



「南風」松田千草さんの作品

## 優先される権利

都営矢川団地の建替え工事が進んでいる。私が住む棟の建替えは数年後だが、すでに出来ている新棟に空きがあり、希望者は抽選で入居できることになり、希望を取ったかなりの人が昨年11月に引っ越した。私は短期間で引越しの準備をする余裕もなく、まだ使える家をわざわざ出る必要も感じなかったので留まった。すると階段繋ぎの10軒のうち私1人を残して9軒が越してしまった。「1人で心細くないですか？」と訊かれたり「物騒だから気をつけてね」と心配されるが、そう思って下さるお気持ちはうれしいが、私は寝に帰るだけで殆ど家にいないので、あまりそんな風にも思わない。

それより、様々な理由で家や家族がいても安心して暮らせる「居場所」がないから家を出たいが行く所がない、家賃が払えずに住む家がない等の、生活に困難を抱える女性たちの支援をしている身から考えると、こんなに部屋が沢山あいてるのに使わないなんて、何て無駄なことと思う。東京都が一時的に住居のない生活困窮の人のためにビジネスホテル等を提供するということがあるが、焼け石に水だ。何十回申し込んでも都営住宅に当たらない人もいる。古くても今住む所のある人は、もう少し待てば新しい所に入れるのだから急ぐことはない。それより、今住む所に困っている人を優先して入れたらどうな

のだろうか？住む権利のある人が優先されるという理屈かもしれないが、それなら憲法で保障されているはずの「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」は優先されないのか？人間らしい暮らしをする権利は優先されないのか？

様々に違う人々にすべて全く同じように暮らしを保障することは困難なことだろう。かいゆうも、もっと多くの利用者さんに貢献したい、支援を充実させたいと思っても、設備や人手が保障できなければ、諦めざるを得ない。しかし、そこにあぐらをかくようになっては福祉ではなくなる。それでも何とかならないのか？という自問自答を忘れてはいけない。それをやめたら福祉ではなく、単なる経営になってしまう。

寒空に凍えながら彷徨う人や、出たくても出られず息を潜めて自室に暮らす人は、どちらも「ホームレス」といえる。安心できる自分の「ホーム」を持っていない。自分が自由でいられる居場所、自分の力を蓄える基地がない。それは社会福祉の責任だ。

私たち福祉や人権に携わる者は、まずは自分の心身の健康を保つことは必須だが、同時に他人の心と身体を尊重できなければならない。他人（人）のことを忘れないプロでなくてはならない。（理事長 遠藤良子）

# 相談支援エブシロン

Tel 042-505-7021 Fax 042-505-7669

## 道幅と記憶

わたしは大人になってから引っ越しの回数が多く国立市には30代後半から住んでいるが、その10年後ぐらいに久しぶりに実家のある大田区のJR駅に降り、駅前の神社の脇を抜けて住宅地の中を歩き始めたとき、「なんだか少しだけサイズの小さいおもちの街に迷い込んだようだ」と奇妙な感覚に襲われたことを覚えている。子どものときは、ここがもっと広いように感じていたのだろうかと考えてみたが、どうも腑に落ちない。しかし何度か経験する内に、多摩地区よりも道幅が狭いからだということにようやく思い至った。そういえば、何かのときに歩いた杉並区の住宅地も、同じように道幅が狭かった。地域性もあると思うが、いわゆる自家用車というものを普段は使わずに暮らすことが一般的だった時代からの道なのだろう。

この原稿を書くに当たって試しにGoogleマップの航空写真で測って見たら、やはり実家付近の道幅は、くじらハウス前と比べて75～80%ぐらいと狭かった。あの道でキャッチボールやバドミントンや野球の真似事をしていただけのだから、よくよその家の塀の中にボールや羽が入ってしまったのも頷ける。たまに車が通ったが、相手の背後に車の影をみつけた人が「くるま、きたー」と知らせたらタイムとなる仕組みで、それがわずらわしい程ではなかった。

