

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第20号:2022年08月11日発行 編集長:家森 謙
Ponteとやま(みやの森カフェ) 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 facebook 検索



重版決定



「庭に小さなカフェをつくったら、みんなの居場所になった」
～つなげる×つながるごちゃまぜカフェ～(ぶどう社)

南雲明彦 編著 みやの森カフェ著

私たちの本が、3年を経て重版になりました。2000部が売れたと聞いています。「たちまち重版!」ではなく「ゆっくりじわじわ3年かけて重版」というのがまさに私たちらしいですね。

一体どんな人たちが読んでくださっているのだろうと
思っていました、最近、少しずつわかってきました。

「ごちゃまぜに興味があります。一度行きたい」という連絡が
入るようになってきたのです。それも石川、岐阜、新潟、京都、愛知など
県外の方が多いです。「居場所」は千差万別。子どもの居場所も
あれば、高齢者、不登校、認知症の人の居場所もある。
拠り所にしてくれる人がいればどんな成り立ちでもとても大切。
私たちは私たちらしく、「ごちゃまぜの居場所」を作っています。
年齢、性別、状況さまざまな人が集っています。「ごちゃまぜ」を
キーワードにさらにいろんな人たちと繋がれるのはわくわくします。
コロナで人の繋がりが不安定になりがちな今、本が紡いでくれる繋がりに新たな展開がありそうです。



本のタイトルを決めるとき、「第三の居場所(サードプレイス)」を入れることも
考えたのですが、タイトルもごちゃまぜにした方がいいと思い、この名前に
しました。「第三の居場所」という言葉は最近よく聞くようになってきました。
でも、これは第一が「家」、第二が「学校(職場)」という前提です。みやの森カフェが
一番でもいいし、四番でもいいんですね。それを第三と他の人が決めつける
必要はなくて、もっと自由な空間でいい。どんどん新しくなっていく
みやの森カフェの今後の展開を楽しみにしています。(南雲)

みやの森カフェの本はこちらから

みやの森カフェ 本

検索



Ponteとやま全体案内はこちらから

Ponteとやま

検索





念願かなった2020年以来、2年ぶり開催のPonteとやま連続講座。第一弾は去る2022年7月24日、救急薬品市民交流プラザ（富山県射水市）にて、兄妹アーティスト KANTA & KAEDE のご両親こと、輪島満貴子さん、輪島裕之さんをお招きし、わじま家の子育て・・・ではなく、個育ての話をいただきました。



やめました、療育。そして、個育ての道へ

2人が自閉症だと分かった時”自立した生活を送れるようにすることが親の責任”と思い療育に励んでいたけれども子育てへの焦りと不安は消えることはなかった。幼稚園のお母さんと子どもの話をする中で、みんな何かしら悩んでいることを知り、障害にあるなしに関係なくみんな子育てで大変なことを知る。”自分が求める成果(姿)”に必死になって子ども達の個性を楽しむ余裕がなかったことに気がつき、療育から距離を置くようになる。それが自分が思っていた子育て、から個性を楽しむ個育てのはじまり。

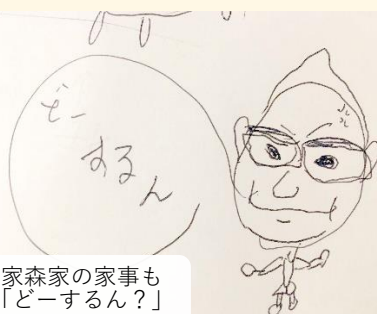
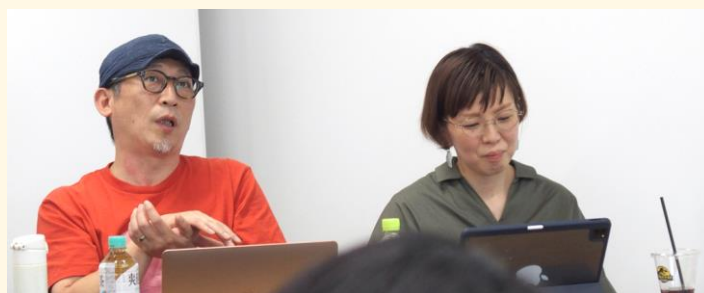


