

## みやの森通信



第10号  
2021/4/1  
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 フリーペーパー

検索

Ponteとやま facebook

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]

## Caféな日常 I



みやの森カフェスイーツの進化が止まらない！  
季節によって生み出される新スイーツ。  
バレンタイン間近に現れたのが、  
**ルリちゃんのザッハトルテ**。  
この名前は初めて聞いた人が多かったのですが、  
それをいただくと、みな虜になります。  
フェイスブックに「今日はザッハトルテあります！」  
と載せるとお客さんが多く来るという現象も。  
そして、バレンタインが過ぎて現れたのが、抹茶トルテ。  
ザッハトルテの中にはほんのり苦みのある  
手作りゆずジャム。抹茶トルテの中には  
ホワイトチョコ。見た目と違って甘さ控えめでおいしい！



こってり濃厚みたいです

対するや、ゆかりんの浮島。白あんと米粉と抹茶の蒸し菓子。  
上には桜の花びらの塩漬け。和菓子のようにでもコーヒーにも  
合うという不思議。というわけで、みやの森カフェは、  
スイーツと共に幸せに春を待つことができました。感謝！



## Erikoの料理レシピ発勝負



これだけ～

## 【ゆでないパスタ 2人分】

- パスタ180g ●トマト缶1缶 ●タマネギ1/2 ●ニンニク(チューブでも) ●ベーコン4, 5枚
- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、タマネギ薄切り、ベーコンを炒める
- ②タマネギが透き通ってきたら、トマト缶をいれてぐつぐつしてきたら水100CCを加えて、沸騰したら、パスタを二つに折り、かきまぜながら煮る。
- ③5分ぐらいして柔らかさを見てまだ堅かったらそのまま煮る。水気が少なくなってきたら水を適量加える。汁気がなくなり、ちょうど良い堅さになったら、塩こしょうする。

結果…驚くほどおいしい！ゆでるパスタより味がしみこんでおいしい！

フライパン一つでできる。牛乳と水、粉チーズでクリームパスタもおいしい！



## グッドホーム共生フォーラム「台湾版」社会的処方あり方

2020年12月20日(日曜) みやの森カフェ

(台湾とSNS接続し、市民発社会的処方というテーマでプレゼンテーションしました)

好家宅共生論壇

思考從市民開出來的  
社會性処方

市民発社会的処方について考える

種部恭子 \ 水野薫 \ 加藤愛理子  
醫師・縣議會議員 Ponte富山理事長 Ponte富山理事

種部恭子さん

水野薫理事長

加藤愛理子理事

## 社会的処方の一つ⇒居場所で役割を持つ

## 市民発「社会的処方」

- ・安心していただける場がある (安心・安全)
- ・人とのつながりがある
- ・**役割がある**
- ・ありがたうと言われる
- ・笑い合える

本来の日常を取り戻すこと  
病気や障害、困りごとがあっても  
自分らしく生きられること

若年性認知症であっても  
みんなの身体を  
メンテナンスしてくれる先生



役割



役割



役割

子ども企画運営  
カフェ運営  
若者たちも働く練習

若者たちも働く練習  
年長人も練習工作

## 居場所からさらなるステップ～就労～

生きづらさを持つ人たち(年齢を問わない)の  
ほとんどが、「就労」を希望している

- ✓ 診断されていないが継続就労ができない
- ✓ コミュニケーション、人間関係を築くことが苦手
- ✓ マルチタスクが苦手な人が多い

働く場所を提供してくれた特別養護老人ホーム

働く技術を教えてくれた清掃会社

働きたい若者&amp;リワークしたい人

掛け算の結果

役割→巣立ち

就労  
(制度外)