どうしてこれを話題にしたかという、住んでいる地域によって車いすの経験が相当異なるということも思ったからだ。あの辺りだと大型の電動車いすと車がすれ違うのは難しそうであるし、それなりに勾配がある長い坂が多いので、手動の車いすを押しで行き来するのも、本人・介助者ともに困難がありそう。ヘルパーの立場でしかないが、いまのわたしの車いす経験とはだいぶ異なるものになるだろう。世の中には福祉制度について色々意見を述べ合う場があるが、ベースとなる個々人の体験は車いすのこと一つとっても人により異なっていて、でもその違いをあまり意識しないことも多いのかもしれないと、ふと思った。

ところで、くじら雲・かいゆうでヘルパーの仕事をするようになってから、歩行者は道の右側を歩く、少なくとも端を歩くことを、赤信号を渡らないというレベルで多くの人が内面化しているらしいことに気づいたが、そうだっけ、そんなこと教わった記憶はないけれどなー、いつからそうなったのだろうと、なんとなくずーっと引っかかっていた。(調べると、確かに道路交通法には歩行者は原則右側通行と書かれている。1960年公布)。実際この辺りは住宅地の道も車の往来が多いので、よけやすいように端を歩いておくことは合理的だと思うが、自分のからだの深いところには根づいていないという想いがどうもぬぐえない。でもこの度道幅を計測し、そうか、あのあたりでは、道は真ん中を歩くものだったとはっきりと思い出したら、ようやく自分の感覚の成り立ちを納得することができた。(白川)

## 小野肉 多呂子の多肉沼コーナーそのI

### お多肉さま日記

★1回で福神しちふくじん  
(てつりりや)

ベンチイ草科 エケベリア属 原産地×アフリカ

とぜんどが...  
皆様 多肉植物は好きですか??  
すっかり多肉沼にはまり中～早2年目  
かわい!! 多肉を紹介させ頂くと勝手にフーナー化?  
よしくお褒めいほす 初1回目は七福神 エケベリア属に  
属します。エケベリアの特徴はバラの様なロゼット葉!! この天姿  
と夕明からとともくのおもしろ多肉ちゃんです。  
生け置きは春咲(春にはオレンジの花を) 夏と冬は休眠しはす。  
写真は年明けの福神 本株のまわりの葉が黄色く紅葉中...  
かわい!! 本株から子が吹いてだいぶ大きくなはす 種類により  
全体が紅葉する。部分的に紅葉する。年中同じ色と様々です。  
毎回色々な多肉ちゃんを紹介しほすのど お楽しみに!!  
小野肉 多呂子



次ページからテーマは「健康管理」

誰もが集えるみんなの居場所（10：30～18：30日祝休み）  
日中一時支援事業（15：30～土日祝休み）

**たまりば宙**（そら）Tel/Fax 042-843-0443



## 宙のクリスマス

静岡から国立にやってきた大きなダイオウマツの松ぼっくり。毎月第1土曜日に開催しているスカイガールズ（編物教室）で、元スタッフの望月さんを講師にお招きし、クリスマスツリーを作りました。このご時世なので、特に参加者を募集せず、以前からスカイガールズを利用して下さっていた方にお声かけしました。一緒に参加したスタッフが作り方をマスターし、今度は日中一時の利用者のみんなにツリーの作り方を伝授。一人ひとり、大きな松ぼっくりに羊毛の赤や緑の飾りをつけ、雪に見立てて修正液を塗り、温かみのある素敵なツリーの完成！

コロナ禍でどこも同じだと思いますが、宙も今年度は、運営や活動に制約を余儀なくされました。たまりばの開所時間は10時半～18時半が11時～15時（2月22日以降は12時～15時）に短縮。日中一時の定員は10人のところ、現在4人に。そして月1回実施していた夕食作りは1度もできませんでした。例年、ハロウィーンにはみんなで集まって仮装し、ご近所をまわってお菓子をもらっていましたし、クリスマスにはみんなで夕飯を作って大きなケーキを切り分けて食べていました。でも、今年度は、いつものおやつ時間に、1人ひとり、カップケーキに個々にクリスマスのデコレーションをして食べました。いつもの盛り上がりはなかったけれど、季節を感じ、楽しんで頂けたのなら嬉しいです。

