

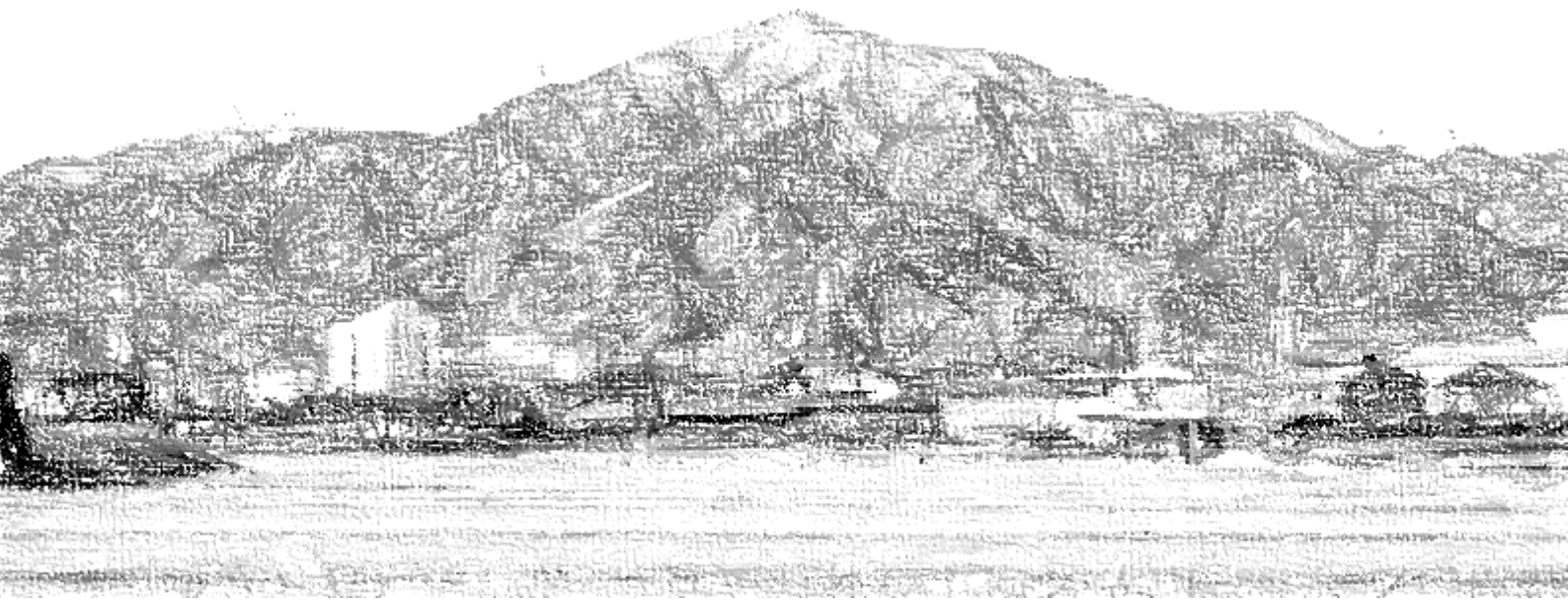
# みどり通信

第34号  
2024年3月1日

2024

# 菜花

令和 6



れんげ畑に  
裸足で  
立てば  
紋白蝶が  
やって来る

## ♪ 歌いましょう！ ♪

## 「春が来た」

山でなく	鳥がなく	山にさく	花がさく	山に来た	春が来た
里でなく	鳥がなく	里にさく	花がさく	里に来た	春が来た
野でもなく	どこでもなく	野にもさく	どこにもさく	野にも来た	どこにも来た

## 「春の小川」

うたへうたへと ささやく如く	春の小川は さらさら流る。	春の小川は さらさら流る。	春の小川は さらさら流る。
歌の上手よ、いとしき子ども、	歌の上手よ、いとしき子ども、	歌の上手よ、いとしき子ども、	歌の上手よ、いとしき子ども、
声をそろへて 小川の歌を	声をそろへて 小川の歌を	声をそろへて 小川の歌を	声をそろへて 小川の歌を
うたへうたへと ささやく如く	うたへうたへと ささやく如く。	うたへうたへと ささやく如く。	うたへうたへと ささやく如く。
	遊べ遊べと ささやく如く。	遊べ遊べと ささやく如く。	遊べ遊べと ささやく如く。
	今日も一日 ひなたに出でて	今日も一日 ひなたに出でて	今日も一日 ひなたに出でて
	蝦やめだかや 小鮒の群に、	蝦やめだかや 小鮒の群に、	蝦やめだかや 小鮒の群に、
	春の小川は さらさら流る。	春の小川は さらさら流る。	春の小川は さらさら流る。
	岸のすみれや れんげの花に、	岸のすみれや れんげの花に、	岸のすみれや れんげの花に、
	にほひめでたく 色うつくしく	にほひめでたく 色うつくしく	にほひめでたく 色うつくしく
	咲けよ咲けよと ささやく如く。	咲けよ咲けよと ささやく如く。	咲けよ咲けよと ささやく如く。