働く練習として特養のベランダ掃除  
働く場として特養の室内清掃

医療・福祉のすき間を埋めるのは  
市民発「社会的処方」

いろいろな人が  
それぞれの立場で  
それぞれできることをして  
繋がっていくこと

支援する人、される人の区別なく  
共に生きるということ

助けられる側だけでなく、助ける役割にもなる

左に書いている制度外就労は、Ponteとやまの  
新しいチャレンジ＝新たな役割でもある

医療側でなく、市民側から考えれば、社会的処方ってそんなに難しくないかも・・・? と思ったりもする。  
役割をこなしていくことで、医療・福祉のすき間を埋めるというインフラ的補助機能も生まれたりする

【社会的処方とは】病気や障害、生きづらさがあっても、その人その人の「健康」「日常生活」が保てるよう、人と人との支え合い及びつながり合いを促す処方

- ・市民発「社会的処方」の一つ＝居場所で、役割を持つ事の重要性。いつも助けられる側ではなく、助ける側にもなる。いろいろな人がそれぞれの立場でそれぞれできることをしてつながっていく。  
**支援する人、される人の区別なく、共に生きていく事が大切**
- ・役割をこなしていくことで、医療・福祉のすき間を埋めるという意味も生まれてくる。**居場所はすき間を埋めるインフラ的補助機能も有**
- ・居場所には月200件※の相談が来る。一方、居場所に来るだけでは解決できない問題、居場所に来る事ができない人たちが抱える大きな問題もある  
→ 民間の活動をしている人だけでなく、行政／専門機関(医療・教育・福祉など)／専門職の人との連携が必要不可欠 (※Ponteとやまの提携含め3か所合計)

## 望まない妊娠・貧困・暴力の世代間連鎖・・・どう止める？

## 種部恭子さんとの出会い

スクールカウンセラーをしている水野薫が、  
高校生の性被害が深刻であることを感じて、  
種部さんに連絡を取ったところからのお付き合い。

種部恭子さん(産婦人科医／富山県議會議員)

医師になったあと、診察室で出会った若い女性  
たちの厳しい現実には衝撃を受け、社会の仕組みを  
変えなくてはと思い立ち、県議會議員となった。

## なぜ10代の出産が起こるのか？

- 中絶の遅れ
- 妊娠に気づかない・気づきたくない
- 相談できない・相談しない
- 性虐待 (加害者による口止め)
- 望んだ出産
- 家族への憧憬

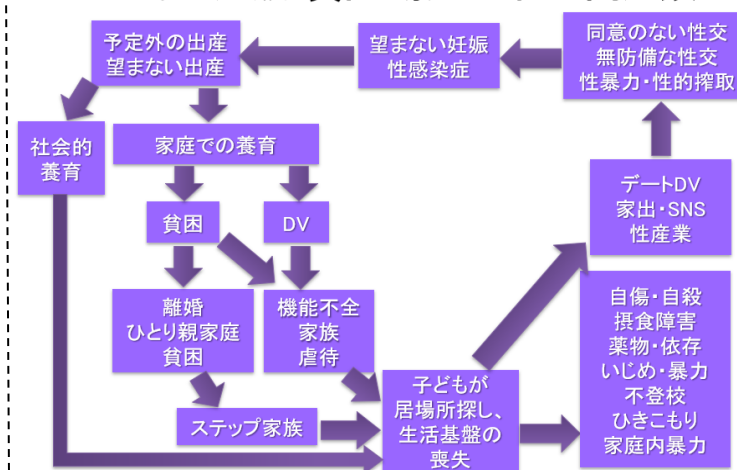
・教育と  
リプロダクティブ・ヘルスサービス  
へのアクセス欠如  
・中学校性教育で性交・避妊は  
教えない  
・性交同意年齢13歳※

