KSKQ
第三種郵便物認可ＫＳＫＱ（サロン・あべの）通巻２４６５号１９９８年１２月２３日
出会い　ふれあい　助け合い
サロン・あべの
VOL. 148

「癒し」について考える

精神的に疲れたときや、落ち込んだとき、
あなたは、どうやって解消していますか？

ショッピング？　やけ食い？
やけ酒？　スポーツ？　音楽？
デート？
人が、癒される瞬間について、
みんなで考えてみませんか？

サロン・あべの9月の出会い

98年9月19日（土）、育徳コミュニティセンター2階研修室において、『「癒し」について考える』というテーマで、9月の出会いを開催しました。

今月は、パネラーを置かずに、参加者全員によるフリートークを展開しました。

「癒し」＝ストレス解消

まず、「癒し」を、「気持ちの良いこと」「楽しいこと」などの、ストレス解消として考えてみました。

参加者からは、「酒を飲む」「友達としゃべる」「ペットと遊ぶ」「おいしいものを食べる」「買い物をする」「スポーツをする」「旅行をする」「神社・仏閣を巡る」「絵を観賞する」などの意見が出されました。

つまり、日常の流れを止める時や、安らぐ時間を持つことが、ストレス解消になるようです。もう一歩踏み込んで考えてみると、普段の生活と逆のことをするのが良いようです。静と動、

一九九一年九月三日第三種郵便物認可（毎日発行）

陰と陽のバランスをとることが大切です。その上で、自分に合ったストレス解消法を、いくつか用意しておくのが、ベストのようです。

「癒し」＝人とのふれあい

ストレス解消の中に、「友達としゃべる」というのがありました。単純にストレスを感じているだけなら、それで十分かもしれません。しかし、その段階から、さらに深い状況としての「悩み」を抱えた場合はどうでしょうか。

悩みそのものは、原因を無くさないかぎり、解消はされません。ところが、「人に話すこと」「聞いてもらうこと」で、悩みが減ったように感じることも確かなのです。

深刻な悩みを抱えていると、それを人に話すことすらできず、心の中にしまい込みがちです。人に話せないから、悩みなんだとも言えます。しかし、悩みを人に話せるようになれば、良い状態に向かいつつあるとも考えられます。

悩みが大きくならないうちに、人に話してしまえればベストです。つまり、普段から本音で、愚痴の言い合える人間関係があるのかどうか。人とのふれあいが大切なのです。

「癒し」＝カウンセリング

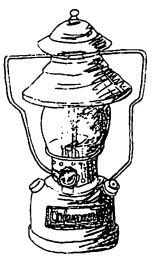
愚痴の言い合える人間関係があれば良いのですが、一方的に愚痴を聞かされたのでは、聞いている方が、参ってしまいます。

悩みの本質が、もし精神的なもので、その人自身の心の中にある「傷」が原因だとすれば、それは、心の問題を専門とするカウンセラーに任せなければなりません。

しかし、本人が心の問題として意識すること自体が、まれではないでしょうか。また一方で、カウンセリングに向かうハードルの高さがネックになっています。

今の日本の社会は、心の問題に対しての偏見が強いようです。それが治らないもので、あたかも人間として駄目になってしまったような扱いを受ける場合があります。そんな状況を変えて行かなければなりません。

心の傷が原因で起こる様々な問題は、決して他人事ではなく、誰にでも起こる可能性があります。本人が早くそれに気付くこと。回りの人間が気付いたら、適切にアドバイスすることが大切です。



秋高し

台風の余波であろうか、九月も終わりだというのに、まるで梅雨のようにむし暑くて寝苦しい夜が続いていた。

だが十月に入ると、さすがに涼しくなり、日差しも和らぎ空気も澄んで空が一段と高く感じるようになってきた。文字通り「秋高し」である。こうした条件から十月は四季を通じていちばん過ごしやすいといわれている。そしてまた草木はたわわに実り、山野もそろそろ紅葉に染まってくるのもこの時季である。私は今まで山全体がいっぺんに染まるものばかりだと思っていた。でも先日の新聞で「紅葉は一日五〇メートルずつ麓に降りてくる」ということを知り、自分の知識の無さに忸怩（じくじ）たる思いがした。

