

1991年9月3日 第三種郵便物承認 毎月(1・2・3・4・5・6・7・8の日)発行

# KSKQ 蓮の上の猫



尚太郎:「Sさんの車イスを温めとくニャ」

私がこの業界に入ったのは、1999年。翌年の2000年から、一人の利用者に関わる事になる。その方(Sさん)の娘さんが大阪におられ、宮崎県に住む、当時65歳の母親を呼び寄せられた。若い頃に、統合失調症を発症され、娘さんとの関係は、良好ではなかった。お一人暮らしをされるようになり、作業所には、毎日通所され、作業をされていた。私は、熊本県出身なので彼女と話すときは、九州弁で話す事ができ、お互い通じているのに、周りがポカンとしているのは面白かった。ご性格は、おしゃべりが大好きで、いつも笑顔で、愚痴一つ言わない方。後に、訪ねて下さった妹さんに伺うと、子供の頃から人を悪く言うのを一度も聞いた事がないとの事だった。次第に、体の機能も低下していき、認知症も発症される。転倒しても、転倒しても作業所までの道のりを歩いてこられ、途中で、クリーニング屋さんや会社の警備の方などが、見守って下さっていたのか、倒れておられたら、作業所まで知らせに来て下さることも度々あった。時間も解らなくなり、早朝に大きな交差点で動けなくなっているところを、たまたま通りがかった看護師さんが助けて下さった事もあった。Sさんの人徳なのか、いつも奇跡的に助けて下さる方がいた。(バザーの途中でいなくなっていて、かなり遠くで保護されたり、通院の帰り、快速に乗ってしまい、「カニ見た」と何の事かと思えば、道頓堀まで行かれてたり、武勇伝?は、数知れず)医療機関も含め、在宅支援、訪問看護等、定期的な担当者会議で、現状の共有と今後の課題、支援の方向性を検討してきた。高齢者施設が、Sさんにとって幸せではないかと悩み続けたが、Sさんが希望されるので、ずっと作業所に通われることになる。認知症が進み始めた頃、おしゃべりが大好きで、いつも笑顔だったSさんの笑顔が消え、言葉を発する事も少なくなった。私は、2人きりになった時、「Sさん!Sさんの事教えて!なんも言わんと何ばして欲しいとか解らんやん!!」と強く詰め寄ったことがあった。Sさんは、絞り出すように「わたしは、わたしがわからんとよ・・・」久しぶりに声を聞いた。私が、いかに無神経で、ひどい事を聞いていたのか気付かされた。Sさんの物語に合わせて話すようになると、会話も何度も聞く昔ばなしが面白くて、笑顔でおしゃべりが大好きなSさんが戻ってこられた。作業も、Sさんができる事を留意し、Sさんも毎日、意欲的に取り組まれ、80歳を超えても大きく認知症の進行が見られなかったのも、紬では、メンバーさんが毎日、Sさんに挨拶し、話しかけてくれ、レクでは、代わる代わる車イスを押す人、手を握っていてくれる人、隣でしゃがんで一緒に楽しんでくれる人。いつもSさんを中心にしてくれたからだと思う。(猫たちもSさんが大好きで、黒猫木葉は、Sさんが風邪をひいた時ずっと側にいてSさんは、今でも「黒猫ちゃんが治してくれた」と言う。午後からは、ソファで横になられるが、尚太郎と覚馬がピツパリくっついて添い寝している)。そんなメンバーさん達との日常生活と、支援機関との連携で、ずっと一人暮らしを続けてこられた中で、娘さんとの関係もとても良くなり、Sさんも娘さんの顔が見られる事を一番楽しみにされている。私たちも、どこまで出来るかわからないけど、出来るところまでやろうと、スタッフも試行錯誤を続けてきたが、紬での身体介護にリスクが高くなり、限界を感じるようになる。先日の担当者会議で、具体的に高齢者施設に入所する事が決まる。どこかでお別れが来ることは頭では解っていたが、まだまだお元気なSさんと、もっと一緒にいられるんじゃないかという気持ちが、せめぎ合い20年の思い出を振り返りながら葛藤する。Sさんには、スタッフも皆、言い尽くせないたくさんのお話を学ばせて頂いた。紬を去って行かれる日まで、後悔のないよう全力で、楽しい一瞬、一瞬をつむぎたいと思う。新しい場所でも、優しいスタッフに囲まれて、温かい穏やかな毎日を過ごして欲しいと思う。

# 行事報告



## つなごうや八尾映画祭

2020年1月26日(日)

『夜明け前 呉秀三と無名の精神障害者の100年』

2本の映画を上映する映画祭の実行委員会に紬も参加しました。

『夜明け前』という映画を、八尾商工会議所で上映しました。前日まで、雨の予報とありましたが、なんのその、当日は快晴で、182名というたくさんのご来場を頂きました。

当日は、映画の上映と、この映画を作られた今井友樹監督と、実行委員会の実行委員長である、八尾こころのホスピタル理事長の山本幸良先生とのトークセッションを行いました。