※: 性行為の同意能力があると  
みなされる年齢の下限。  
日本の刑法では13歳

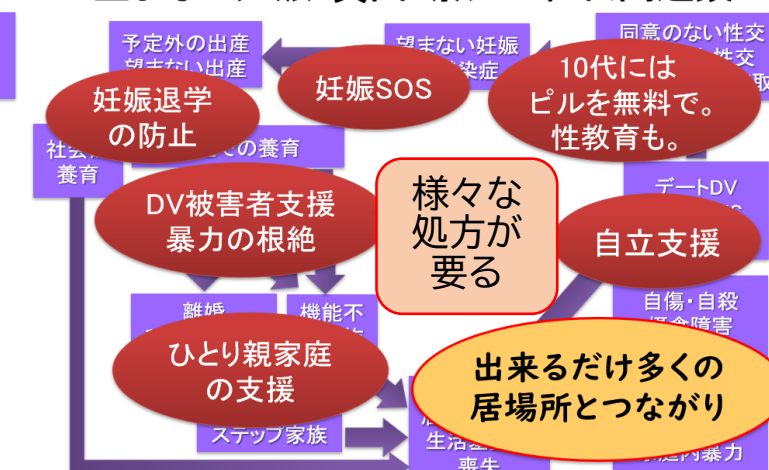
性虐待被害経験  
全ての女性の約0.78%  
(129人に1人)

孤立  
居場所がない

## 望まない妊娠・貧困・暴力の世代間連鎖



## 望まない妊娠・貧困・暴力の世代間連鎖



日本では10代の6割が中絶し、4割が出産する※1。10代全体の出産のうち約12%※1は結婚せずに子どもを産む(出産時、パートナーがいない状態)。中絶は減ってきているが、15歳以下の件数は変わっていない。リスクの高い性行動の結果起きていると考えられ、相談する所に至らなければ出産に至る事もある。このような出産の後、幸せになるのは難しい。就業が厳しく、貧困に直面するケースも多い(22.4%の母子世帯が年収100万未満※2。57.9%の母子世帯が年収200万以下※2。中卒の母子世帯は平均年収117万※2で、母子世帯の中でも特に厳しい)

※1: 厚生労働省 平成30年衛生行政報告例および人口動態統計 ※2: 厚生労働省 全国ひとり親世帯等調査結果報告(平成28年度)

世代間連鎖を止めるには様々な処方が必要。その中の一つが「出来るだけ多くの居場所とつながり」



## グッドホーム共生フォーラム「台湾版」社会的処方のある方 続き

2020年12月20日(日曜)みやの森カフェ

(台湾とSNS接続し、市民発社会的処方というテーマでプレゼンテーションしました)



種部恭子さん



水野かり理事長



加藤愛理子理事



WEBフォーラムってこんな感じ

Ponteとやまへ「居場所横断の対応件数集計」という要望が出ました。  
どうすれば実現出来るか・・・？ 具体策やヒント情報のメールお待ちしてます↓

令和元年砺波市まちづくり協働事業

メールアドレス:miyanomori.ponte@gmail.com



居場所のカタチ 共生のカタチ ～いろいろな生きづらさに向き合うには～

2019/11/16(日) 13:00-16:30 (富山県:砺波市庄川町生涯学習センター)



産婦人科医

政策実現

【要望】(居場所を)一生懸命やってる人、みんな・・・お金ないよね。制度として続けていってもらえる仕組みにしないと。居場所1件1件の対応件数ではなく、それらをまとめた対応件数にすれば「居場所全体でこれだけの件数を対応している」という声を上げる事が出来る。居場所横断の対応件数集計を

(Ponteとやま:みやの森カフェへ) お願いしている所

種部恭子さん(富山の中高生の性の実態/現実をお話下さりました)

みやの森通信創刊号抜粋(2020年1月発行)