健康管理については、今だから気をつけていることはありますが、一朝一夕でできるものではなく継続することが大切だと思います。栄養（バランスのとれた食事）、運動、休養（睡眠）が大切だとすると、運動は続かないし、質の良い睡眠がとれていても思えません。同居家族が少なくなると食事も手を抜きがちです。コロナ禍の前から毎日食べているのが納豆とヨーグルト、唯一継続していることかもしれません。（石井）



放課後等デイサービス

**くじらっこ**

Tel/Fax 042-505-4661

## シンプルに

くじらっこのスタッフ間では、時々？年に数回、ダイエットブームがきます。しかも、食べないダイエット！ではなく、きちんと運動、動いて痩せよう！ブームです。スタッフの誰かが始めだし、他のスタッフに伝染する形です。

昨年は、ストレッチ、体幹を鍛える、歩く、縄跳び、



フラフープ、乗馬器具等様々なことに挑戦しました。続くものもあれば、続かないものもあります。続いたものでいえば、体幹を鍛える、歩くは、そこそこと続いています&続けました。続かなかったものは、縄跳び、フラフープです。やはり、道具を使うよりも、シンプルにした方がダイエットも続きやすいように思います。

色々試しているくじらっこのスタッフたちですが、果たして結果は如何に！？？？次は、何のダイエットがくるか楽しみです★

写真は、いただきものの乗馬器具です。子どもたちは、遊び道具として楽しめ、スタッフはダイエット目的で使用できるという優れものです！（橋本）

居宅介護等事業・訪問介護事業 **くじらハウス**  
短期入所 **おにぎり**

Tel 042-505-7034

Fax 042-505-7035

## 自分の体と相談しながら

昨年の春からダイエットに励んでいました。マイナス5キロ達成！しかし肥えた分が戻っただけで、目標体重には届きませんでした。食べることが大好きな私にとって食事制限は過酷すぎたため、我慢で

きる範囲で頑張っていました。鶏肉に飽きたら豚肉、オートミールに飽きたら少量の白米、麺類などなど。年を重ねるにつれて体の不調も増えてきているため自分の体と相談しながら進めることも大切だなと実感しました。また少しずつ体重が増加しつつあるためダイエット頑張りたいと思います。（笠井）

## ミラハウス

### 楽しく発散

世の中からコロナウイルスという言葉が口にし始めてからもうすぐ一年が経とうとしています。昨年4月の緊急事態宣言から今日までコロナ騒ぎはいつ終わるのだろうと考えた人も沢山いたかと思います。私自身、マスク・除菌・手洗い・自粛・健康管理が隣り合わせの生活の中でコロナはいつ終わるのだろうとよく考えることがあります。そんな中、先月ミラハウスではクリスマス会がありました。美味しい食事とにぎやかな会場に久しぶりに楽しいイベントになりました。コロナ渦でストレスがたまっていた日々

に発散になったのかと思います。寒い季節になり、なかなか意識していても体調不良をおこしやすい季節になりました。皆様もご自愛くださいませ。(杉本)



## 来歩ハウス

### 新たな発見



新型コロナウイルスの感染が始まってから日常生活が一変しましたね。入居者さんスタッフともにマスク着用、手洗いうがいの徹底と消毒、密を避ける行動をするなど日々行っています。今年は例年より風邪や体調を崩すことが少なくなっています！これはとてもすばらしいですね！

「病は気から」と言いますが、精神面を安定させるには、ストレス発散がとても重要です。自分自身についてですが、家で過ごす時間が長くなり、運

動不足になりがちで、体重も増加傾向（笑）にあるので普段、車を使用していますが、近場はなるべく歩くことを心がけています。

梅雨の時期の話ですが、知り合いの方から玉川上水で蛍がいると聞き夜、散歩がてら行ってみると、川辺には水面に浮かぶ蛍や飛んでいる蛍、様々で初めて蛍を見て感動！今まで気がつきませんでした。身近にこんな自然があるんだな—と思いました。身近な場所でも散歩していると新たな発見があるかもしれないですね。運動不足解消やストレス発散にもなっているみたいです！