KANTA & KAEDE 誕生

貫太君は幼少期から絵を描くことが大好きでした。また楓ちゃんはおとぎ話が大好きでおはなしのモチーフを切り絵で表現していました。最初は正直”ゴミ”扱い。けれども好きなことを生かしたナニカができないかな~と思っていたところ、シルクスクリーンと出会い、貫太くんのイラストを手ぬぐいにすることにしました。それはもう嬉しくて楽しくて、どんどん作ってどんどん配る。家の中はモタモタ(ごちゃごちゃ)かさむ材料費・・・横で見ていた夫が「どーするん？」って(苦笑)そこで商店街のイベントで出店しようとはじまったWajiyaのものづくり。今から思えばこれがアーティスト KANTA & KAEDE 誕生のはじまりの出来事だったのかもしれませんが。”ゴミ”から”モノ”へ変わった手ぬぐいがその後の奇跡を呼ぶのでした！

【わじま家の個育て】

- ・子どもの力を信じる・まつ・焦らない
- ・向きたい方に向かうその力をサポートする
- ・子どもたちのリモコンになる
 - 自分で出来るようアシストする。子どもたちの自己決定をサポートする。自分で出来る仕組みを作るイメージ。言いなりではない。物理的に取れないものは取ってあげるサポートをする時もある、自分でするまで待つ時もある。
- ・誰のためにやっているのか・・・？誰の価値観なのか・・・見つめ直す。子どもを見ることで、子どもたちの行動の意味を知る
- ・一緒に楽しむ仲間と出会う



Ponteとやま フリースタイルスクールが KNB news everyに！！2022年6月30日

5月末のある日。KNBから一本の電話。

記者「ぜひPonteとやまさんのフリースクール取材させて
いただきたいのですが」

水野「私たち、フリースクールではなくてフリースタイルスクール
なんです(伝わりにくいだろうけど(へ;ここダイジ)
しかも規模も小さいですし…」

記者「いろいろ調べて、こちらがいいと思ったんです。その週は
学校についての特集です」

水野「では一度遊びに来てみてください」



早速打ち合わせに来られた記者さん。「やはり取材させてください」とのこと。私たちの活動を知ってもら
ういい機会かもとも思い、取材をうける運びとなりました。

子どもたち、若者たちに「いっちゃんねるのTVが取材に来るよ～」を話すと「わーっTV!」とちょっと
嬉しそうな人、「え(-.-)」と不安そうな人と様々でしたが、実際にはカメラが回っていても、あくまでも
いつもペースで楽しんだりお昼ご飯を作ったりするみんながいました。とはいえ、多くの県民が視聴する
番組に顔出しすることについては家族を含めて意思確認が必要です。特に子どもたちには、お家で
話し合ってもらうことにしました。迷いながらも今回は顔出しNGという人もいれば、「子どもの意思を
尊重します」という家庭もありました。小学生のXくんは「僕は何も悪いことをしていないのに顔を隠すとか
納得できない」と主張したそうで、当初NGとされていたお母さんから「いろいろ考えるいい機会に
なりました。家族会議をして隠すようなことはやめようという結論になりました」との連絡がありました。

6月30日の放送を楽しみにしていたみんな。「あんなにしゃべったのにちょっとしか映れてなかった～」と
残念そうな人や「僕も取材されたかったなあ～」とつぶやく、取材の日にこれなかった中学生もいました。
放送を見た方から「子どもたちがみんな生き生きとしていて感激しました」と感想をいただきました。

(不登校=元気がないと思われていたのかも?(*_*)「学校に行かない」選択をした理由やそこに至る



経緯は個々様々です。“不登校”“引きこもり”

