

精神科医 土田正一郎の

診察室で 考えて いること(仮)



その13 練習すること

今日5月17日に第41回河爺湖マラソン2015に参加した。多くの幸運に恵まれたこともあるが、フルマラソンを3時間45分48秒で走った。10年くらい前に走った自己最高記録に近いというか、最高記録かもしれない。運が良かっただけかもしれないが、その記録を出すために練習はした。

発見したことは「練習は嘘をつかない」という事実である。練習にすら真剣に取り組まず、上手いかないことのみ語られる外来に少し
ハきえき 辟易としているのかもしれない。(ともに理事)

そのひとみ うわ目づかい
愛の宿命に 支配はできない
失われた正義
しかし愛により復活を見るだろう
凝縮するエンジン
ハンドルをただ 自由に愛そのもの
ぼくが向かう愛 それも愛をこえる
正に凝縮するわれを捨て
ただこだわること
あなただけ ひみつの町

音の世界 触発されるのは
成り立たせようと努力
せいっぱいの奉仕だと
思わせしめるもの
音よ 水面湖の上一つの石を投じ
波もんは真実
君とキスするとき いいかい
「イメージ」は風と共に去りぬの
スクリーン・オハラだよ 君が
君はのみこみが遅いね
口びるに
ジェラシー

新連載



作：あったかい缶コーヒー

当法人グループホームに入居しているペンネーム「あったかい缶コーヒー」さんは、詩を書くことを趣味にしています。

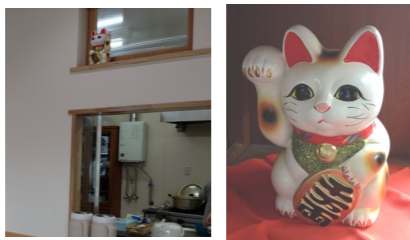
今まで書きためていたノートから厳選したものをこの通信で掲載します(原文のまま)。

「あったかい缶コーヒー」さんは「読んでくれる方々が元気になることが私の希望です」とおっしゃっていました。

4月にいただいた寄付一覧

食材(行者にんにく、菓子、米、アスパラ〜)
エレクトーン、ミシン
牛乳パック、食器
コルク床地、アイロン

賛助会員さまよりいただいた招き猫



ほか

編集後記

今回の「春の拡大版」では、法人とわっくわくの事業説明のため、プロモーションビデオを作成、公開しました。粗削りな部分はありましたが、スライド紹介よりも訴求力が強いことを実感しました。さらに充実させていきます。(かわさき)

第24号

通信 ともに



2015年5月20日発行

発行者/認定NPO法人ともに
住所 〒044-0053 虻田郡倶知安町北3条西2丁目
でんわ (0136) 55-5828
FAX (0136) 55-5829
Eメール info@npo-tomoni.com
公式ホームページ http://nptomoni.web.fc2.com
公式ブログ http://blog.canpan.info/nptomoni/



蘭越ランラン公園の桜

(5月4日撮影)

道新「この人に聞く」で当法人理事長が登場しました



北海道新聞小樽・後志版(4月21日)に、当法人理事長小林敦子のインタビュー記事が掲載されました。

4月上旬に記者が見え2時間近くの取材でしたが、予想以上の大きな記事(顔?)に本人もびっくり。法人と理事長自身の歴史、「わっくわく」のカフェや今後にかける思いなど丁寧に取り上げていただきました。その日の朝ミーティングで利用者の方から「見ましたよ。でかいですね!顔アップで。」と反響の音が・・・。

小樽・後志以外の方はご覧になれず残念ですが、今後もさまざまなメディアで紹介されるよう、よりいっそう発信し頑張っていきます。

平成27年度通常総会のお知らせ

5月23日[土] 午前10時30分から「わっくわく」1階相談室にて開催します。
総会終了後12時30分から“「わっくわく」完成祝賀会”を行います。当日のもようはブログと次回通信でくわしくお知らせします。ご期待ください。