今年もサンタさんが来てくれました。サンタさんありがとうございました！（川鍋）



## メゾン・ド・歩人

### 体も心も

今回は、健康管理がテーマということで、お話をさせて頂きたいのですが、何せ自分は体が強く、特に何もせずとも健康状態であります。性格的にも楽観思考で何とかなる！—と思ってしまうので、ストレスもあまり感じません。

それでもやはり、疲れることはあるのですが、その発散は料理作りです。仕事が終わって、一杯飲みながら料理作るのがいい時間ですね。なのでつまみ的な料理が多いですが、あまり料理作り好まない妻からは重宝されています。

休みの日は子どもと公園行って遊ぶのがいい運動

になります。趣味のサイクリングで、家族で井の頭公園までの往復30キロもちょうどいい運動です。多摩湖自転車道という道を走るのですが、走りやすく自然が多い景色なので気持ちいいです。お近くの方は是非！ランニングや散歩する人もたくさんいます。こんなご時世なので、外に出て体動かすのが良いですね。体と心、どちらも健康でいるのは難しいかもしれませんが、バランスもそうだし、どちらも健康に過ごすのに欠かせませんね。何かでストレスをはき出しつつ、このコロナ禍を抜け出したいです。(中山)



## はじめの一步ハウス ちょっといいこと

長く続いている自粛生活により、家にいる時間が増えたことで、運動不足&つついつつまんでしまうお菓子のせいか、まんまとコロナ太りをしてしまっていた私です。が、これじゃいけない！と一念発起し、夏ごろからウォーキングを始め、休みの日は近所を1~2時間散歩をしたり、仕事の日もなるべく歩くようにしています。

はじめはダイエット目的でしたが、度々同じ道を歩いていると、普段自転車で何気なく通り過ぎてし

まっていた道にも新しい発見があったり、季節の流れにも敏感になったような気がします。人通りの少ない道でマスクを外してお花の香りを楽しんだり、毎日変化していく紅葉を眺めたり、道に書かれたこともののらくがきを見つけたりしていると、ただの通勤時間も少し優雅に感じられます。

何かと心配事や制限の多い毎日で、憂鬱な気持ちになることもあります。日々の生活の中での「ちょっといいこと」を見つけて楽しく乗り切りたいですね。(坂野)

## とれいる 私なりの健康法

皆さん、はじめまして。今年度入職しました草刈僚(くさかりりょう)です。入職して初めて、このかいゆうだよりを書くので、簡単に自己紹介をさせていただきます。私は昭和63年、64年、平成元年の3つが出揃う世代の平成元年生まれです。大学では政治経済学を専攻していて福祉とは程遠い大学生活を過ごしていましたが、母親や兄の影響を受け、福祉の世界で働き始めました。

新卒で入職した都内の入所施設では約8年半勤務していました。入所施設であるが故に週1~2回の夜勤があるシフト制で働き続け、転職した今も週1~2回の夜勤がありますが、概ね健康だと自負しています。ただ、2020年は体重が9キロ増えてしまいました。とりあえず、コロナ太りを言い訳にしてい

ます。(笑)

ですが、さすがに増えすぎてしまった体を鏡で見た時は相当ショックで、このままではいけないと思い、最近は休日にウォーキングをしています。コロナ禍で外に出るのはあまりよくないとわかっていますが、自分の健康のため、そして、利用者支援をする時の体力維持のため、定期的に行っています。無論、スポーツジムは三密の危険性があるので避け、自分なりの感染対策を十二分に行い、ウォーキングをしています。先日は自宅から13キロ離れている県境までひたすら歩きました。時間にして往復約5時間。ウォーキングをただでして痩せることはないですが、体力維持や気分転換にはちょうどよく、また、ひたすら歩き続けるということが、自分の性格的にも合っていると思ったので、今後も続けようかなと思っています。(草刈)

## すうえる いつの日か

私の健康管理といえば、まずは睡眠。とにかくよく寝ています。寄る年波と、窮屈な姿勢で寝ている(猫がいるため)せいか、目覚めたときに身体のおちこちが痛み、(猫のせいで)熟睡もできないのですが、寝ている間に記憶がリセットされるのか、気持ちがまっさらになります。寝入り際も大事で、本を手に取り布団に潜り込む頃には、嫌なことがあってもほぼ忘れていきます。

