4勝11敗
栃ノ心	5勝10敗	前頭3	玉鷲	8勝7敗
隠岐の海	6勝9敗	前頭4	遠藤	7勝8敗
竜電	5勝10敗	前頭5	翔猿	5勝10敗

頑張れ朝乃山！ ～今年の朝乃山の相撲のまとめと来場所に期待すること～

朝乃山は去年に比べて体が一回り大きくなり、筋肉量（特に上腕筋）が増えた。

そのことによって朝乃山は、一度まわしを掴んだらまわしをはなすことなく出足の速さで相手になにもさせず、相撲に勝つことができるようになった。大関昇進後の場所の朝乃山は覇気に満ちていた。安定した四つ相撲を取っていた。

だが、筋肉量が増えたことで朝乃山は去年に比べて動きが鈍くなった。先場所と今場所の朝乃山はまわしをとれなくなり、安定感がなくなった。攻め急ぎ、相手に振り回される相撲で見せ場なく負けることが多くなった。厳しい言い方をするならば、今の朝乃山は根性なしである。来場所以降は、本来の力強い相撲を取るべきだと思う。来場所はカド番として迎える訳だが、大関としての務めを果たしてほしい。「横綱」を目指してより一層稽古に励んでほしい。

棚ショップNewコーナー

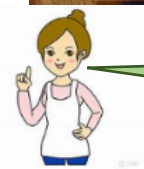
メンヘラ作家たちの同人誌のコーナーができました。大坪祐二さんと仲間たちの文藝同人無刀会の本です。

世の中の片隅から自分たちの思いを発信しています。

手に取ってみてくださいね。



Erikoの料理レシピ発勝負



これだけ～

【さつまいもとレンコンのサラダ】

- ①旬のサツマイモの皮をむき、厚さ1センチくらいの半月切りにして水に5分さらす。
- ②鍋で水からゆでてザルにあげる。もう一度鍋に戻して水気を蒸発させ、少し酢を振って、ポテトマッシャーで潰す。
- ③レンコンは皮をむいて薄い半月切りにして、酢を入れた水を入れた鍋で沸騰するまでゆでる。沸騰したらザルにあげて水気を切る。
- ④②のサツマイモと③のレンコンを混ぜて好みのマヨネーズでどうぞ。お好みで塩こしょうしてください。白ごまを入れるとさらにおいしいですよー

目 人生に与えられた「持ち時間」とは？

▼人生は短い。嫌いで不得意な事してる暇や回り道している暇は無い・・・Ponteとやま連続講座第7回で樋端佑樹先生(信州大学医師)が仰っていた話だ。私自身、平均寿命から考えても人生の振り返りを過ぎ、1日1週間1か月を短く感じるようになった▼ただ、ここで言う「短い」というのはそういう話ではなく、例えば障がいのある人となない人が同じ物理時間を生きたとしても、障がいのある人にとっては実質的に使える持ち時間が少ない可能性高い事を言い示しているのではないだろうか▼いろいろな例があると思うが、才能に恵まれていても、体調の変動が激しかったり、体力そのものが少ない場合が一つあると思う。休日の半分は寝てないと他の事をするのが難しい。体調が優れないとイベントやミーティングなど、他人との約束を果たすのもままならない・・・継続は力なりというが、才能に恵まれなくても、少しずつ物事を積み重ねていければ、トータルで費やすエネルギーは少なく、結果というゴールにたどりつきやすい。波があればその分エネルギーの消耗も激しく、回復も帳尻合わせで激しくしないといけなくなりがちで無駄が多い▼凄く頭良くて、躁な時は沢山の事が処理できるが、鬱に入ると長く時間要する場合もあるかもしれない。躁鬱の波が激しくて大きく、セルフコントロールもままならなければ、どんなに才能があっても継続的な取り組みは困難だ▼障がいのある人であればあるほど、生きていく上で周りからの助けを多く受ける必要がある可能性高い。助けを得られる可能性を高めるために少しずつでも出来るのは、多くの人との地道な対話の継続だろう。他人を尊重しつつ、自分を表現する事の積み重ね。それが助けを得られる可能性を高め、自分の得手不得手を把握する事にもつながる。自分を他人によりよく知ってもらい、その中から他人に助言も貰って人生の持ち時間を有効に使いつつ自分の得手が見つかればその先に自己実現の道も見えてくる▼小さな事からコツコツと。西川きよし師匠は偉大だ