“発達障がい”という言葉でひとくくりにしないでほしいなあ
と思います。多数派(これもいつまで通用する概念
なのか近頃疑問)とは違うルートかもしれないけど、
人が大人になっていく過程はいろいろ(あるはず)。
そして、ルート選択の決定権はその人自身にある(べき)。
子どもたちや若者たちが、自らの人生を
自己選択と自己決定しながら進んでいける
お手伝いをこれからも続けていきたいと
心新たにしました。

みやの森通信バックナンバーはこちら↓

Ponteとやま全体案内はこちら↓

Ponteとやま フリーペーパー

検索



Ponteとやま

検索



Ponteとやま型就労支援 ～育ってきました～

2年前から始まった清掃活動。高岡南福社会の理事長の澤田幸伸さんから、「働ける若者がいるのだったら、草刈に来てくれませんか？」という一言から始まりました。どの程度の広さ？どの程度の作業内容？わからないことはやってみる！ということで、水野カオルさんと私はそれぞれの夫をかり出して4人でやってみました。かなりの広さだけれど、やれるだろうと言うことで2回目からは若者たちと一緒に作業。張り切っていたタケシ君は、30分でバテてしまう・・・そんなスタートでした。

澤田理事長からは次々に提案が降ってきました。「次はベランダ掃除やってくれませんか？」ほうきや蜘蛛の巣取りを持ってみんなでやってみる。だんだん作業に慣れてきたように思います。

そして、つぎのミッションは「居室の清掃」。こればかりは素人ではできないと思っていたところに知り合ったのが、北陸アドバンスサービスの杉本健一社長。杉本さんは、障害のある人でもプロの技術を身につけてしっかり給料をもらえるようになろうという活動をはじめていた人でした。私たちは出会った途端意気投合。杉本さんたちに知恵を借りて、誰でもわかるマニュアルを作ったことで居室の清掃作業を開始しました。現在管理者1名、大人2名、若者8名で毎日仕事として頑張っています。

そして、7月に久々のPonteクリーンチームのティーミーティング。驚きました。皆がきちんと疑問を出して、それをみんなで考えて、結論を出す。「こんな方法もある」と誰かが提案すると、「それ、もうやっています」という人もいます。全員が発言。プロ意識が感じられる。新人の子も真剣。ここまで成長しているとは驚きました。

みやの森カフェを始めて8年が経ちました。最初は水野さんと私、そして渡邊恭子さんとスタート。8年の間に、いろんな人が関わってくれて、ある意味自然にシステムができてきました。個人の力は決して大きくはないけれど、人が集まり、システム化することによってできることがさらに増えていきます。若者たちの力もさらに発揮できると思います。楽しみです。



編集長家森の **目** 良い環境＋良いシステム＋良いインプット＝良い人が育つというアウトプット

▼右上のPonteクリーンチームの写真。皆、良い面構えをしている。能動的に話を聴き、学び取る姿勢を感じる。その下の写真からは講師の方がリラックスされている様子を感じる。チームのメンバーも育ち、信頼出来るという認識を感じ取るのは私だけだろうか▼**人が育つには安全安心で挑戦できる良い環境が先ず必要。**みやの森カフェという安心出来る居場所で飯を共にし、安心出来る人間関係が出来た。結果、色んな事へ挑戦できる環境が整った▼そして**良いインプット**。高岡南福社会が清掃の場を提供。アドバンス北陸から清掃技術を頂き、Ponteとやまからは人を提供するのに加え、人や組織間の調整(インターセプター)の役割を担う。**信頼関係有る組織同士が結びつき、良いインプット入れば良いアウトプットが出てくる良いシステムも出来た。**2年でここまで出来て凄い▼が、**システムは作って終わりでは無い。システムを継続的に機能させる維持管理メンテナンス、改善。これこそシステム作りの数倍数十倍大変かつ最重要。**規模大きくなればシステムを継続的に機能させる難易度も増す。身の丈に合った規模の事業運営も今後問われる▼でもこのメンバーの面構えを見ると、数年後誰かが巣立ち、新たな事業を担う可能性を感じる。適正な事業規模を維持しつつ新たな種が別の場所へ撒かれ育つ・・・夢の未来予想図が少し現実味を帯びてきた

