



ゆうトピ

第6号 2022年 7月発行
 ともこころのクリニック
 〒484-0084 犬山市大字犬山字南古券 191-5
 発行：TOMO LABO

もう梅雨があけてしまいました！皆様いかがお過ごしですか？。今年の夏はコロナ下で中止されていた行事も続々と復活されるようです。みなさんはどんな夏をすごされる予定でしょうか？私たちの仲間の中には、今年こそ新潟の長岡花火大会に繰り出すぞ!!と言っている人もいます。他にも「やっぱり花火大会に行きたい」という声が多いです。楽しい夏をおむかえくださいね。夏バテ知らずでエンジョイするぞーっ♪

クリニック開業 3周年!!



★大変だったこと★ ・動画とかメッセージノートつくるのにみんなに声を掛けるのが大変だった ・準備の時間が足りなかった。 ・大変なことはもう忘れました。
 ★よかったこと★ ・大変だったけど達成感はあった。 ・やってよかった。 ・みんなが楽しそうで嬉しかった。 ・いい経験になりました。 ・色々な人の普段は見れない活躍の姿が見れて刺激になった。 ・横断幕のメッセージに書く人が年々増え、関わる人も増えてるんだなぁと感慨深かった。 ・適当に買うのが苦手なので、あらかじめリストを作っていたものの抜けがあった。慌ててしまったけどものみんなに助けてもらいよい経験になりました。 ・
 【感想】 ・高木先生の生歌が良かった。帰ってその動画を子どもに見せたら「うまいじゃん！」と大絶賛でしたよ♥。来年も期待しています。(Kさん)。 ・みんなが楽しく1年について振り返りしていたので懐かしい話もできたので良かった。復職した人も来ていて久しぶりに話せて良かった(Yさん)。 ・新米メンバーだったけどたくさん話しかけてもらえて楽しい時間がすごせました!(Rさん)。 ・皆さんの笑顔がたくさんで、とても楽しかったです(Mさん)。 ・ともクリの歴史は俺の歴史 by トミー。 ・今年は参加できなくて残念です。来年こそは参加して、みんなと過ごせたらなぁと思います。(Yさん)

2021 年度修了式

昨年に引き続き、第二回修了式を3月29日火曜日にテイケアにてとり行われました。皆さん正装での参加で、今年は会場内に紅白幕もとりつけ、より雰囲気がある式となりました。昨年同様に希望者には修了証をスタッフから手渡し。感極まる姿もあり、合唱では有志の方々の演奏や指揮にのってみんなで大合唱となりました。スピーチはテイケア3年目となるYさんが、自分を助ける方法(=逃亡劇!)について自己病名含め当事者研究として語ってくれました。今年度もみんなで修了式を迎えられるように、それぞれ苦労を熟成させながら前向きにやっていきましょう。

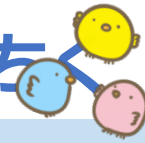


【感想】 ・みんなの前でスピーチをしました。自分の苦労体験を話すことは誰かの役にたつと思え、もし今自分と同じような苦労を抱えている人たちにも一人ぼっちじゃないよと伝えられると思って話すことにしました。みんなが真剣に考えて意見や感想をくれたことも嬉しかったです(Yさん)。 ・一年前の修了式の時は復職を目指していたけど、結局退職することになったりと色々あった一年でした。不調になって苦しんだこともあり、合唱の際は歌詞が胸に刺さって感極まりました(T)。 ・今年は退職を決断出来、修了式をきっかけにそんな決断をした自分の事も振り返ることができました。式で役を任せられ、良い経験になりました(Hさん)。 ・こういった雰囲気は苦手だったり、過去を思い出したりと嫌な気持ちになる人もいます。でも、そんな自分の中の気持ちを味わったり、自分のことを知るきっかけになったら、例え参加できなくてもそれだけで十分だと思います(Wさん)。