次に食事。すうえるでも「いただきます」と言いながら食べ始めますが、ほぼ毎日料理をしているうちに、その言葉の意味と有難さがわかるようになりました。

それから散歩。すうえるには歩くのが好きな人が多く、仕事にかこつけて散歩を楽しんでいます。日常に息づいている多様な生態系や人の営み(歴史)…コロナ禍だから気づくことができたのかもしれませんが。

最後に妄想力。実を言えば、私の自粛生活は2019年のGW明けに始まり、日帰り旅行しかできなくなり

ましたが、中学時代に時刻表を開いては机上旅行を楽しんだように、本やメディアを通じて日々妄想トリップしています。井浦新さんがただ歩くだけの番組『歩く人』では、自分が歩いたことのある風景が番組の中で次々と出てきて、郷愁にかられました。と同時に、同じ道を歩きながら見過ごしていた景色や、近くまで来たのに訪ねなかった場所も出てきたから、より妄想力が高まり…いつの日かコロナ禍が終息したら番組と同じように『歩



く人』を歩こう。その日を迎えるために(二匹の同居猫のためにも)この先も健康管理に勤しむ私です。(坂本)

# にこ 聞の く人



さめじま りゅううん  
**鮫島龍雲**さん 30代

2020年4月～かいゆうの職員になりました。くじら工房所属。

—生れはどちらですか？

鮫・岩手です。3歳までいました。

—岩手のいいところは？

鮫・自然が豊かなところ。祖父は牛と米をやっていました。祖父の家は昔ながらの茅葺屋根で、そこにコオロギがいたりするので、よく登って遊んでいました。

—小さい頃の夢は？

鮫・サッカー選手です。普通ですね笑

—なぜ福祉の世界に？

鮫・飲食店やスーパーでアルバイトしていたとき、高齢者の方と仲良くなるのが多くて。周りの人たちに高齢者介護とか向いてるんじゃないと勧められたのがきっかけで、高齢者施設で働きました。

—高齢者福祉からしょうがい者福祉へはどうして転向したんですか？

鮫・高齢者介護はとても大変で…。精神的にやられてしまい、辞めました。

それから鹿児島にわたり、祖母の家にお世話になりました。でも祖母は認知症もあり、お互いに負担となって。けっきょく東京に戻ることにしました。そのあと27才までの3年間くらいひきこもり生活をしていました。

「このまま終わるのか～」 「明日は働こ～」と思うんだけど、こういう生活を続けていると「明日でいいや」となってしまう。視野が狭くなっていく。重い腰を上げてハローワークへ！中学の時に福祉施設に職場体験に行ったことを思い出して、B型の就労支援事業所で働き始めました。そこがとてもしいところで…。

—どんなところが良かったのですか？

鮫・失礼なのかもしれないけど、こんなにピュアな人がいるんだなあと思って。

—事業所が気に入ったというより、メンバーに魅了されたんですね。

鮫・そうですね。

—そんなにいいところを辞めたのはなぜ？

鮫・働いてるうちに、他から声がかかったんです。当時、非正規雇用だったので正職として働けるところに移りました。

—その後、グループホームや精神しょうがいの方の就労支援などを経験して、かいゆうに来たと聞いています。かいゆうの特徴って何ですか？

鮫・個別対応を大事にされていて手厚いと思いました。

—ありがとうございます。次は趣味について。スケボーや絵など多趣味ですが、いつからですか？

鮫・高校生のころからです。友だちと楽しんでいました。今はなかなかできませんが。いつか息子とスケボーしたいですね～。

—では、最後にかいゆうにひとこと！

鮫・未長くよろしくお祈いします。

## インタビュー後記

一緒に働いていて、普段はクールに仕事をしつつ、どこか熱いものがあるのを感じていました。改めてお話を聞いてみて、なるほど納得！人との関わりの中で、相手から優しさとか癒しを感じとって苦勞を乗り越えてきた方なんだなあと思いました。見た目よりずっと優しさに溢れているようです！！  
なにより、「未長く」というフレーズが最後に最後に聞けて、同僚としてとても嬉しかったです笑（くじら工房 家村）