この映画は、呉秀三という精神科のお医者さんが、海外の精神医療を留学中に見て来られ、当時の日本の精神医療に疑問を投げかけ、精神科病院の不足もあり、精神病者監護法のもと、行われていた私宅監置(個人が、行政の許可を得て、家の離れや一室に精神病になった方を隔離、収容する事)の現状を調べられ、その方の生涯をたどり、日本の精神医療の歴史、私宅監置についてを取り上げていました。私自身、言葉はわかっている、実際の写真などが残っていて、それを見た時は、やはり驚きでした。

上映後、映画を作られた監督の想い、また山本先生からは、精神科病院の病室や身体拘束について、写真を交えながら、話して下さい、来場のお客様の「知りたい」という優しい熱意と、監督と先生の熱い想いが、会場にとってもいい雰囲気を作っていたように思えました。(兼田)

## 2020年2月8日(土)『星に語りて～Starry Sky～』

『星に語りて』という映画を、プリズムホールの小ホールで、午前と午後の2回上映し、午前218名、午後161名、合計379名というたくさんのご来場を頂きました。

この映画は、2011年3月11日に発生した、東日本大震災、その中で起きた事を、当時を知る証言者からの取材をもとに作られた映画です。震災発生時、避難場所のどこにも障害をお持ちの方がおられない状況、実際どこにおられたかと言えば、震災の被害を受けた家でひっそりとおられたそうです。この映画では、震災時の障がいをお持ちの方の様子、状況だけでなく、同じ仲間を失った行政の職員、どう支援ができるかを模索される全国組織の職員等、様々な視点から描かれて、震災の事を改めて教えてくれる映画でした。また、この映画では、講演活動をされている利用者さんの出演もあり、被災した岩手県陸前高田の作業所の利用者さんを演じられていました。

また、映画の上映だけでなく、実行委員会に参加している事業所で、利用者さんが作られている商品の販売もあり、野菜や、布製品、ビーズ製品、レジン等様々な商品があり、各ブースは、事業所の個性がたくさん詰まっていました。たくさんの方に見て頂き、そして購入し下さり、どのブースも賑わっていました。(兼田)

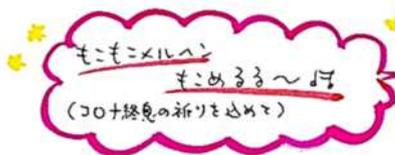
### ～映画の感想～



翔君の演技が上手で、感動しました！何回か涙で潤んで、映画にずっと引き込まれていました。

(Marina)

障がい者があの東日本大震災をどう乗り越えて、今の生活を勝ち取ったか？障がい者を地震から避難所に誘導するのが難しいなと思いました。酷いのは、避難所について、一般市民から「白い眼」で見られるという事実が、まだまだ、障がい者が、差別を受けている現実が悲しかったです。けれど、障がい者は、人の心に敏感に対応して、亡くした友の宝物を最後まで諦めずに探して、最後には見つけ出すところに心が揺さぶられ、良かったなと感動しました。(ミーミル)





## 障がい者フォーラム



2020年2月15日(土) プリズムホールにて

2月15日(土)に毎年恒例の「障がい者フォーラム」が開催されました。

私は、朝11時頃にプリズムの3階展示室にある「軸」のブースへ行きました。既に、お客様で会場が賑わっていました。軸は、手芸品以外にも、軽作業「ボールチェーン」の体験の体験もあり、メンバーさんとお客様が作業をしていました。私は、手芸品販売の方を手伝う事にし、ブースの椅子に座っていると、すぐにお客様が買って下さり、売れ行き良好でした。

午後1時から、5階の会場で、軸のピーアールをする為に行きました。軸のスタッフさんから当日にピーアールを頼まれ、何を言おうかとドキドキでした。司会は、芸人の「SPAN!」(スパン)さん!私は、芸は知らないけれど、名前と顔だけは知っていたので、嬉しかったです。いざ、舞台に立った時、笑顔を意識しました。私は、朝会社へ行って、昼には軸へ寄って、作業したり、猫ちゃんと遊んでゆっくりしたり、猫ちゃんに癒されている事を話しました。舞台上で自分の話す番が終わり、ピーアールを見ていた友達を発見し、手を振っていた時、急に私に話を振られ、聞いていなかったの少しズした答えをし、ハプニングもありましたが、無事にピーアールをし終えました。その後も私は、障がい者の主張を見学したり、店番に戻って楽しい時間を過ごしました。

(Marina)

障がい者フォーラムは、朝の10時から始まり、私は、10時半から参加した。普段している作業所内での作業をした。見に来る人、実際に作業を体験していく人など、16時に終わるまでたくさんの方が訪れてくれました。

私自身の事で言わせてもらえば、大人数で作業を見られる事はすごく苦手だが、逃げ出したい気分は何度も襲われたが、無事に作業を16時前まで、途中休憩をはさんだが、続けられた事は、自信につながった。別のブースの手芸のコーナーでも売上が良かったようで、障がいを持つ者同士のふれ合いの場としてのフォーラムは、今後も途切れずに開催される事を期待します。