私・・・最近マチマ作業が大好きで・・・絹さやの筋とりにはまって、気付くと筋をとっています。無心になれるのでおススメ。他にはエビの背わたとり、机上の鉛筆の跡を消す、携帯画面の指紋とりも良いですよ。

きょうのぴーちくぱーち



子育てと病気どうやって
両立してる？

今回のぴーちくぱーちくのテーマは「子育てと病気の付き合い方」
病気を抱えながら子育てをしているママ・パパをお招きして、ディスカッションをしていただきました。

～子育てと病気・障害との付き合い方を語る会～ 『ファミリー エール』

★先月号の続き、、、

子育ての苦労と病気・障害の苦労…。それを一緒に語れる場ってなかなかなくて、より孤独になりがち。みんなでその悩みを分かち合う会(^_^) 病気や障害によってパパママでいる自信が持てずにいる仲間にもエールを届けたいです！！

Q.周りの人に相談できない悩み・苦しさはありますか

《うつ病/女性数名》

- ・まわりに相談できなくて辛かった。
- ・病気のことは誰も理解できないと感じている。
一度知り合いに相談した時、「みんなそうだよ」と言われてしまい辛さを分かってもらえなかった。

《うつ病/男性数名》

- ・父が厳格だったため、病気のことを父にカミングアウトする時に悩んだ。妻の協力を得ながら父に理解を求めた。
- ・子どもに病気のことを理解してもらえなくて苦しんだ。子どもが高校生だったので家事などをやって欲しいが、家事のやり方を教える余裕もなかった。
- ・職場からの理解が得られない。復職して1年近くたつが、未だに腫れ物扱いされてしまう

《ADHD/女性数名》

- ・子どもと二人でどう過ごしたらいいかわからず、1人になりたいと思うことがある
- ・両親には自分の障害についてカミングアウトしていなかったが、病院で検査・診断のとき両親にも話を聞かなくてはならず、母には病院への通院を話した。しかし、「あなたはそんなんじゃない！」と言われてしまった
- ・周囲と比較してしまう。自分が病気じゃなかったらもっと“普通に”子育て出来たのではと悲しくなる
- ・自分の障害の対処法もわからないのに、子どもの障害のことまで考えられるか不安になった
- ・療育に通っているが、保護者間でも熱量の差があるため相談しにくい

《ADHD/男性数名》

- ・子どもの発達障害について相談しにくい
学校の保護者間で「あの子変わっているよね」など噂されることもあり、周りに相談する気になれない
どこに頼ればいいのかと悩む

Q.子育てに関する過去の失敗談はありますか？

《うつ病/女性数名》

- ・窓ガラスを割ったりODしたところを子どもに見られて子どもの心を気付つけてしまった。
- ・カッとなりやすく、子どもを小突いてしまう。
子どもが泣いてから後悔することが多い。
やめたいと思いつつもなかなかやめられない。

《うつ病/男性数名》

- ・仕事をしながらで、子どもの悩みに気付いてあげられなかった。
- ・子どもに「いつも眉間にしわが寄っている」と間接的に言われショックを受けた。まだ自分の病気がうまくコントロールできていないと感じた。

《ADHD/女性数名》

- 子どもに強めの指示や暴言を吐いてしまい、その後 自室にこもってしまう。
- 子どもが外出先で騒ぎ、周囲の目が気になった。そのことで何度も悲しくなり、子どもがかわいいと思えなかった。それが積み重なり外出先で過呼吸に。一人思いつめていた。
- 衝動的なところや怒りっぽいところがあり、子どもに対して無意識に汚い言葉を使ったり、勢いに任せてきつい言葉でまくし立ててしまう。気を付けないと思いつつ、カッとなるとものに当たったりしてしまう。

《ADHD/男性数名》

- 上の子が妹に強く当たることがよくあるため、上の子ばかり叱ってしまう。叱るときも、自分の特性として難しい言葉を使ってしまうため、うまく伝わらない。子どもは難しい言葉を理解できずパニックになってしまう。意思疎通がうまくいかないことで自分も感情的になってしまい、手を出してしまったこともあった。