## 「私の母のこと」

秋野文子

大正2年生まれ之母は私を昭和19年3月に浜松で産んだ。1才の3月は祖母の元に独り疎開していた。

三つ児の魂百まで、と言われるが、とにかく泣かない赤ん坊だったらしい。

終戦後、両親と共に祖母の隣の家に移住することになった。

母は夜、台所で洗濯をしながら「あざみの歌」を口ずさんでいた。一緒に歌ったことはないが今、私も歌える。

母は晩年の数年間を相模原で私と過ごした。

## 当事者研究

久保信之

向谷地さんの「レッツ当事者研究」を読んでみた。理解出来た範囲で、その概要を述べてみたいと思います。

### (1) 理念

- 1・専門家や家族への依存から脱し、自らが主役として対応していく。
- 2・自らの弱さの情報公開をして、仲間と議論し合う中からユニークな対応策を見つけていく。

### (2) 当事者研究の流れ

- 1・日常生活での困りごとを各自公表する。
- 2・困りごとの原因分析を各自で行い、更に皆で行う
- 3・ 〃 への対処法を各自で考え、更に皆で検討する
- 4・出された対処法を、各自の実体験をして、効果の確認をする。
- 5・効果が良いなら成功、悪いなら、次回の検討課題とする。

### (3) 困りごとの種類

コミュニケーション系、幻覚・妄想系、恋愛系、就労系、その他諸々と分かれる。

### (4) 対応策

個々の対応策のうち主なものに、ヨガの技法、神に委ねる、傾聴してもらう、趣味に没頭する等があった。皆に共通して多かったのは、「共同研究という、仲間との絆」が心の安定をもたらし、マックス想念の軽減に役立ったこと。その他個性を生かした解決策が沢山あるが、ここでは省略。

### (5) 当事者研究を通して得る、プラスの体験（座談会より）

- 1・自分の中にある苦勞を仲間に語ることにより、心が軽くなる。
- 2・仲間がいろいろアイデアを出してくれて助けられる。
- 3・仲間自身の研究発表を通して、自らも学んでいける。
- 4・仲間との絆を実感できる。
- 5・各自の苦勞をユーモアによって笑えるようになり、心が軽くなる。

以上であるが、私が考える最大の長所は依存心を脱して、自立心を発揮し、自らが困りごとを解決していく姿勢にあると思う。

以上

## 「扶養年金」

秋野文子

親亡き後、と親は心配する。

今の世の中、生活してゆくのに、お金が要る。

作業所の工賃、障害年金、親亡き後は扶養年金が下りる。

扶養年金は神奈川県の場合、親が60才までに加入して、死亡した場合、子に月々、入金される。

2口、払い込むと4万円が下りる。

ただ親の加入年齢制限が60才。

制度も自治体により違いがあったりするし変更される場合もある。

## 火事だ！誰か電話して！！

2月2日（金）午前5時15分頃新聞を取りに玄関を出る。外はすごく霽（もや）っていた。

「凄い霧だなあ」「うっ」変な臭いだ、風で霧が飛んだ、「何か変だ」外へ出て裏の方を覗いてみた、堺川淵の家の窓から火が噴き出していた。

「あっ、火事だ」、直ぐ携帯電話をもって現場へ急いだ。

「だれか電話してー！！」と聞き覚えのある声がした。「あっ、阿部さんの家だ」直ぐ119番へ電話した。

「救急ですか、火事ですか」「火事です」

「住所は」「住所は分かりませんが私の家はすぐ近くなので私の所をいいます」

「相模原市中央区淵野辺本町1丁目〇〇-〇〇です」「現場は境川の淵で宮前橋から200メートルくらい上です」「あなたのお名前は？」「〇〇〇〇です」

「消防車はそちらへ向かっていますので、お待ちください」

スゴーイ、窓から噴き出す火はまるで大蛇が獲物をねらってペロをシュッ・シュッと出しているようだ、

15～6歳の頃、浅草で火事を目の前で見たことを思い出した。あの窓から噴き出す火の勢いのすさまじさに身体がガタガタ震えた、恐ろしかった。あの光景が今、再び目の前で起きているのだ。

