



■ 異動のご挨拶 ■

～「地図上で現在地を確認して道の枝分かれを探していただけ」～

看護師 福島 真由

東風の会の皆様にお会いできる日を楽しみにしておりましたが異動となってしまい、残念な想いでした。そんな中、このようにご挨拶の機会をくださりありがとうございます。

リハビリテーションセンターにお世話になった約12年間、自分がどんなことをしていたのかを振り返った時、「その人の地図上で今どこにいるのか現在地を確認して、その先にどんな選択肢があるのか道の枝分かれを一緒に探していただけ」だったと感じました。12年間、ひたすらに、本当にそれだけでした。メンバーの困っていることに対して私自身が対処法を持っているわけでもなく、かわりに請け負えるほどの力があるわけでもなく、なのにメンバーはことあるごとに「ありがとう」と言ってくれるので、「こんなに何も出来ていないのに、ありがとうなんて言ってくれて、ありがとう。」という気持ちでした。



しかし、メンバーの言葉を受け取っているうちに、「現在地を確認して、選択肢を探す」は、人が回復するうえでとても大切なことだと考えるようになりました。現在地とは、例えば「部屋の片づけがここまでできた」、ということであったり、「訪問看護師さんをお願いする手続きがここまで完了しましたね」、だったり、「仕事で新人さんが入ってきて先輩になったから求められるものが変わってくるかもね」、ということであったり、地図の内容も立ち位置もひとそれぞれ個別性がありました。その際シンプルに「その人が取り組んでここまでできた」というところに着目することがとても役立ちました。

そして、位置を確認してどんな道があるかを一緒に探す中で、ひとは自分で選んで、自分のタイミングで歩みを進めていく強さを持っていることも知りました。「今は考えられないから一旦立ち止まってみる」も、枝分かれのなかの一つであることも学びました。

東風の会の皆様とメンバーご本人様とのお付き合いと比べたら、私の12年なんてほんの一瞬にすぎません。しかし、短いながらも確かな実感として得られた感覚を、ぜひ共有させていただきたくなりました。また、「現在地を確認」は、ぜひ東風の会の皆様にも試していただきたいです。「困りごとを保健師さんに相談できた。」「疲れを感じた時に、自分の時間を持てた」「背負っていた心の荷物の荷下ろしをはじめた」・・・現在地は、今どこでしょうか？

メンバーと一緒に地図を広げてルート候補を検索することは、その方の人生の冒険の旅に同行させてもらっているようで、ともしあわせな時間でした。自分にとってそれが大

切だった分、離れるのは寂しいですが、皆様に心のパワーを満たしていただいたからこそ新たに挑戦する勇気も持つことができます。寂しいと感じられるのは貴重な時間を過ごさせていただいた証。まだ人生先があるつもりでいますが、リハビリテーションで過ごした日々は間違いなく自分の人生のハイライトだと確信しています。社交辞令ではなく、字義通りに、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



■ 新任のご紹介 ■

～引き出しいろいろ 台湾でアートメイクもしてました～

看護師 横山 麗子

皆さんこんにちは。3月3日よりリハビリテーションセンターに移動となりました看護師の横山麗子です。早速ですが私がどのような人か紹介させてください。

烏山病院に就職する前は出身地の秋田県で救急病院に勤め、泌尿器科、透析、産婦人科、救急外来などを経験しました。その後上京し、形成外科、台湾でアートメイク業をして2008年、烏山病院に就職しました。そして、13年間入院病棟で勤務してまいりました。(なんだか就職の履歴書みたいになってしまいました…)



幼い頃はというと雪国ということで、物心ついた頃から中学までスキーをして各地の大会に出場しました。また、中学では吹奏楽部でサクソフォーンを担当しました。高校では演劇部に所属し、女子校というのもあり主に男性役を演じました。部活以外に中学時代よりバンドのヴォーカルをしており、以前この烏山病院でも披露したことがあります。また、独身の頃は英会話、エアロビクスに通っていたこともあります。

趣味(休日の過ごし方)は、コロナ前は映画館で映画鑑賞、旅行や食べ歩きでしたが、最近は子供と料理や工作をしたり、書道や絵を書いたり、カラオケで採点くん対決をすることです。今の課題曲は「炎ほむら」で98点目指しています！一人の時は貯め録りしたドラマをひたすら見えています。さらに、数年前よりジムに通い、将来のために貯筋中です。ちなみに度々、もと陸上部で足が速そうといわれますが、足だけは非常に遅いです。また、怖そうとか性格きつそうとか思われがちですが、実は小心者で恥ずかしがりやです。

ぎゅっと詰めて紹介させていただきましたが、まだまだいろんな引き出し持っています。興味がある方は受け持ちを問わず、ぜひお話ししましょう。

これから自分のできることを最大限に生かし、皆さんのお役に立てたらと思います。一緒に楽しいデイケア生活を送れることを願っています。どうぞよろしく願いいたします。

■ 娘のこと ■

～来し方を振り返る～



娘のことは幼児期から漠然と育てにくいと思っていましたが、具体的にと言われてもはっきり答えられませんでした。それでもなんとなく心配で、かかりつけの小児科医や幼稚園の担任の先生に専門機関に相談に行った方が良いか聞いたことがありましたが、必要ないとのことでした。心のどこかに不安は残ったものの、当時は障害を否定したい気持ちが

強く、先生に大丈夫だとお墨付きをもらったようで安心してしまいました。後に療育は早い方が良いということを知り、より詳しい専門家に相談に行かなかったことが悔やまれました。