Q.助かった周りからの言葉・協力、または周りにしてほしいこと

【助かった周りからの言葉・協力】

- ありがとう
- 十分頑張っているよ
- パートナーや身内が家事を手伝ってくれた
- 1人で全てやらなくて良いよ
- 子どもは2人の責任で生まれてきたから役割を分担してストレスなく育児をしよう
- 「子どもはご飯さえあげていればちゃんと育つから大丈夫だよ」と言われ肩の荷がおりた
- 子どもにも発達障害があると分かった時、自分と同じ辛い思いをするのかとショックを受けたが、「子どもの気持ちを少しでも分かってあげられるのは何よりもの強みだよ」と言われたこと



【周りにしてほしいこと】

- 家族には病気や障害への理解があってほしい
- 夜のワンオペ中誰かが側にいてくれると精神的に助かる

Q.病気をしたからこそ伝えられること

- 病気になったことで子どもと触れ合う時間が増えた
- 子どもに癒され助けられることもあるので、悩みは尽きないが病気の経験を生かして子どもには同じ目に合わないよう還元できたらと思う
- 自分の気持ちの変化をよく知ろうと思えた。自分の気持ちや機嫌が様々な人に影響を与えることを実感し、態度や言葉に気をつけようと思えた
- 子どもを産んで母になったとしても、1人の人間・女性であるということを忘れずに自分自身を大切にすること。例えば1人の時間を作って自分を労われれば心の余裕や安定に繋がり、子どもたちの心の安定に繋がるのではないかと思う
- 家事、子育て、仕事、人間関係などでいつも「失敗してはいけない」と思っていた。デイケアに来た当初も「上手くやらなければ」と思っていたが、スタッフさんたちに「ここでは何度でも失敗して良い。私たちが相談に乗るよ」と言われ非常に肩の荷がおりた。今1人で悩んでいる人は抱え込まずに話してほしい。