そうだ、隣の〇〇〇さんに教えなくては、電話をした、「分かった直ぐ避難するよ」。

もう一軒〇〇さんだ、電話番号が分からない、走っていった。すると、すでに近くに住んでいる息子の嫁さんが犬を連れてきていた。「まかせよう」、

後で分かったが、嫁さんが境川淵を犬の散歩中に火事に気付いて急いで義父の家へ行き、着の身着のまま息子の家に避難したとのこと。

幸い隣家の物置が焼けたが他への類焼はなく人身事故も無かったとのことだが、鎮火まで3時間余りかかり、多くの消防自動車が集まり、100メートル以上離れている我が家の前まで赤い大きな車が通って行った。

近所のおばさんが言っていた「地震・雷・火事・親父」と言うけど、今は親父はちっとも怖くないね、今の子は親父と友達みたいな口遣いだよ」。

「あーそうですね、今は親父ではなくて女房の方が怖いですね」と言うとクスッと笑った

数日後に分かったが、ローソクが火元とのこと、そういえばこの家の老夫婦は数年前に亡くなり、今は息子夫婦が二階で暮らしていたという。

「人のふり見て我がふりなおせ」だ、我が家の息子の部屋はローソクこそ使わないが電気のコンセントはタコ足状態だ、心配でならない。

二階堂松男

## 雪と雷

先日やけに冷えるなと思っていたら曇になり間もなく雪となった。  
本降りになり夜遅くには雪

と雷、初めての出来事でびっくりでした。幸い翌日には道路の雪は  
ほぼ解けて良かった。

近所の梅の花が咲きそうだと思っていたら雪の後けっこう咲いた。  
1週間もただずに満開。いい香りが風に乗って漂ってきます。日も長く  
なり日差しも明るくなり暖かい日には春を感じます。三寒四温を繰り返  
し春が近づくのかな。明るい色の服を見て私も着てみようかなと。

## 一つレンジで簡単茶碗蒸し(わたし流)の紹介

卵1 水大さじ2、3杯 鶏がらスープの素小さじ半分

具はお好みのもの(加熱済み) 私はピザ用チーズを入れます。ラップ  
してレンジ500ワットで1分20秒~30秒です。味は白だしでも。  
レンジは家により違うので微調整してください。よかったらどうぞ。

ひよこ

夕焼けと  
碧い山々  
西の窓

特養にて  
里香

## 「箱根駅伝」

秋野文子

箱根駅伝は日本橋を出発して箱根に着き、翌日また山を下り日本橋まで襷リレーしゴール。

神奈川県内の海沿いを走る。

例年、何気なく観ていた。今年は自分の住んでいる神奈川の地図が頭に入り、川崎、神奈川、保土ヶ谷、戸塚、藤沢、平塚、大磯、小田原、箱根が身近に感じられた。

しかも、青山学院は私のいるホームから見えてはいないが、ご近所さま、職員さんは練習風景を見ることがあるそうだ。

箱根駅伝も 100 回目、好感を持てる青山学院の優勝で幕を閉じた。

平塚には 35 年ほど前に行った事がある。

駅を出て、すぐ近くの会場で「不登校」の学習会があり私が参加した。問題提起した母親が「カウンセラーは子どもの気持ちが解らない職業病の人が多し」と話し度肝を抜かれた。しかも双子の子どもは小学生で登校していない。家族での工夫を話してくれた。その後ディスカッションがあり、話し合いは深まった。