(なお)

### 《 ご寄付・賛助会費のお願いとお礼 》

沢山の方よりご寄付、賛助会費、お野菜、マスク、消毒液、ハンドソープ、ティッシュを頂き、誠にありがとうございました。

皆様の温かいお気持ちを頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。メンバーさんの支援の為、必要な物や法人の活動の為に、大切に使用させていただきます。

法人が設立して6年が経ちました。地域の方に温かく見守られながら、メンバーさんの夢や希望を実現していく場所を守り、さらなる事業を発展させていく為にも、まだまだ資金が不足しています。

今後とも皆様の温かい、ご支援とお力添えを頂きますようよろしくお願い申し上げます。

- ・ご寄付、賛助会費を頂いた方：小野 仁之 様、田中 誠太 様
- ・匿名でのご寄付、賛助会費を頂いた方：3名
- ・匿名にて、マスク、消毒液、ハンドソープ、ティッシュ、お野菜を頂きました。
- ・八尾地区募金会 様より、赤い羽根共同募金の

助成金(39,286円)を頂き、災害時に使用するヘルメット(20個)と体の保温ができるアルミブランケット(20個)を購入させていただきました。いざという時に、メンバーさんの安全と体調の維持ができるよう、使いたいと思っております。この度は、誠にありがとうございました。





# ～ 対談 part7 ～ 『怒りとその対処法について』



**カニ味噌河童:**今回の対談、テーマが「怒り」ということなんですが、怒り、今日来られた置薬屋さんにも聞いたんですけど、「腹立つことあります？」て聞いたら、「無い」と言うんです。嘘やん、腹立つ人間からしたら、嘘やんと思うけど、ほんまに腹立たないねんて。

他のメンバーさんやボランティアさんも腹が立たないと言うし、「腹立った事はないの？」て聞いて、「何か他でやっぱりリフレッシュしている。」さっきの置薬屋さんは、「釣りに行ったら嫌な事を忘れる。やっぱ、怒っても良いことないしな～」とおっしゃった。しかりやけど、実際ね、そんな時になったら、性格が出ますからね。

**SRS:**昨日のブチ切れた。こう、車道を走っていたら、後ろから、ブーとクラクションを鳴らされて、腹立って、信号が赤の時に、その車、蹴っ飛ばして。

**カニ味噌河童:**蹴るのはやめといて。冷静になれるかの境目は大きいですね。やっぱり行動に起こしてしまうと、やっぱり喧嘩両成敗じゃないけど、相手が悪くて、自分を悪くないのに、やっぱこっちも加害者として訴えられることもあるじゃないですか。

**ハル緒:**そうですね

**カニ味噌河童:**それを、ねえ、我慢するてどうしたら、我慢できるの？腹が立った時とかどうしてます？対処的に。皆さんそれぞれ腹が立つシーンは違うと思うんですけど…。

梅田で飲んでいて、「相手に言ってなんぼ」て言う女性がいたんですよ。しかし、言ったらね、何か自分が凹むんですよ。腹立ってそれを、ガーて言うと、自分が言うた言葉で落ち込むんですけど、でも言うたら消せないし、そのあと、めんどくさいでしょう。言わなかったら何もなかったように振舞えるのに、言ったがためにギクシャクをどう調整していくかにエネルギーを費やしていかなあかんとか、無いですかね？親子やったら、なんぼでも調整できますかね？

**ミーミル:**そうですね、時間がある程度必要になります。親子やから言えるものもあるから、どんどんエスカレートしていくのもある。

**カニ味噌河童:**思っていない事まで言って、目的が傷つける事になっていくみたいな。

**eimy:**私、親子の場合でも言えなかった。我慢、全部、だから怒りというものを感じてはいはいけない。だから、我慢して、我慢して、親だけでなく、どんな小さな怒りでもとりあえずは自分の中で受け止めるんですよ。で、それを中に入れるんですよ。吐き出したらあかん、手をだしたらあかん、ね、それはわかっているから、一応自制して、それが溜まり、溜まって、溜まって、溜まって病気になる。



**カニ味噌河童:**まあ～、そうですね。出さないほうが正しい大人な対応やとわかってるけども、でもだからといってその場はかわせても、自分の中に溜まった怒り、自分の感情を尊重しなかったのて、溜まるよね。

**バナナミルク:**そりゃ、溜まったら、一回爆発しましたね。えらい事をしてしまった。

**カニ味噌河童:**我慢する方ですよ。怒っているの見た事ないですよ。

**バナナミルク:**我慢して、我慢して、我慢して、我慢して…、したらもうえらい事になってしまっで、でそれを今、自分の中で、しちやいけない事だったんだ…。

**カニ味噌河童:**出した事を後悔してるてこと？

**バナナミルク:**後悔している。

**eimy:**逆に私は、だんだん出せるようになってきたんですよ。

**カニ味噌河童:**そうだね。

**eimy:**出せるようになってきたけど、まだ、その、言い方が…、叔母に怒られたんですけど、あの～、お父さんが怖かったのがあって、で、お父さんに「わ～」てね、自分の気持ちを言うたら、お父さん怖かったですよ。それで、自分の気持ちを普通に関西弁でね、自分の言葉でね、あ～、何て言うたかな忘れたけど、「こうやから、こうやから」と私が結構大きな声で言うてね、ほんで、喧嘩みたいなのにちよっとなって、それを私は、「言った～」と納得したけど、叔母に「言い方でもんがあるやろ」と言われた。