最後に、この会に協力してくださったパパママ、ありがとうございました

ちょっと聞いてよ！私の〇〇コーナー

今回はお二人の大好きなものについて書いていただきました。今後も皆さんからの記事をお待ちしています☆

あなたが、一番好きな仮面ライダーは何ですか？どうも、仮面ライダー好きのとしーです。初代仮面ライダーは1971年から放送され、今年(正確には2021年)生誕50周年を迎えました。昭和から平成、そして令和と駆け抜けた今や国民的ヒーローであります。そんな仮面ライダーの魅力を少しですが、語りたと思います。初代仮面ライダーは、「藤岡弘」さん演じる本郷猛が秘密組織ショッカーに拉致され、改造人間となり、脳手術を受ける前にショッカーから脱出し、逆に仮面ライダーとしてショッカーと戦っていくというストーリーでした。しかし、最初の方は視聴率がよくなかった事は知っていましたか？それが、人気になった秘密は、物語の途中から変身ポーズが取り入れられ、子供たちの間で流行り、一気に人気が出たというわけです。そこから今ではすっかり国民的ヒーローとなったのですから、すごいものです。それでは、ここからはとしーの子供時代のライダーを紹介したいと思います。それは、昭和最後の仮面ライダーである仮面ライダーBlackと仮面ライダーBlack RXです。仮面ライダーBlackは原点回帰を目的に制作され、主人公が秘密組織ゴルゴムに拉致され、改造人間にされ、脳手術を受ける前にゴルゴムから脱出し、逆に仮面ライダーBlackとして、ゴルゴムと戦っていくという正に初代仮面ライダーの設定を取り入れています。それ以外にも、同時に拉致された主人公の親友も改造人間にされ、初の悪の仮面ライダーとして何度も主人公と死闘を繰り広げていきます。そして、初の仮面ライダーの続編として仮面ライダーBlack RXが制作されました。仮面ライダーBlack RXは仮面ライダーBlackとして戦っていた主人公がある日突然、宇宙からクライシス帝国が攻めてきて、主人公を拉致し、変身能力を奪い無力化して、宇宙へ放り出します。しかし、主人公が太陽の力を手に入れることで、仮面ライダーBlack RXとパワーアップし、クライシス帝国と戦っていくというものです。そこから仮面ライダーはTVから姿を消します。ですが、2000年に平成初の仮面ライダークウガが始まります。ここからは毎年新しいライダーが出てきて、令和の今、仮面ライダーリバイスが現在放映されています。さて、ここからはとしーオススメの仮面ライダーを紹介したいと思います。それは仮面ライダー総選挙にて一番にもなりました仮面ライダー電王です。なぜ、一番好きな仮面ライダーが電王なのかといわれると理由は色々ありますが、まず全体的にコメディ要素が強く、明るい印象があるという事です。もちろんシリアスな部分もありますが、これまでの仮面ライダーの印象を良い意味で変えたところ。仮面ライダー電王の魅力は他にもあり、出てくるキャラクター達のキャラがそれぞれとても個性が強い点、主人公が不幸体質、虚弱体質、争いごとが苦手というとても仮面ライダーに向いている性格ではないところです。ちなみに主人公は今ではすっかりイケメン俳優である佐藤健が演じています。佐藤健ファンで、電王を見たことない人はぜひ見てみてください。さて、キャラクターの話に戻りますが、電王はモチーフがおとぎ話に出てくるキャラをモチーフにしています。例としては、モモタロスというキャラが出てくるのですが、これは名前の通り桃太郎をモチーフとしています。他にも〇〇太郎という感じで色々なモチーフのキャラが出てきます。次にストーリーですが、Wikiから引用させていただきますが、時間の改変を企てる侵略者イマジンと、これを阻止するために戦う仮面ライダー電王 / 野上良太郎、そして良太郎に憑依し力を貸す味方イマジンたちの活躍を描きます。イマジンは憑依した人間との間にその望みをかなえるという「契約」を結び、手段を選ばず「契約完了」することで望みにまつわる記憶を呼び覚まし、それを足がかりに過去へ飛び破壊活動を行うことで時間を改変してしまう。それに対抗できる電王に変身できるのは、時間改変の影響を受けない特質の持ち主特異点のみ。だが時の列車デンライナーに乗って未来から来た女性ハナが見出した特異点の良太郎はひ弱で気弱、しかも不連続きと一見およそヒーローらしくない。そんな良太郎に憑依して力を貸すのが、モモタロス・ウラタロス・キンタロス・リュウタロスといった強烈な個性を持ったイマジンたちという感じです。また、魅力の一つに各キャラの名言(迷言)があり、『俺、参上』、『僕に釣られてみない?』、『俺の強さにお前が泣いた』、『倒しちゃってもいいよね。答えは聞いてない』などがあります。他にもあるのですが、これ以上はさすがに書ききれないので、ぜひ興味を持った方は一度観てみてください。さて、としーの好きな仮面ライダーを書かせていただきましたが、皆さんは好きな仮面ライダーはいますか？そして、共に歩んだ仮面ライダーはいますか？好きな俳優さんが実は仮面ライダーだって知ったりして驚いた事はありませんか？仮面ライダー生誕50周年記念を祝してとしーが仮面ライダーの魅力の一部を書かせていただきました。読んでくださった方々ありがとうございました。



みなさん、犬山駅の前に新しく出来たホテルはご存じですか？その1階にあるカフェは超おススメです。前はイチゴフェアのアフターヌーンティーでしたが、今はマンゴーフェアとなっています!!ぜひ行ってみてください。そしてそして駅には新しくココトモバリーがオープンしています。とってもオシャレで可愛いカフェです。運気も上がりそうなピンク色です。落ち込んだ日には自分にご褒美でベリー系のオシャレなドリンクを飲みめにレッツゴー