シリーズ【私の強迫性障害】I

皆さんこんにちは。

突然ですが、私は基本的に常に口を閉じています。それは、口を開けることに抵抗があるからです。

ではなぜ口を開けることに抵抗があるのでしょうか？それは、口がわずかでも開くとそれだけで自分の唾液が口から飛び出たように感じてしまい、さらには、自分のなかでその時に自分の前にあったものに唾液がついたことになり（自分の前にあったすべてのものについて可能性があることになり）、加えて、自分のなかでは唾液がわずかでもついたものは“汚い”ものになってしまうからです。口が少しでも開いた（実際は開いていなくても、開いてしまったのではと不安になった時も含めて）＝唾液が飛び出た＝自分の前にあったものについて＋唾液がわずかでもついたものは“汚い”。こうなってしまいます。

その結果、口が開いてしまった時に前にあった自分の物や自分の手・腕を、何度も繰り返し拭いたり洗ったりせずにはいられなくなります。そうできないと、「汚れたままだ」という思考で頭がいっぱいになってつらくなり、目の前のことに集中できなくなります。なので、“キレイに”しなくてはとてもいられないのです。

そんなことはできればやりたくありません。1度や2度ではなく回数が多くなれば体がとても疲れます。また、普通に考えれば、口がわずかに開いただけで唾液が飛び出して、それが目の前にあるすべてのものについてしまい、必ず拭いたり洗ったりしなければいけないなんて、そんなことはまったくないことも頭の中ではわかっているのに、その矛盾からくる葛藤で精神的にもとても疲れます。

ただ自分の体と心の負担を減らしたい。そうしている間に口が開くことに抵抗を持つようになり、いつも閉じているようになりました。声を出す必要のある時だけ、それも、開けても後に自分が困らない時だけ、抵抗を感じつつも仕方なく開ける。そんなふうになってしまいました。自分の持ち物が多く、それらに触る時も手が“キレイ”でないといけない自宅、特に自室では口が閉じていることは絶対です。咳もくしゃみも、あくびまで口を閉じたままできるようになりました。

私は上記のようなことを含めて「強迫性障害」と診断されています。病気と呼べるものかどうかは自分でもよくわかりません。ただ、精神的にも肉体的にもとてもつらいのは事実です。また、生活するうえで思考や行動が大きく制限されます。

それではここまでにします。（つづく）

（塚田将也）

広告募集。 みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、

0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へ連絡を

募集中!

みやの森通信バックナンバーはこちら↓

Ponteとやま フリーペーパー

検索 🔍



Ponteとやま全体案内はこちら↓

Ponteとやま

検索 🔍



みやの森カフェ アートの時間(2022年6月、7月)

みやの森カフェスタッフ・臨床美術士の渡邊恭子です。
アートカフェ、のそのそアートはスタートから6年が
経ちました。はじめからずっと参加してくださっている方も
いて、みなさんに育てていただいている臨床美術の時間です。
一緒になった皆さんが、同じものを見て触って…感じて、
それぞれの心の旅にでかけます。描きながら、そして作品を
鑑賞しながら、その旅の楽しさを互いに共感し
共有するような時間だなとも思います。
そんなひと時をぜひ覗いてみてください。

みやの森アートカフェ『魚の金彩屏風』6月
むし暑いような、肌寒いようなお天気で調子を崩す人も
多いようです。楽しみに来たけれどなんだか…という方は
皆さんの楽しげな声を聞きながら横になって行かれました。
少し元気になったかな。来月と一緒に描きましょ。
ゆったりとした流れの中を泳ぐ古代魚を描きました。
川の流れに身を任せて…流れに逆らい力いっぱい…
時には水面に顔を出し…思わず立ち上がって、
心は大きな魚になって悠々と大河を泳ぎます。