**カニ味噌河童:**言い方ですよ、きつとね。

**eimy:**言い方でもんがあるやろと言われたときに、私はまだそこまでいけてませんって言った。まだ、まず出すのが私の中ではまず一段階なんで。

**カニ味噌河童:**ビギナーだったわけですよ。出す事に関してね。

**eimy:**出す事がビギナー、そうなんです。

**カニ味噌河童:**出し方って、たぶん、アンリさん、すごい長けてはるんかなて私は思うんだけど、あのね～、何だろう。よく言うじゃないですか、怒りをこう深呼吸するとか、6秒待つとか。

**eimy:**ある。

**カニ味噌河童:**6秒？経っても、私、怒り狂っているんですよ。6秒、え～、みたいな。

**SRS:**無理！

**カニ味噌河童:**無理！

**SRS:**無理、無理！！

カニ味噌河童:でも、でも、もしかしたら、怒っているのは変わらないけど、その瞬間でガンて言うのと、6秒待ったら、もしかしたら言い方が変わるのかなとか、どうですかな？

アンリ:考えれば考える程、何か、もっと良い言い方が出来ると思っているんで。

カニ味噌河童:う〜ん。

アンリ:イラっとしても、その時すぐに言わないようにしている。

SRS:凄いな〜

eimy:私は、そういう風に、いったんある程度、10秒でも置いとくじゃないですか、怒りがあっても、それを我慢してるけど、やっぱり我慢できない感情が出てくると、メールにグワ〜と送るんです。文章にして。

SRS:俺もダチいるんやけど、もう、あの〜、ダチにブワ〜でメールを送るんよ。

eimy:そう、そう、そう、そう、だから我慢したけど、抑えられない気持ち、後から湧いてくる気持ちは、もう口でワ〜て言うても、喧嘩なるから、私は、メールでワ〜と伝える。

カニ味噌河童:でも余計に字が残るとか思いませんか？

eimy:いや、別に、過ぎていだけじゃないですか。

カニ味噌河童:いや、相手にずっと永遠に字が残る。

eimy:私がそんだけ怒っている事がわかるじゃないですか。

カニ味噌河童:拡散したらどうするんですか？自分の黒い所が。

eimy:人間、皆、黒い所があるよね。

バナナミルク:キしたら、人間こうなるんやなていうのが分かったから。

カニ味噌河童:自分の事ですか？

バナナミルク:自分の事。人間、キしたら本当に怖いのがあるから。

eimy:ほんまに、自分は良い人やと思って、怒りなんてないで思っている人は、偽善者です。

バナナミルク:本当に、そう思う。

カニ味噌河童:たぶん、そんな人いないと思うんだけどね。皆、抑えてはるんですよ。おっしゃったように抑えると病気になるから、どう発散というか、抑えて、我慢したら、自分の中のモヤモヤは、どう発散してますか？

バナナミルク:私は、ノートに書いたり、日記書いたり、紙に書いて、ビリビリと破いて。

カニ味噌河童:誰も迷惑をかけてないよね。他に発散方法ありますか？

バナナミルク:YouTubeで、お笑いを見るんですよ。

ナリ緒:お笑い？

バナナミルク:そう、お笑い。

カニ味噌河童:バラエティーを見ると言うことですか？

バナナミルク:あれ見て、これ見たら、怒りぶっ飛ぶわ〜。

カニ味噌河童:え〜、笑ったら無くなりますか。ほ〜。

eimy:でも、笑うのは大事ですね。

カニ味噌河童:怒り？棚に上げといて？

バナナミルク:笑うのは大事やな、そう。

カニ味噌河童:消えますか？

eimy:作り笑いでも笑う。

バナナミルク:だって私、妹の家で、家の事というたら、「マイナス思考を持ち込まないで」って言われて、妹にも腹立って、どうしようと思って、いつときちょっと、ぬいぐるみを抱きながら泣いてただけど、ふって思って、お笑いを見てないなと思って、お笑いを見たら、すっごい笑えてきて、面白かって、あっ、これ良いわてね。