実際に集計して解ったことが下に書いてあります

## 富山の居場所の相談合計

(みやの森カフェ・ひとのま・ガチョック) 2020年4月～10月

| 相談<br>月 | 相談<br>件数 | 相談者(数) |       | 場所  |     |     | 種別  |     |       |       |      |    |     | 手段     |     |     |
|---------|----------|--------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|------|----|-----|--------|-----|-----|
|         |          | 18歳以下  | 19歳以上 | 学校  | 家族  | 仕事  | 対人  | 貧困  | ひきこもり | 心身の健康 | 発達障害 | 介護 | その他 | アウトリーチ | 電話  | メール |
| 4月      |          |        |       |     |     |     |     |     |       |       |      |    |     |        |     |     |
| 5月      |          |        |       |     |     |     |     |     |       |       |      |    |     |        |     |     |
| 6月      |          |        |       |     |     |     |     |     |       |       |      |    |     |        |     |     |
| 7月      |          |        |       |     |     |     |     |     |       |       |      |    |     |        |     |     |
| 8月      |          |        |       |     |     |     |     |     |       |       |      |    |     |        |     |     |
| 9月      |          |        |       |     |     |     |     |     |       |       |      |    |     |        |     |     |
| 10月     |          |        |       |     |     |     |     |     |       |       |      |    |     |        |     |     |
| 合計      | 1398     | 209    | 1213  | 500 | 678 | 233 | 239 | 133 | 141   | 121   | 445  | 12 | 223 | 81     | 173 | 393 |

- ・相談件数月平均200件  
→内、対面での相談が月平均100件
- ・相談者の約8割が19歳以上
- ・発達障害の相談が3割超

## カフェに寄せられる相談・事例

- 発達障害
- 不登校(留年・単位不足)・ひきこもり
- 緘黙
- 就職困難
- 被虐待・DV・離婚
- 介護
- 人間関係・コミュニケーション

一つだけでなく複雑に絡み合っている場合が多い

居場所には月平均200件の相談が来て、対面での相談を月平均100件している。

一方で、居場所に来るだけでは解決できない問題、居場所に来る事ができない人たちが抱える大きな問題もある

→民間の活動をしている人だけでなく、行政/専門機関(医療・教育・福祉など)/専門職の人との連携が必要不可欠

## タカチ動物園特別編 今、そこにある脅威(上) ～距離20m。僕と相手との間に遮蔽物はない～



### 子どもウケ抜群！タカチ園長特別寄稿第二弾！！今、そこにある脅威(上編)

社会人になって登山を趣味とするようになった。最初の遭遇は魚津と黒部にまたがってそびえる僧ヶ岳1855mをグループ登山中。雪渓で糞を発見した。**熊だ**。グループで襲われることはめったにないので怖くはなかった。

次に出会ったのは旧大山町の太郎平2330mの日帰り登山の帰りだった。**有峰林道（有料）の片隅に黒い物体があり、最初廃棄されたタイヤだと思った。「有料道路で不法投棄とはいいい根性しているじゃないか？」と思ったらタイヤが動き出したので驚愕した**。ちなみに去年もほぼ同じ状況でクマを目撃した。至近距離を通過したがどちらも車中なので怖くはなかった。

2017年にタカチ動物園の活動を開始した。野外で生き物を捕獲するため、単独で野山に分け入るようになった。城端の縄ヶ池にアカハライモリを捕まえにいったとき、ついにクマに出会ってしまったのだ。

縄ヶ池到着時間16時30分。**やたらクマ出没の警告看板が目につく。いついつ出没と具体的な日時が記載されていてリアリティがある**。ちょうど水芭蕉が見ごろだが、駐車場にはほとんど車がない。遅い時間だからだろうか？向こうから人が来る。「嫌な予感がする、、、」

レ「何をしに来たのですか？」僕「イモリを捕まえに来ました。」レ「クマが水芭蕉を食べにくるのです。」僕「ッ！？ そんなものまで食べるのですか？」レ「このクマは優しいクマです。」僕「へえ、、、（そんな訳あるかいッ!!）」レ「自己責任をお願いします。」僕「、、、（やっぱり、、、）」 ※レ＝レンジャー（自然保護官）

手ぶらで帰れるかよ？とはいえ丸腰というわけにもいくまい。護身のため登山用のストックを装備したが、今思えばなんの役にも立たないのは明白だ。静まりかえった広い湿原に白い水芭蕉が咲き乱れる。イモリはどこだ。**木道を歩いていて、前方の草むらに黒い物体を見つけた。**