小学校からは特定の友達はできませんでした。けれども決められたことは真面目に取り組み、授業中は当てられれば普通に答えていたようで、おとなしい子という認識で特に問題視されませんでした。中学校では1年生の3学期に男子生徒から冷やかされたのをきっかけに不登校になりました。週1~2日適応指導教室に通うか、別室登校をする日々が卒業まで続きました。卒業するとき担任の先生は「Aちゃんはこの学校ではなく、Aちゃんに合った所があるからね」と言って下さり、その時はまだその言葉を信じていました。

高校は通信制高校サポート校に通いました。1年生の時に勝手に早退しようとしたところ先生と口論になり、興奮したこともあり問題があるとみなされ、校医の児童精神科を紹介されました。そこでASDと診断されました。その頃は学習塾にも通って大学受験を目指していました。塾には真面目に通い、英語・数学は頑張っていました。国語でつまづきました。言葉で表現するということが苦手なのではないでしょうか、少し頑張るようにはっぱをかけたところチック症状が出てしまい、先の児童精神科に駆け込みました。原因は苦手な国語を強要したためとほぼ分かっていたので、国語の学習を止めたら直ぐに良くなりました。こちらのペースで無理にやらせようとせず、本人のペースに沿ってやっていくのが良いことを気づかされました。

そうこうしているうち成人になり、幸いにも烏山病院を受診することができました。当時の私は発達障害のプログラムを受ければどうにかなると必要以上の期待をしてしまっていました。でもASDが治るわけでも、急に何かできるようになるわけでもありません。先のチック症の時もそうでしたが、少しずつゆっくりと社会のルールを学びながら、興味のあることを伸ばしていけるようにと考えを改めさせられました。

その後デイケアには参加したりしなかったりの日々が続き、一昨年末には少しやる気が出てきて、作業所を3か所ほど見学に行きました。次は体験してみましようというところで新型コロナが流行してしまい、感染が心配で、現在は中断しているところです。また2年程前から世話人Sさんの紹介で、臨床心理士養成課程のある大学の相談センターに週1回カウンセリングに通っています。大学院生が相談を行うため低料金の上、少しだけ年齢が上のお姉さんとお話しするという感じが良いようで、毎週楽しみにしています。

元々こだわりが強いとは思っていませんでしたが、日常生活で普通なら受け流してしまうことがすごく気になることもあるようです。ある時ファストフード店で持参の飲み物を飲み、店員に注意されたのが悔しかったのか恥ずかしかったのか、帰ってきてから1度説明しただけでは収まらず、何度も問いただされました。またSNSで箸を正しく持てない人は育ちが悪いという意見をみてとても気にして、自分で矯正箸を買ってきて直していました。お恥ずかしい話ですが、箸の持ち方についてきちんと教えておらず、その時も悔しがって納得するまで時間がかかりました。

コロナ禍が収束するまでは積極的に動きそうもなく、どのような方向性で将来を考えれば良いかも見通しが立たず、不安が募ります。そんなある日、診察時に心配なことはありますかと問われ、「両親が身体を壊さないか心配」という言葉がありました。娘は娘なりにいろいろ考えているのだなと感心してしまいました。娘の通っていた大好きな幼稚園の保育方針が「生きる力 生きるよろこびを 子どもたちに」でした。ふとそのことを思い出し、あの頃に立ち返り、娘の内にある力を信じ、考えを尊重し、そばで見守り適切に支援していけるようになればと思い直しました。(K.S)



■ 「烏山東風の会」今後のスケジュール ■



「烏山東風の会」では、新型コロナ対策対応の為、十分な活動が出来ていません。
世話人会の見学・参加、ご意見等は下記にご連絡ください

- 携帯電話 080-3009-1200
- メールアドレス kochinokai@au.com

各種、お問い合わせ、ご相談もお受けしております。



「烏山東風の会」ホームページでも、情報を発信しています。

- 「烏山東風の会」ホームページアドレス <https://www.kochinokai.com/>

■ 会費振込のお願い ■

この会報誌は「烏山東風の会」に入会している方にお配りしています。4月より新しい年度になりますので、新年度の会費につきまして1年分6000円、または半年分3000円を、以下のいずれかの銀行口座にお振り込みいただくようお願い申し上げます。

- ① 三菱UFJ銀行 永福町支店 (普) 0106550
「烏山東風の会 会計 黒田邦夫」
- ② ゆうちょ銀行 記号・番号：10000-29576521 「烏山東風の会」
お問い合わせ：黒田邦夫 090-4173-7604

ダイケア写真館

ダイケアのプログラムであるガーデニングプログラムについて、参加しているメンバーへインタビューしてみました！

Q：ガーデニングプログラムはいつ活動していますか？

A：ガーデニングは月、水、金の昼休みにやっています。

Q：現在、ガーデニングで作っているものはなんですか？

A：二十日大根、ジャガイモ、紫蘇（赤紫蘇）、ピーマン、ミニトマト、苺、ハーブ、薔薇、獅子唐などです。

Q：ガーデニングを行う中で大変なことはなんですか？

A：草取りや、夏の炎天下での作業です。

Q：困っていることはなんですか？

A：花壇に煙草を捨てる人がいて困ります。また、せっかく作った作物を盗られてしまうことにも困っています。

Q：嬉しかったことはなんですか？

A：作物が育ったときや、収穫できたときに達成感を得られます。

今から収穫がとても楽しみです！ (T.K)