カニ味噌河童:やったことないな。

バナナミルク:なんか悲しい事とか苦しい事あったらこれ見ていたら良いんやなと思って。笑うて必要やな。

カニ味噌河童:なんかね、さっき作り笑いでもておっしゃったでしょう。

ナリ緒:そうそう

カニ味噌河童:私の友達にもこの間言われたんですよ。それは、落ち込んでたんだと思うんですよ。凄い落ち込んでた。でも、落ち込みの原因は、やっぱり怒りやったんですよ。腹立って、腹立って、どうにもならへん事で自分の不甲斐無さに怒って、その後、落ち込んで、ほんで、その友達が言うてくれたのは、「嘘でも前向いて口角を上げるだけで気分が変わるからね」って言われて、嘘でも何か、ちょっと口角上げて、下向いてるの顔を上げるだけで、何か、前向きになれるよと言われて、実際時間が経過するてありますよね、時間が癒すてありますよね。何かノウハウを持っていますか？ごめんね、急にふって、アンリさんとあんまり話さないから。

アンリ:あんまり、怒る事がないんですよ。

カニ味噌河童:そうか、やっぱり穏やかよね。

アンリ:というか、なんか、あの〜、怒るて健康的かなと。

カニ味噌河童:その肯定語まで、少数派だけど、ありがたい。

アンリ:自分が正しいと思ってないと怒れない。

ナリ緒:ああ〜、なるほど。

カニ味噌河童:怒りてね、私も、殺さな、殺さなてアンガーコントロールがずっと課題やと思っているんですけど、でも、怒りを肯定するという考え方もそれが、エネルギーだったりとか、ありますか？良い事無いと思うんですけど、ちょっとぐらいいは、良い事もあるんですかね？怒りて。



アンリ:あると思います。ここんところしばらく元気がなくて私は、怒りって久しく感じてなかったんですけど、この間、自転車で出かけていた時に、こっちが優先道路で、止まれの標識があるのに無視して出てきたバイクとぶつかりそうになって、その時に、「アホか」と言われたんですよ。で、そんな時に久しぶりに、めっちゃくちゃ腹が立って、いや、私、間違っていないと思って、その時に私、間違っていないと思える今で、だいぶ元気やなと思った。

カニ味噌河童:そんな批判されたら、ああ、私が悪いんだとかエネルギー下がっている時、自分が悪いんだと全部自分が悪いんだと思いますよね。

アンリ:自分に怒る権利なんか無いと思ってしまう。

カニ味噌河童:ああ、じゃ、怒れるて事は、自分を大事にしてるとか、肯定してるとかという要素て事もありますかね。

調子に乗って、怒ったらダメですよ。その塩梅、やっぱり出し方ですよ。調子に乗っている時は、上からわあ〜と言いそうじゃないですか。そしたら、自分も傷つくし、両刃の剣で、相手も傷つけるし、何にも良い事がないんやけど、出し方…。

視点がね。平和学、A or Bじゃなく、C点ですよ。こことここで論争するんじゃないで、解決策のC点を考えるかどうか。なんやるな？例えば、何かありますか？もめた時のC点で出来た事ありますか？

ミーミル:う〜ん、母とケンカになった時、とりあえず「今、ご飯を作っている時やから、ご飯食べながら話そう」て言う。ご飯作っている最中で手を止まってもうて、料理がぐちゃぐちゃになるから、食べる時に話し合おう。

カニ味噌河童:とりあえず今は休戦しようとか。

ミーミル:とりあえず、手が止まっているから、ここで愚痴りあっても仕方ないから。

リリ緒:焦げてまうとかね、なるほどね。

リリ緒:ちなみにね、その後、食べながら喧嘩になるんですか？それとも、水に流れる時もあるんですか？

ミーミル:食べるペースは遅くなって、「だからあん時にどうのこうの」て言うてくるから、こっちは、「こう言うたんやで」て言うたら、「それは、そんな時に言うべきや」て親は言うけど、何か、それで、上手い事ならへんなて噛み合わへん時の方が多い。

カニ味噌河童:でも、わ〜て白熱するよりは、今日、答えは出なくても「噛み合わへんな〜」て結論でも、何か、ちょっと尊重している感じしますよね。「お互いの意見はちゃうねんな〜」みたいな

ミーミル:ただ、そっちがそう思ってても、こっちは、こう思ってるから、それを言うつもりであったという事を言うて感じになっている。

カニ味噌河童:凄いですね、説明になるんですね、攻撃が。

リリ緒:さっきの6秒ではないけど、6秒が結局、料理を作ろうかて時間になるんやね。

ミーミル:そうですね。

SRS:あのね〜、グループホームに住んでいるんですけど、たまにあるのが、寝てるんです。夜中の2時、3時とか、ガチャ、ガチャガチャ、それだけで済むかと思ったら、窓ガラスにガ〜ン、何やこいつらと思って。