## かいゆう全体研修やりました！

2020/10/25

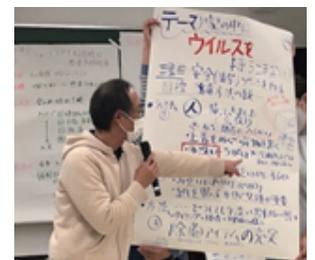


今回の研修は「感染症の予防・対策」というテーマで行われました。かいゆうでも感染症対策は行っていますが、部署ごとにその内容にはばらつきがあり、更に各個人間でも新型コロナウイルスに対する危機感の度合いの違いがあることも分かりました。その中で今回の研修の中で印象に残ったワードは「スタンダードプリコーション」という考え方です。これは感染の

予防策は血液や体液・排泄物、損傷のある皮膚や皮膚などあらゆるものが病原体を含む可能性があるという考え方です。普段の仕事では不特定多数の人と関わりを持つためそういった考え方が少しでもあれば、一人一人に予防をしようとする意識が生まれ、感染を予防出来るのではないかと思います。

対策を取ったとしても、感染を完全に予防することは難しいです。しかし、普段から出来ることを継続して行っていく（正しい手洗いの徹底や消毒など）

ことは重要であると思います。そのためにチーム全体が共通の認識を持てるように、分かりやすく、具体的なマニュアルを作り実践していくことが大切であると今回の研修を通じ感じました。（一歩ハウス 一之木）



信じられない速さで 時は過ぎ去ると 知ってしまったら

どんな小さなことも覚えていたいと心が言ったよ♪  
竹内まりあさんの『人生の扉』の一節です。

この曲を聴くたびに、しみじみと、  
実感、共感、してしまう自分がいます。

光陰矢の如し・・・

工房で、みなさんに関わる時間、そして自分の時間・・・  
かけがえのない大切な時間を一日一日大事にしたい  
と思っています。

その大事な一日を充実させるために、実践している  
こと。

それは、一日一個、りんごを食べること。

一日八千歩、歩くこと。(コロナ禍ということもあり  
徒歩通勤にしました)

りんごは、善玉菌を増やし、ビタミン、カリウム、  
食物繊維も豊富、

「りんごがあれば医者いらず」と、言われています。  
歩くことは、脂肪を燃焼させ、代謝がよくなることで、  
高血糖、高血圧の改善、心肺機能の維持につながります。

おかげさまで、病気を理由に、欠勤ということもな  
くなりました。

大好物のりんご、谷保までの植物観察しながらの通  
勤、

みなさまも、好きなことを健康づくりに取り入れ、  
無理せず、背伸びせず、

毎日つづけられること・・・見つけて、ぜひ、実践  
していただければと思います。(秋山)



## \* 今日の一品 鯖缶と根菜の味噌汁

### 材料 (2人分)

- ごぼう 3分の1本
- にんじん 3分の1本
- だいこん 4cm
- 鯖缶 1缶
- みそ 大さじ 1.5～2
- 水 400cc～500cc
- しょうが 適宜
- 万能ねぎ 適宜



体ポカポカ、  
出汁いらず

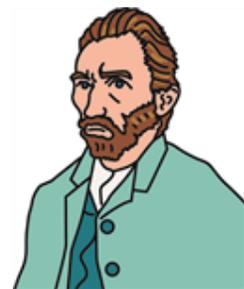
### 作り方

- ①ごぼうは斜め薄切り
- ②にんじんとだいこんはイチョウ切り
- ③①②を自ら入れて軟らかくなるまで煮る。
- ④野菜が煮えたら鯖缶を汁ごと入れ、味噌を溶く。
- ⑤すりおろしたしょうがをたっぷり入れる。
- ⑥お好みで、小口切りにしたねぎを散らす。

### 献立メモ

コロナ禍の今、食事が大切な寒い季節となりました。食べ物は  
薬ではありませんが、食べ物から、ヒトの持つ回復力や免疫力  
に大きく寄与する生体反応を得ることができます。そのための  
ベースは、まずバランスのよい食事。タンパク質は細胞を作る  
主要成分なので、忘れてはいけません。その上で、免疫力を高  
めるビタミンA、C、Eや、腸活性化のための食物繊維や発酵食  
品を積極的に摂りましょう。