講演会・研修会活動 4月25日 みんなで学んだ「春の拡大版」

「みんなで学ぼうシリーズ春の拡大版 withともに創るわっくわく完成記念講演会」



打ち合わせ中の講師と



製造部の販売ブース



理事長より事業紹介

講演内容ダイジェスト

基調講演 土田正一郎先生（倶知安厚生病院精神神経科 主任医長）

- ころこの病気は、「治す」のではなく、柳の木のように受け流せる「たくましさ」を身につけられるようになればいい。
- 「自分の脳が喜ぶこと」をする。やり慣れていること、新しいこと、それぞれ自分のやりたいことをすることである。何もしないと脳は喜ばないかも。
- 自分の余裕の度合いを知っておいたほうがよい。落ち込んだ時があっても余裕度合いを知ることで、どこまで元気を回復させると良いかがわかる。余裕を作るためには、自己研究で己を知り、理想の自分をちょっと下げてみる。
- 大切な3つの言葉、それは「ありがとう」「ごめんなさい」「どうしましたか?」。この順番で心の余裕があれば言える言葉である。特に余裕がなければ「どうしましたか?」まで第三者に言えない。

～などなど、紙面では書ききれない充実した内容でした。

シンポジウム（登場順）

荒川華央氏（羊蹄山ろく相談支援センター 管理者）

相談者に寄り添うことができる「すてきな支援」を提供するためには、仕事でストレスをためることのないよう、同僚と悩みを言い合える関係にあることが必要のように思う。心と身体を休めることもいい。

金子宣裕氏（小樽後志地域障がい者就労・生活支援センターひろば 所長）

「働く」とは、「人が動く」と書く。若いときは自分のために働いていたのが、人のために自分が動くんだと考えるようになった。相談支援をしていると困難があるが、お互いの関係性を重視して仕事をしている。

佐藤公昭氏（精神障害者地域生活支援センターしりべし ピアサポーター）

ピアサポーターは同じ当事者として対等に接している。仕事をしていて相手から力をもらうことが嬉しくて、やりがいを持ってやっている。

古谷和之氏（ニセコ運輸 代表取締役）

私は企業経営をしてきて重圧は毎日のように感じるが、ストレスと感じたことはない。それは苦しいことや失敗したことは「天命」だと思うからである。物事の観点を变えるのが大事ではないか。



講演会・研修会活動 新規講座「たね塾(ずく)」へのお誘い

当法人が新たに開講する「たね塾(ずく)」は、「精神障がいの支援をする自分をもう少し向上させたいと思っている人」や「支援者として今の自分に安住したくない人」と実践的な支援技術を一緒に考える講座です。先着15名様ですので、定員に達した際はご容赦ください。開講状況は随時通信などでお伝えします。

塾 頭：土田正一郎先生（倶知安厚生病院精神神経科主任医長、笑い療法士3級）
 入塾条件：自分の頭で考えたい！という志のある人 15名まで（先着順）
 開講場所：ともに創る地域の和 わっくわく 1階食堂
 会 費：NPO法人ともに正会員・賛助会員 3,000円、非会員7,000円
 （全7回分の料金です。第1回開講時に現金にて集めます）
 内 容：全7回 毎月ほぼ第2木曜日の予定（第1回は6月11日） 18:30～20:30
 お申込み：FAX(0136)55-5829、Eメール nagaoka-k@npo-tomoni.com
 （担当：長岡）

障がい者就労支援事業所 ワークショップようてい 農作業が本格的に始まりました。



5月初め、じゃがいもの植え込み作業をしました。種いもを切ったあと、2日かかりで植え込みをしています。今年は昨年好評だった「さやあかね」に加え、「とうや」と「きたあかり」の3品種です。



↑みんなでつくったタープを前にパチリ☆



キノコの種菌を植え付けているところ。今年はシイタケとナメコに挑戦しています。来年どんなキノコが出てくるでしょうか。