「!!!!!!!!!!クマだッ!!!!!!!!!!」

25mプールより近い。**距離にして約20m。クマと僕の上に遮蔽物はない**。単独か？他にクマはいないのか？こちらに気づいたか？背を見せて走ってはいけないはずだ。心臓の鼓動と脳の回転が瞬時に加速し、生存本能が呼び起こされる。**ストックを槍のように構え、ゆっくり後ずさった。そして見えなくなったところで走って逃げた。木の根だかに足をとられ2度転んだがどうだっていい。なんとか駐車場まで逃げ帰った。ちなみにちゃっかりイモリは2匹ゲットしている（3匹目はあきらめた）。**

後日、新聞の記事で**クマの目撃が相次ぎ、縄ヶ池が封鎖されたことを知る**。何が優しいクマだ！さらに後日、そのクマが雪崩に巻き込まれて死んだことを知った。

以降、1万円の大枚をはたいてクマ撃退スプレーを購入し、装備するようになった。生命の危機に比べれば安いものだ。しかし、クマ撃退スプレーも万能ではない。至近距離（5m程度）でないと効果がないし、風向きも考慮しないといけない。自分もろともクマを道連れにする覚悟はとうに完了しているッ。

**その後、砺波の頼上の森で木の上からクマが降ってきたが、紙面の都合上割愛する。**

森のクマさんの歌を知っているか？リアルなら大怪我モンだ、、、





## なっちゃんの山紀行vol.1 大辻山～熊に凄まれた山～

2020年8月16日

メンバーは私、夫、Sさん（所属する山岳会の旧友。女性）の3名。この時期の山はもれなく暑いので、なるべく標高の高い山で涼もうと企むも、目当ての山の天気予報は登山指数C。

「早朝涼しいうちにサクッと大辻山」に変更となった。6時半。駐車場は無人。本日の1番乗り。ちょっとウレシイ。

長尾山登山口から登り始める。早朝ながら無風で少々蒸し暑い。5時台でスタートが正解だったか…。とはいえ、朝の山の空気はやっぱり澄んでいて清々しい。てくてくと長尾山を通過。

一旦下って、さて奥長尾山に登ろうかね、という辺りで、**少し先を歩いていた夫とSさんから目覚まし時計のような、けたたましいベル音が。夫のスマホの誤作動かなー？と呑気に思ったその時、のっぴきならぬ猿の咆哮が。どうしたどうしたと2人の元に駆け寄ると、**

**「熊！熊！熊！」右手の藪から熊の唸り声っぽい音が聞こえた！と青ざめた顔で訴える夫とSさん。ベル音は夫が命懸けてぶんぶん振って鳴らした熊鈴で、猿も「熊だー！皆の者！引け！引けえー！」って叫んでたらしい。しまった。早朝の山は熊オンステージな時間帯。涼しい山を求めるあまり忘れていた。立ち止まって耳を澄まし、匂いも嗅いでみる。熊の気配は無い模様。**

とりあえず登山は続行することにした。

後日、登山の大先輩にその話をしたら、**「ダメダメ、唸り声は怒って威嚇してるんだから。子連れ熊かもしれないから直ぐに引き返さないで！それはもう即撤退！」**だそうで、寛容な熊に目をつぶって頂いたお陰で今日の命がある。ごめんなさい熊さん。

登山続行としたものの、熊恐怖は残っており、登山中は、とにかく音を出し続けようと試みた。

A案「喋り続ける」→ヨッコイショ、ヤレヤレ、などの言葉しか出ない。やがて途切れて無言。

B案「歌を歌おう！ハイ森井君！」→♪ある日～森の中～♪

指名され即歌い出すも、余りにも不吉な選曲の為却下。

C案「Sさんの推しアイドルの一曲を流す」→爽やかに流れ爽やかに終わる。シーン…

D案「しりとりだ！」→えーと、えーと、と考えている間、うっかり沈黙しそうになるも、結局D案採用。

しりとりパーティは奥長尾山を通過。そこからは沢伝いの涼しい風が吹き、蒸し暑さは消えていた。標高1000m超えの実力にひたすら感謝しつつ、登頂。しりとりしつつ命懸けて踏んだ山頂は無人。本日1番乗りの誉を喜び合う。