のそのそアート『ひまわり』7月
連日の真夏日にぐったり。
梅雨が名残惜しくて、せっせと鉢の紫陽花に
水やりをしていました。
でも流石にこの暑さにはかなわない。
うん、やっぱりひまわりだ！
描く前も後も、デッキに出て定番の岩に登ったり、蛙を追いかけたり。
浴びた太陽の光や熱はみんなの身体を通して色になり力になり、
ひまわりは大きく花開きました。



出会いは化学反応☆※

アフリカンドラムワークショップ

by ながはら元

4月末のとあるイベントで知人に紹介され「ぜひカフェに一度あそびにいらしてくださいね(^_^)」とお約束したところ、早速、しかもドラム持参でカフェに来てくださった元さん。みやの森お得意の、むちゃぶり！？に快くノッてくださり、ドラム演奏&ミニワークショップが始まりました。ドンッ♪元さんがドラムを叩くとたちまちカフェはアフリカンな雰囲気。その場に居合わせたみんなが、元さんのドラムに魅了されました。

「次は絶対ワークショップだ！」急展開が得意な私たち！(^_^)！速攻で元さんと日程調整をし、6月26日（日）ワークショップが実現しました。

第1部は、県発達障害者等青年期支援事業として若者を対象に、第2部は親子対象に、1部2部共にあっという間に満席になる人気でした。

安定したリズムを聞いていると、心穏やかになる効果もあるそうで、中にはウトウトする人も。参加者と元さんのプロフェッショナルな演奏がなんとも素敵に調和して、本当に心地よく楽しい時間となりました。

大好評につき、第2弾、第3弾を企画中です。お楽しみに！



22/4月 みやの森カフェに
来られた時のながはら元さん
(動画切り取りで画質悪く
恐れ入ります)

ながはら元：

20歳の時にアフリカ ケニア ナイロビに渡り、現地のパーカッショングループに加入。帰国後、沖縄の唄者 平安隆のレコーディングをきっかけにプロ活動に入る。

主な経歴は、SOUL FLOWER UNION、HARRY (exThe Street Sliders)、完熟トリオ (小坂忠、鈴木茂、中野督夫)、 本田竹広 & The PURE、 瀬木貴将など 様々なバンド参加やサポート。元EXILE USAのダンス番組にゲスト出演。FUJI ROCKなど国内外の音楽フェスティバル、南米ボリビアツアー等、国内の主なイベントや海外ツアーに参加。演奏活動の他、プロデュース、作曲、編曲、イベントのオーガナイズも行っている。

令和3年より富山に移住し、現在、富山市立杉原小学校にて常勤講師として勤務中。

※♪出会いはスローモーション に掛けていると思われますが、ザ・ベストテン等を視てないとわからないと思います(家森)

96歳 つれづれエッセイ vor 3

伊藤博芳（カフェのお父さんとよばれて）店主加藤愛理子の父です

怪談を語ろう

怪談も一つの文化である。怖いもの見たさは何時の時代でも変わらぬ人の心理で、時に盛衰はあるものの、江戸時代から今に至るまで芝居や講談で語り継がれてきた。

怪談には実話と創作、さらに土地の伝承から生まれたものもある。古くは雨月物語、小泉八雲の怪談、四谷怪談などあげればきりが無い。私は幼い頃盆興業にやるお化けの活動写真（映画）を母親にねだって見にいったことがある。その頃は音声がなく紙芝居のように弁士がいて、幽霊の出る場面では思い入れたっぷりに「恨めしや」などと言うと、町の楽士が笛と太鼓でヒュードロンドンとくる。客席で方々から、「ひゃー」と悲鳴があがる。いま考えると楽しんでいたのかもしれない。私は眼をつぶって母親にすがりついたものである。夏の涼み台で古老が人魂を見たことや、狐に化かされた話などしてくれた。酔客が暗いお堀の畔を歩いていたなら、「それ置いてけ」の声があり折り詰めを