カニ味噌河童:外からですか？

SRS:外から、意味がわからへん。それで、またちよつとしたら、上からドツタンバツタンするし、下からドツタンバツタン、ドツタンバツタンする、何やこれ？

eimy:それは、その人なりの怒りの発散方法

SRS:知らん知らん。何かいきなり、上から下からバタバタバタバタ、その時間帯にしてきて、何これ

カニ味噌河童:文句を言いに行った事とかありますか？  
一応、そこは、我慢したんですか？

SRS:とりあえず、世話人に。

カニ味噌河童:それ、ありますよね。組織ていうところへんで。

SRS:だから言わなあかん。自分で言うたら、もめるから、言いに行くなと言われてるねん。

カニ味噌河童:そう、結局、直接対決をするかどうかですよ。組織の中で起こっている場合は、そのマンションで起こってる場合、グループホームで起こっている場合は、直接対決をするか、その管理者に言うか。

まず、ごめんなさいね、いつも言うてる事は、メンバーさん同士、直接対決をしないで下さい。スタッフに言うて下さいと言うている事で、私もテニススクールで、腹立った事があって、直接言ったかな、もう記憶が無いな…。やっぱ、それは、運営の方に、スタッフに伝えて、伝えてもらわんとあかんなと凄く思いました。だって、自分が攻撃したら、向こうが多勢なんで、私が悪者になって、テニススクールに行けなくなると思ったんですよ。組織としてのとこらへんとか如何ですか？そのへんの、自分なりの知恵だったり、お考えはありますか？アンリさんは、直接対決しとかは、絶対ないと思うんで、何か良い方法てありますか？

アンリ:う〜ん

アンリ:何か、怒りに限らず、悲しいとか凄く心が動いた時に、身近な身内、仲間の方に一回その話をしといたら、冷静にもなるし、知恵ももらえるし  
う〜ん、すぐ外に向けちゃうよりは、一回中で

カニ味噌河童:「こういう感情になったんだけど」て言うのをいうて、それをどう評価されるかていうところへんで、「それは〜、傷つくよね、頭にくるよね」て言ってもらったら、ちょっと冷静になれたりとか、「それは〜、あなた、おかしいよ」て言われたら、それも冷静に「え〜、そうなの」ていう風に、客観的に見てもらったりですかね。

リリ緒:それをほら、言う前に、その場をまず耐えるて事がまずあって、そこから、その場を抜け出して、また、自分の身近な人に言うて事ですよ。

アンリ:一旦は、我慢しないと



ノリ緒:一旦は、さっきの6秒じゃないけど、6秒じゃ際どい  
てなってるけど、グツて、一瞬は入れるけど、でも入れすぎ  
てたらしんどい、体が悲鳴をあげてしんどくなるから、  
その発散方法の一つとして近くの人に言う。

カニ味噌河童:やっぱり、時間を置いてから言わなあかん  
なと思って、どう対処するかで、冷静に考える時間てい  
うのは必要かもしれませんね。その場で、ワ～てやっち  
ゃうとやっぱ、自分の評価も下がってしまうとか。

ノリ緒:さっき言うてた、言い方もあったよね。誰かに言う  
にしても。

カニ味噌河童:イーブンになっちゃうんですよね。喧嘩両  
成敗みたいな、それになりたくないんですよ。でも、  
我慢してるだけやったら、何か嫌じゃないですか。病気  
になるし、我慢するだけの自分で、さっきおっしゃてた  
みたいに、自己評価が低くなってしまいたいものもある  
し、どうやって、適切に相手に伝えるか。何か発散方法  
ありますか？

バナナミルク:お酒の力を借りるてるものもある。

ノリ緒:あるね、お酒の力ね。

バナナミルク:発散方法にお酒を飲む、飲んで忘れるみた  
いな。

カニ味噌河童:ですね～、飲んでね～、そりゃな～

ノリ緒:ヤケ酒？

バナナミルク:ヤケ酒(笑)

カニ味噌河童:では、一個ずつ発散方法を言って終わります  
か？  
ねこを吸う、スーハー、スーハー、(覚馬が吸われる)だ  
いぶ良いですよ。

バナナミルク:とりあえず、今、お笑いを見たり、自分の好  
きな声優さんのラジオとか聞いたりして、あと、聞いて  
るうちに寝てしまう。

ノリ緒:寝れるて事は、自分の中である程度消化した事か  
な。

バナナミルク:たぶんそうだと思う。寝たら、忘れてる

カニ味噌河童:あ、良いですね。睡眠てるのもあますね

eimy:私はね、一番は、信仰してるから、学会なのでご本尊  
様に全部ぶつける。

カニ味噌河童:良いですよ。宗教がある方は、それが良  
いな。

eimy:全部祈って、それはだから、良い子になってね、幸せ  
になりますようにとか、感謝とか、病気治りますようにと  
か、だけやと、それは、やっぱり、偽善者なんですよ。

eimy:本当の自分の奥は、皆わかってはるんですよ。だ  
から、本当の奥の奥の奥にある怒りて言うのは、悲しみ  
であったり、寂しさやったりてのがあるから、それも全部  
含めて、吐き出すのに、祈ります、私は。