大辻山の山頂といえば迫り来る立山連峰大パノラマ。立山…連峰…どこ？

そう。ガスで真っ白だった。♪なんにもない、なんにもない、まったくなんにもない♪

「はじめ人間ギャートルズ」のエンディング曲が安らかに脳内に流れる。

帰り道、下る毎に気温が上がり蒸し暑い中、数人の登山者とすれ違う。

「この暑い時間から登るのか…」「でも早朝は熊が出るからなあ…」

この時期特有の葛藤を抱きつつ、サウナな下界へ降り立った。

### 【コースタイム】

- 6:44 長尾山登山口
- 6:55 長尾山
- 7:18 奥長尾山
- 8:40 大辻山（大休憩）
- 10:26 奥長尾山
- 10:39 本道登山口
- 10:40 長尾山登山口



## Caféな日常 II



リキト君の「役に立つ」度、急上昇！

「不織布はかゆくなる」、「耳にかけるのも苦しい」と思ったリキト君。息がしやすくなるフレームを購入。そして、めがねにボタンをつけて、そこにマスクをかける。「他にも自分みたいにマスクが苦手な人いたら教えてあげて」という言葉もいいね！ホームページの担当も引き受けてくれて、まさに「役に立つ人」です。



ホームページ担当、本当感謝

先日、タケシ君がいないカフェ。

リキト「あれ、タケシ君は？」

私「今日は休み。寂しい？」

リキト「まあ、彼はカフェの備品のようなものだから」

私「リキト君だって毎日いるから備品だ。」

しゃべり止まらないから、カフェのスピーカーか」と笑い合えるのは面白い！！



## 目 身の丈に合った行動

▼去る2021年3月21日、コミュニティカフェ全国交流会ZOOM版に参加した。第一部はPonteとやま（みやの森カフェ）加藤さんと港南台タウンカフェ齋藤保さんとの対談、第三部は12パートに分かれてのディスカッション。そして第二部のコミュニティカフェ立上計画発表会の三部構成。ここでは第二部に触れる▼正直、第三部と第一部が主目的で、第二部は……。が、面白かった。立上計画者プレゼン後の生々しいコメンテーター評だ▼例えば、「飲食をやらないのは良い判断」。ある計画者は、自分の持つ教育キャリアを活かした活動をしながらかommunity維持の収入を得ようとしている。それならカフェである必要は無いという判断だ。「飲食をするのは結構エネルギーが要る」加藤さんを間近に見ている人であればあるほど頷ける話ではないだろうか。また、Ponteとやまが実践している「自らが主体的自発的役割を果たせる仕掛けも要る」という話もあった▼厳しい意見もあった。「どこで稼ぐのか？が伝わってこない」「継続的な収益確保が課題だが、現在はそこまでの収益力はない。一人でなく、みんなで企画開発段階から係わり、分業や見える化などを通じて収益事業にするのを目指した方がよい」

「まずは1年、賃料抑えた場所を借り、そこで仲間集め収益探るのも一手」そして、「収益踏まえた論点整理を」。文字に起こして改めて感じるが、言葉選びつつも結構辛口。場所代払いながらの居場所存続は甘くない（タカチ動物園だって移動動物園。場所代は掛けてない）。そして、居場所作りの思いだけでもだめ。深くいろいろやりすぎても良くない。

**結局お金の問題は避けられず、嫌でも身の丈に合った行動にならざるを得ないのだ**

▼みやの森カフェは加藤さんの自宅を活用しているので、場所代を低く抑える事が出来ている。場所代という大ハードルをクリアできているからこそ、いろんな活動が成り立っている。加藤さんの御父様に感謝



居場所、冬