我が家では本人が通信制の高校を希望し 5 年かけて卒業した。スクーリングなどで、登校するのは楽しかったようだ。

箱根駅伝の原監督は学生たちを怒ることはなく、合宿をし学生同士、先生と楽しく生活し学生たちは大人が大好きなようだ。

ミーティングを大切にしている様子が伺える。

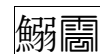


# らくがき板

品種改良しない昔からの、  
山桜が好き。

**薬は脳を壊してるだけ**

四季の中で春が好きな人は多いようです。花粉症の人は辛い、新学期が始まったり年度代わりだったり、ストレスで私は苦手な季節です。

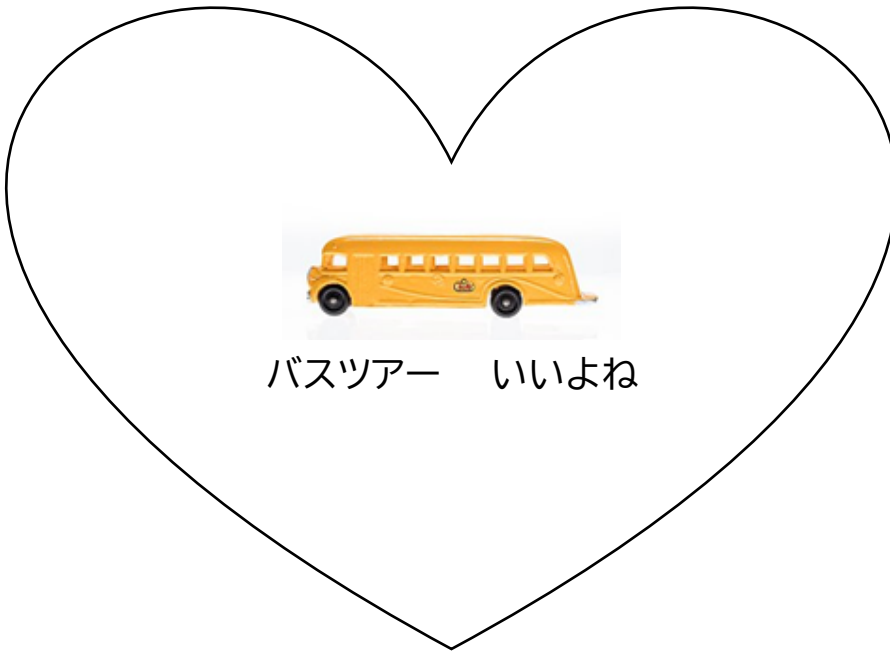


「当事者」って「病人」じゃないよ。  
当事者とは、「事に当たる者」。  
「事」とは、「こころ」。  
当事者は、自らの精神と取り組んでいる。

「支援者」を標榜する人たち。  
「こころ」を感じない。

親あるうちに……

**2πr**  
活動活発ですね



バスツアー いいよね

## 「じんかれん活動に関わって」

秋野文子

みどり会に入っていると言うことは、じんかれん活動に関わっていること。

最近、再確認を自分の中で出来たばかり。

他の家族会の様子を「じんかれんのホームページ」から知ることが出来る。神奈川県は広いが、ホームページを見ると簡単に見ることができる。

知ることは第一歩、知らなければ井の中の蛙になってしまう。

私は、みどり通信に携わって、特養に入ったまま携帯とタブレットを駆使して参加している。

降雪の日、眼科受診の為、外出した。施設の送迎車の中から、雪化粧した木漏れ日の森の感動を、みどり通信に投稿したいと思ってしまう。

投稿する人は多いに越したことはない。少ないから必要ないと言うことはない。会員の権利。

冊子の製作は無理、電子版を見てほしい。

投稿はしないが見るのは好きな人は多くいる。「じんかれんホームページ」を見ると、みどり通信は見る事ができます。みどり会のホームページはないが、じんかれんの会員の権利として見る事が出来る。

以前、別れた津久井の人たちは、どうしているだろうか？

私も、すぐ近くの東京都町田市の家族会のこと知りたくて、サルビア会にも入っていたこともあった。

家族会が町田市の施設の中に事務所も持っていて、家族の為の宿泊所も郊外にあたりした。

集まりや当事者が働くレストランや天然酵母のパンを作る作業所が身近にあたりした。

家族会とは？と疑問を感じながら今まで来てしまった。

じんかれんニュースを見ると、安心して暮らせる地域社会をめざしてと書かれている。確かに誰にとっても大切なことに違いない。

研ナオコの、写真と見出し、70歳のありのまますっぴん人生！は見た。

お膝元、相模大野のユニコムプラザで毎月ある家族相談、私が外出禁止のホーム住まいでなければ、ぜひとも参加したいのに残念だ。

解らないまま、みどり通信への投稿と編集を続けて行くことになる。





春爛漫の季節になる。

百年桜の古木、太い幹は寿命を終える。

根はしっかりと張っている。横に生えた蘂

(ひこばえ)も花をつけ始める。

森の中では自然に繰り返されている営み、人が関わっても樹木医になったように努めた  
いもの。

## 編集後記

春が来た。

生きものも啓蟄の頃には、ほんとうに活発に動き出す。

カレンダーを見ているかのように。きっとカレンダーではない能力が働くのだろう。

感染症のこと、地震のこと、人間の知恵と話し合いと力で解決して行きたい。

秋野

みどり通信34号