カニ味噌河童:祈り、祈りも良いですね。

SRS:自分は、音楽が好きなんです。

カニ味噌河童:あ～、良いですね、ライブとか。

SRS:ライブとか行ったりするし、普通に CD、ほんと昔のア  
ニメの主題歌とか聞いてると、何か、当たり前なのが歌  
詞になっているんだけど、でも、それが、当たり前なのが  
出来てない人が多いのかな。

カニ味噌河童:めっちゃカッコいいっすね！

eimy:それはある。

ノリ緒:ただ聞くじゃなくて、その歌詞を

カニ味噌河童:結構、昔のアニメソングでシンプルですよ  
ね。セリフがね

SRS:シンプルにできているんだけど、でもその一言一言、  
何かがちょっと心に感じる

eimy:アンパンマンの2番を知ってますか？

SRS:どんなんやろ？

eimy:アンパンマンの2番、すごい深いですよ。

カニ味噌河童:どんなん、どんなん？

eimy:え～、どんなんやっただけ、あれ？どんなんやっただけ？

アンリ:何のために生まれて～♪じゃなかった？

eimy:何のために生まれて、何をして喜び～♪は、1番か、  
ちょっと待ってよ。

カニ味噌河童:やなせたかしさんでしょう。あの人、戦争で  
ひもじい子供たちに…

eimy:あつ、何が君の幸せ～、何をして喜び♪は、1番か

SRS:でも、そこでも何か考えませんか？

eimy:でもね、その後ね、もっと深いのがあるんですよ。  
何やっただけ？どうやっただけ？何を～♪

(eimy、スマホで検索)

eimy 歌う:♪何のために生まれて、何をして喜び  
わからないまま終わる そんなのは嫌だ  
忘れないで夢を こぼさないで涙  
だから君は行くんだどこまでも  
そうだ恐れなくて みんなのために  
たとえ胸の傷が痛んでも～♪

eimy:でた～

カニ味噌河童:SRSさん、今日、カッコいいぞ

ノリ緒:全部、まとめを持って行った

カニ味噌河童:当たり前なのが出来ていない。昔のアニソ  
ンで癒される。昔のアニソンが大事ですよ。ね。  
ありがとうございました、すごい良いのがでた。

ミーミル:とりあえずは、お互い顔を見せ合ったら、余計、  
怒りがお互い出てくるので、とりあえず、離れる。

カニ味噌河童:距離、大事ね。距離を置いたら、相手のあり  
がたみがね、ちょっと見えてきますよね。

モルツ: そうやね、イライラしても仕方ないところもあるから、その時の場によって、沈黙とは言わんけど、間を置くのも、微妙に差があると思うんですけど、僕の場合は、昔の音楽のアーティストのCDを引っ張り出して聞くと、あとは、適度にビールや酒を飲むぐらい。

カニ味噌河童: 音楽、酒、カッコいいっすね。

アンリ: 私は、体を動かす。

カニ味噌河童: あ〜、確かに、スポーツですかね。体を動かす。

アンリ: 怒りのエネルギーを足に集中させて走ったり、地面が腹立つ人の顔やと思って

eimy: あ〜

アンリ: 打ちっ放し

ノリ緒: ゴルフ行くの?

アンリ: ゴルフやります。

カニ味噌河童: スポーツが発散方法で、なるほど、健康的ですね。

eimy: それできないな〜、私は、運動ダメだもん。

バナナミルク: 昔、お母さんが、私が小学生の時に、バレーボールやってて、ボールを旦那だと思ってやってた

ノリ緒: 僕は、昔から言っているんですが...

カニ味噌河童: 藁人形

ノリ緒: 藁人形、違うよ。あれ、結構、ええ音するんですよ。やったことないけど。聞いたことあるんですよ。実家の近くでカンカンやってて。

一同: え〜!!!

バナナミルク: 怖い、怖い

カニ味噌河童: 嘘〜

ノリ緒: 近かってん、稲荷神社が近かってん。

一同: おお〜!!

ノリ緒: ちょっと怖かったから、耳もふさいだ。

一同: 怖い〜



カニ味噌河童: 発散方法は?

ノリ緒: 僕は、基本、暴飲暴食が...

eimy: 暴飲暴食

カニ味噌河童: ああ〜、そうやな。

eimy: でも、食べてまいりますね、確かに。

ノリ緒: 飲んで食うて、飲んで食うての

カニ味噌河童: 体重増量で

ノリ緒: 体重増量でしょう、で、飲んで食うて、行きつけの飲み屋でほっこりするじゃないですか、でも、帰った後、ある程度凹むんですよ。やってもた、また。

カニ味噌河童: お金が出て行った。

ノリ緒: お金も出て行った、で...

カニ味噌河童: お姉ちゃんに使った。

ノリ緒: お姉ちゃんに行かない!

一同: (笑)

ノリ緒: お姉ちゃんに行かない、これ載せるの? お姉ちゃんに行かない!

カニ味噌河童: PSW のノリ緒、お姉ちゃんに一晚で10万使った。

ノリ緒: 使ってない!!