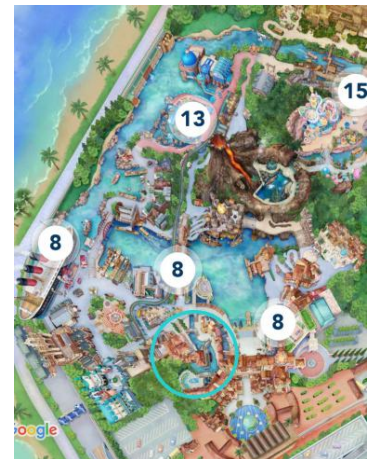
こんにちは。ディズニー大好きな両親に影響されて今では両親以上に通ったり詳しくなったふじちゃんと申します。今回ディズニーについて書いて欲しい、と依頼がありまして…。すごく悩みましたが今回は東京ディズニーリゾートの中でもディズニーシーを大きなテーマにしたいと思います。ディズニーシーは2021年9月4日に開園20周年を迎えました。現在、20周年をお祝いする、Time to Shine! が2022年9月3日まで開催されています。コロナ禍というもあり、制限がある中で誰でも楽しめるものって何だろう…と考えたのですがやはり写真かなあ。と思います。目以外で残す記憶をいつまでも残せるものだと思っているので。ディズニーシーのゲートをくぐると最初に目にするのはご存知の方も多いアクアスフィアという地球のオブジェ。20周年の今はぐるっと1周の何ヶ所かに、20周年をお祝いするキャラクターたちが描かれています。ぜひ好きなキャラクターと写真を撮ってみてくださいね!(写真1)。ちなみに、個人的に好きな場所はこちらです。(写真2)。こちらは20周年関係なく、いつでも見られるのでぜひ。ゴンドラもよく通りますので日本にいながらヴェネツィアを感じられる場所になってます。地図で言うと、丸印の辺りです。(写真)そんなディズニーシーと言えばダッフィー&フレンズのファンの方も多いのではないのでしょうか?2022年秋頃、そんなダッフィー&フレンズに新しい仲間が日本に登場予定です。謎解きが大好きなキツネの女の子。リーナベルちゃんです。見た目もピンク色で可愛らしいのでまた人気がでそうですね!(写真)ということで、今回はディズニーシーについてさらっとほんとにさらっと!書いてみました。こんな世相ですが、皆さんも行く機会があればたくさん楽しんできてくださいね。※画像は公式サイト/画像検索/公式アプリより使用させて頂きました。



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真4)

ハートリフォーレさんが お越しくださいました

去る5月26日に、尾張旭市にある株式会社ハートリフォーレさんより約15人のみなさんがディケアにお越し下さいました。そして一緒にSSTを行ったり、お互いの良いところを出しながら交流をはかりました。ハートリフォーレさん達の感想として、「色々なプログラムが新鮮」「生き生きしている」「賑やか」「入りやすい雰囲気」「積極的でびっくり」等と好意的なご意見をたくさんいただきました。他にも城下町へ行ってみたいという声もあり、今回は雨のため行けなかったのですが、次回いらした時はみんなでご案内させていただきます!ありがとうございました!!機会があれば私達も伺いたいです!

今日ディケアでジャージでコンビニは行けるか論争になりました。ちなみに私は行けます。でもイオンはお出かけ服。人によってその境界はマチマチ。案外ジャージで生活全て行動できる、何ならディズニーまで行けちゃうという人まで。自分の常識は人と違うんだなあ。

☆「一日」で世界一周旅行してきたよ～

2022年5月14日(土曜日)に犬山市の「リトルワールド」に遠足に行ってきました！前日まで雨が降り続いて心配していましたが、メンバーが作ってくれた「てるてる坊主」と、「晴れ男」さんのお陰で、当日は新緑の中、心地よい春風に包まれた快晴に恵まれ、絶好の遠足日和となりました。リトルワールドは、世界各国の衣・食・住をはじめとした民族文化を気軽に体験できる「野外民族博物館」で、その広さは日本のテーマパークランキングで2位を誇ります。(1位は長崎のハウステンボス。そして3位は秋の遠足で行った同じ犬山市の明治村です。)事前の遠足ミーティングでは、みんなで行きたい場所を決める所から始まり、当日の交通手段や、かかる費用や時間をしっかり確認します。そして「どこで、何をして楽しむのか？」を話し合う時は、希望や期待が満ち溢れてワクワクが止まりませんw今回は、そんな「ゆう春の遠足」のレポートを少しだけさせていただきますね！