レシピ作成：佐藤公子



## 自分で守れ

突然、絵画の話です。ゴッホの絵は、昔からその「THE 絵」という感じが好きでしたが、昨年、生前のゴッホが記した手紙を集めた『ゴッホの手紙』（上中下巻、岩波文庫。上巻は友人宛、中下巻が弟テオドル宛）を熟読し、ゴッホの物を見る「目」の精密さに驚かされました。彼が一つの風景の中にどんなにたくさん色を見ていたか、空や木、女性の衣服の色彩の中にまで美しさを発見し、毎日に感動していたかが、ひしひしと伝わってきます。それと同時に思い知らされたのは、「私自身の目」がいかに物を「見ていないか」「感動できていないか」という事実。

いわゆる「社会的生活を送る」ということについて言えば、そこに「感動」や「物の美しさが見える目」は不要かもしれません。大量の情報や刺激が溢れる世の中をつつがなく渡っていくには、むしろ「感受性」は抑えられていた方がラク？とも思えます。私事としては、昨年、家族の急逝があり、その時の自分は心の動きや感受性を抑えていたからこそ、その突然の出来事を乗り越えてきたと振り返ってもいます。

でも、でも、家族の死の瞬間を共にしてこそ「だからこそ！」と思うのです。生まれ、そして死ぬまで、

見聞きし、感動し、心をたくさん動かしたい。それは、外国に行ったり珍しいものに会うことではなく、日々の生活に自分の目や耳や鼻？、そして心をもっと使うことに他ならないと思います。この点、かいゆうの利用者など障害を持った人の世界への接し方には教えられることがたくさんあります。そして、凡人の私の救いは「感受性は天性で決まるのか？」との問いに小林秀雄曰く、自分の努力でも「感受性は育ちます」と。

さて、感受性と言えば有名な茨木のり子の詩を、今年の最初に暗誦します。

「ばさばさに乾いてゆく心をひとのせいにはするな  
みずから水やりを怠っておいて 気難しくなってきたのを友人のせいにはするな  
しなやかさを失ったのはどちらなのか 苛立つのを近親のせいにするな  
なにもかも下手だったのはわたくし 初心消えかかるのを暮らしのせいにはするな  
そもそもがひよわな志にすぎなかった 駄目なことの一切を時代のせいにはするな  
わずかに光る尊厳の放棄 自分の感受性ぐらい 自分で守れ ばかものよ」  
(詩集『自分の感受性くらい』)。

(片岡智子 かいゆう理事 顧問弁護士)

## SPECIAL THANKS !

Y.S. A.N. H.I. I.T. K.A. K.I. K.T. M.S. N.I. N.T.

S.A. U.K. Y.K. Y.N. Y.N. Y.S. Y.T.

伊東 毅 岩下 摩樹 内田 敏廣 榎戸 浩一 大塚 靖子  
 小山 正史 佐藤 文子 下河原 恒人 鈴木 和枝 鈴木 孝康  
 鈴木 康幸 角 孝信 田中芽紅・凜音 中田 稔 西村 亜矢子  
 藤野 広成 間宮 誠一郎 三尾 俊介 山崎 陽 他1名様 (敬称略)

2020年にご寄付

下さった皆さま



facebook

見てね!

ホームページ



★職員の入退職★

退職

原 侑輝

2020. 12. 31

編集後記 ◆ 国立市議会にて、つい先日、ワクチン接種に向け、た約一億円の補正予算案が通った。反対は一人だけ。でも、ちょっと待って！安全性は大丈夫？ 新型コロナワクチンは、重篤な被害が出ている子宮頸がんワクチンと同じ、遺伝子組み換えワクチン。人工的に作られた遺伝子を体内に入れることになる。組み替えられた遺伝子が、コロナに関する遺伝子だけでなく、他の部位にどんな影響を及ぼすのかわからない。◆ めったに見ないテレビをたまたまつけたら、ワクチン接種のことをやっていた。打つのは当たり前という前提で議論されているが、そもそも、自分の免疫を上げる事が一番の感染症対策だと思っただけ。打たないことで不利益を受けることのないようにして頂きたいものだ。(な)