ノリ緒: 暴飲暴食、やっぱ凹むねん。焼き鳥屋行って、暴飲暴食して、でも、ああ〜、使いすぎたなとか、飲みすぎたなて、次の日に残ってるのは、二日酔いだけやな。

カニ味噌河童: ああ〜

ノリ緒: カニ味噌河童さんは?

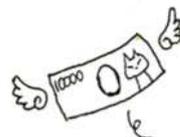
カニ味噌河童: 私は言うたよ。ねこを吸う。ねこはお吸い物。ありがとうございました〜!!

一同: お疲れさまでした〜

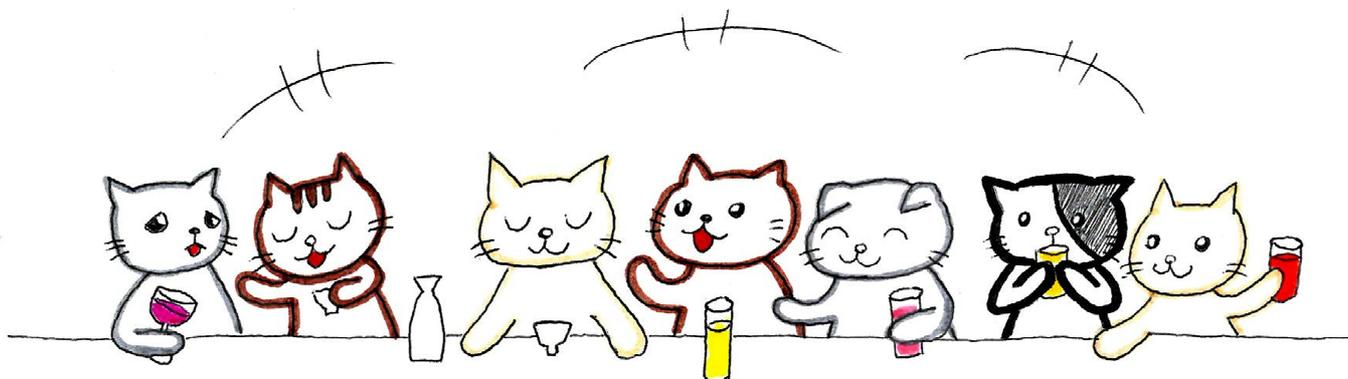
メンバー: 「呑もう! 呑もう♪」  
「今日の一品は、何〜?」

スタッフ: 「鶏チリ〜」

ワイワイワイ



今回は、×切が過ぎて、発行までの日が迫り、紬ナイトと対談を一緒にして、お酒を飲みながら、皆での対談となりました。紙面に載せられない過激な発言も多々ありました。(スタッフも!!!) リラックスして、安心して発言できるこんなスタイルもいいかなと思いました。



# ある日のにゃんごさん

今日の昼食は、何かにゃ？何を作っているのかにゃ？  
 おお～、オムライスにゃ～、美味しそうな玉子。  
 僕にもくれるのかな・・・。最近、塩分がどうのこうのて  
 言って、なかなかくれないからな・・・。  
 皆で、配膳しているけど、僕の分を忘れないでね。  
 あれ？一人分残っているぞ、え、もしかして僕の分？  
 よし、誰もいない、食べちゃえ～  
 と、そんな事を考えていた覚馬なのか、後から来る人の分を、  
 キッチンに置いていたのが悪かったのですが、覚馬にやられ  
 ました。オムライスにラップをしていたのにも関わらず、果敢に  
 もラップをやぶり、玉子の端の部分をかじられました。なぜ、  
 覚馬と分かったかという、情けない事に、きっちり証拠が残  
 っていたんです。ほんま、情けないお顔で御用となりました。



鼻の上についている赤いのが、  
証拠のケチャップです。

## ある日のお昼ご飯

毎日、日替わりメニュー1食300円もしくは、200円(値段の違いは、主菜の量の違いです)で、  
 細のメンバーさんに栄養バランスの良い昼食を作っています。似たようなメニューにならないよう、  
 和洋中の  
 お料理で定番から、初挑戦まで、今日は何かなと楽しみにしてもらいながら、毎日作っています。

今回は、巻頭のSさん、細の利用最後の日に、いつも話されていた幼少期にお父ちゃんが釣ってきて、蒲  
 焼にしてくれたという、思い出話にちなみ、ウナギを奮発しました。二度とありません、あしからず。

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アーサイと塩コブの Pasta</li> <li>・じゃがいもと玉ねぎのスープ</li> <li>・パン</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚キムチ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウナギ丼</li> <li>・玉子豆腐</li> <li>・細で作ったお漬物</li> <li>・えのきのお吸い物松茸風味</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・オムライス</li> <li>・コーンスローサラダ</li> <li>・白菜としめじのスープ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・節分の太巻き</li> <li>・しめじとミツバのお吸い物</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯の照り焼き</li> <li>・小松菜と人参の煮びたし</li> <li>・なめこの味噌汁</li> </ul>