放り投げて逃げてきたとか、ここまで来ると狐や狸、猫まで出てきて落語の演目にもなる。

河童は町おこしに一役買っている。

円山応挙は幽霊の絵を数多く描いているが、

私は牡丹灯籠のお露や皿屋敷のお菊の

ような美しい幽霊の方が怖い。若い頃、

美しい女性達とのお付き合いがあったが、

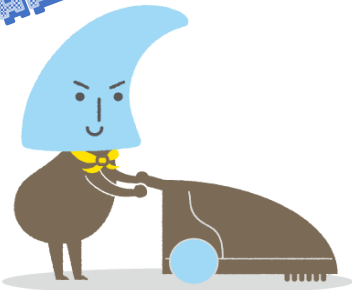
彼女たちをだますことはしなかった。

恨めしやなどとやられたらたまったものでない。

おっと余計なことをいったかな。



誰もが働ける地域社会へ



建築物の内外の衛生的環境を確保し、ビルを利用する全ての人々に衛生的で快適な空間の提供を目指します。

スタッフ大募集(特に南砺市!)

電話かホームページのお問合せフォームへ

快適空間の創造を目指して..
株式会社アドバンス北陸サービス
Tel 076-295-7040

<http://www.advancehokuriku.co.jp>

ADVANCE Hokuriku Service

アドバンス北陸

検索

次はあなたの広告募集。みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、

0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へご連絡を

募集中!

カフェ保健室：薬剤師さんのお話 ～漢方薬～

2022年07月16日 14:00-15:00 みやの森カフェ

みやの森カフェの定例コンテンツでおなじみのカフェ保健室。
7月は薬剤師の正川咲子さんに漢方薬のお話を頂きました。

**自分の体の声を意識して聞こう**

現れた症状にピンポイントに効く事を狙った西洋薬に対し、
体全体のバランスを調整するのが漢方薬。

健康の基は自分の体にある。

現れた症状そのものに焦点を当てるのではなく、

症状が出た原因である、体が弱った理由を聞き出し、

その弱りを体の治癒力を高める事で改善する手当をするのが漢方薬。

現れた症状そのものが良くなっても、その症状が起こった原因に対しての手当が無ければ
別の不具合が出てしまう場合もある。薬が薬を増やしてしまう人も現実にいる。

ただし、漢方薬もあくまで薬。医療に頼る前に、日頃から元気でいられるよう意識し、
自分なりの養生法を先ずは見付ける所から。だからこそ、自分の体の声に意識を向ける
必要がある。

**人間も自然の一部。そして、気・血・水がバランス良く働けば、体はよく動く**

漢方には、人間も自然の一部。宇宙と体は一体という考え方がある。例えば、天気変われば
体調変わる事を考えればわかりやすいかもしれない。そして、気・血・水のバランス良い
働きで体がよく動くといった考え方もある。例えば、日が昇っている時間は、気が体に
滞ることなく巡るよう、動くが良い。運動しているか、良く眠れているか、呼吸は浅くないか、
たまには自問してみましよう。

この他、陰陽五行論の話、
もの忘れの話、「脈が浮く」話、
薬の個別相談等々を下さいました。

正川さんのわかりやすい説明や
気さくな人柄で、質問や相談も
多く出る温かい場になりました。

参加者からは、「自分の体の状態を知る
具体的ポイントが分かった」「できるだけ
薬に頼らず体質改善したいと考え、
参加した」といった声がありました。



理事長とは高校の同級生

みやの森通信バックナンバーはこちら↓

Ponteとやま フリーペーパー

検索



Ponteとやま全体案内はこちら↓

Ponteとやま

検索