【世界各国の「衣・食・住」を体験】

初めに衣装ですが、世界各国の民族衣装で「コスプレ」して楽しむことができますwいつもと違う衣装に着替えた仲間、それを写真に収めてくれた仲間、その写真を観て楽しむ仲間。こうしてみんなの笑顔で包まれました。世界各国の料理は、事前に楽しみにしていた方が多く、今回のメインイベントでした。この日は常設メニュー以外にも、期間限定の「いちごフェア」や、「ブルガリアのバラ祭り」にちなんだスイーツも堪能できました。建物もお国柄が反映されていて、ヨーロッパの白壁の家や、イスラムのモスク、南米の宮殿などの建物が立派でした。私個人的には、アフリカの土壁の住居が落ち着きがあってお気に入りです。

【みんなのおかげで最高の「思い出」を作ることができた！】

今回の「世界一周旅行(一日でw)」を終えてまず感じた事は、未成年も成年も、メンバーもスタッフも、みんな一緒に一日を楽しく過ごせる「仲間」なんだと感じました。その中で改めて実感したことは、いつものデイケアの活動では見えない「気づき」があるということです。「こんなにすごい特技をもってるんだなあ」「こんなにかわいい一面があるんだなあ」「こんなに笑顔で楽しめるんだなあ」などなどw おかげさまで最高の思い出を作ることができました。いつも本当にありがとうございます。最後に、今回参加された仲間のコメントをいくつか掲載させていただきます。「とっても広くて、いっぱい歩けました！痩せるといいなw♡」(ももか)「世界一周するには時間が足りません…w」(メンバーさん)

今回のレポートは、以上になります。またお会いできることを楽しみにしていますね！(かつひこ)



私の失敗談

私が学生の頃、はじめてリトルワールドを作ろうとして、お鍋にお湯を沸かすまではよかったのですが、湯せんというのをしたことがなかったため、封を切ってリトルワールドの中身をお湯に入れようとした。寸前で親に止められて、なんとかやりましたが、あのまま親が来なかつたら…(ほー)の初めてインスタントラーメンを作った時、乾燥麺を碎いてしまっただけになってしまいました。(もりしマン) 自転車の後輪タイヤを変えようとしたら、ブレーキ壊れて結局自転車屋に行くことになりました。(とみ) 免許更新をすっかり忘れていて半年経過…。改めて免許とりなおしました。(のし) 初就職の初日、コンビニで車の鍵を車内に入れてたままロック…。遅刻しました。(わか) ソファの入金を忘れて現在も入金していない(ひかる) 筆記試験のときに転んでスカートが破れて大変だった。その後破れたところを押さえながら試験を受けた。(S) トイレの鍵を締め忘れて、友達に扉を開けられてしまいました。急いで閉めたから友達を扉で挟んでしまいました…。(M) 彼が私の誕生日に下宿先の庭から打ち上げ花火をあげた。隣の大家さんにもつかるとかと思ってマジ焦った。(M) 僕が生きてることが失敗だ…。(笑) (うってい)

編集後記

ともころのクリニックの前には、以前清水屋さんがありましたが、みんなお土産を買って行ったり、生活必需品を買って行ったりと何かと重宝していました。中に入っていたご飯屋さんのランチのボリュームが凄いと評判で、次はどれにチャレンジしようかと話題が上がったものです。そんな清水屋さんが閉店し、しばらく悲しんでいましたが、今は新しくスギ薬局さんが建ちました。テンションが下がりがりの時にはスイーツを買いに行つて私の心を癒してくれています。カロリーは気にせず、メンタルヘルシーでこの夏も乗り切ります