晴れのち晴れ ①

稲垣　恵雄

ところで十月八日は、二十四節気の寒露である。寒露とは言うまでもなく、晩秋から初頭の間に降りる露のことだ。この露のことを「月の雫（しずく）」と呼ぶそうだが、何と美しくてロマンに満ちた言葉であろう。「秋高し」とともに、この「月の雫」という言葉を耳にするたびに、改めて日本語のすばらしさと豊富さを感じるのである。

お知らせ

＜サロン・あべの＞11月の出会い

日　時　11月21日（土）午後1時～4時

場　所　育徳コミュニティーセンター2階研修室［スロープ・車椅子トイレ有］

大阪市阿倍野区阪南町5－15－28

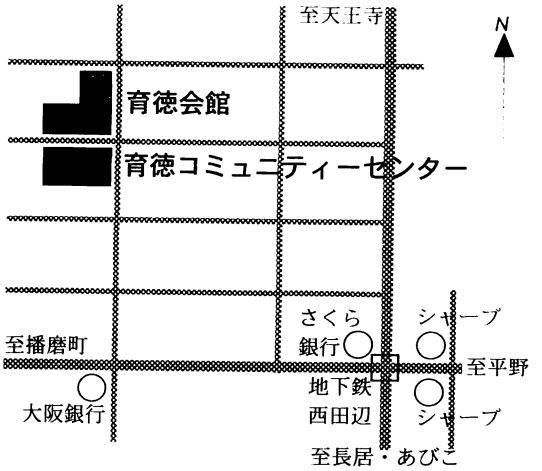
内　容　「かおりの美学」

パネラー　河合恵子氏

会　費　なし

お申し込み・お問い合わせ先

TEL06－691－1028（冨田慶子）



第三種郵便物認可ＫＳＫＱ（サロン・あべの）通巻２４６５号１９９８年１２月２３日

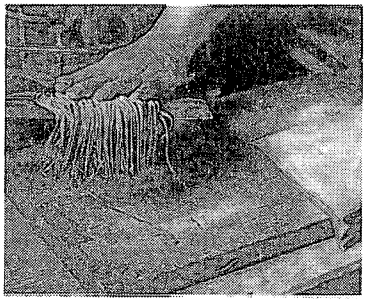
作る つくる 創る

河合恵子

新そばの季節

「富士山に初冠雪」という便りが聞かれると紅葉の季節ももうまもなく。そして新米や新そばが出廻るシーズン。

ところで日本ではいつごろからそばが食べられていたのでしょうか。柴田書店のそばの本によれば、そばは縄文時代頃、中国大陸より伝わり、続日本紀には養老六年（七二二年）には救荒食物として栽培が奨励されたとのこと。室町時代以前には現在のようなそば切りはなく、団子やそばがきを食べていた。そば切りの発祥地は甲州説と長野旧本山宿説とあるらしいが、江戸時代寛文二年（一六六二年）には吉原でそばが売られその後、庶民にも普及した。もっとも当時は蒸でるのではなく、蒸籠で蒸す調理法。またそば専門店はなく、うどん店や菓子店で商っていた。元禄年間には冷たいそばにつゆをかけてだすぶっかけそばが登場。これが後に「かけ」と略され、この「かけ」に対して従来のそばを「もり」と呼ぶ。小型のざるにそばを盛ったざるそばは深川の伊勢屋の名物。一七〇〇年代には屋台でかけそばを専門に売る夜鷹そば（関西では夜鳴そば）が出現。大名の参勤交代とともにそばの製法も各地に広まった。そしてそば店で酒を出し、文政年間の江戸の食べ物屋数、約六一〇〇軒のうち三〇〇〇軒がそばを商ったという。弘化年間（一八四〇～五〇）には引っ越しそばの習慣も一般化した。



新そばが出廻るシーズン

ところで今日、抹茶やけしの実、柚子などそばに練り込んだものがあるが、寛永年間（一七五〇前後）には玉子蕎麦切という変わりそばが登場。また鴨南ばんは江戸末期に考案されたものだが、化政年間（一八〇〇～四〇）には天ぷらそば、玉子とじ、花巻、あられなど種物が盛んになった。花巻はかけに焼海苔をのせたもの。あられはその上にアオヤギの貝柱を置いた江戸そば。

さて食欲の秋、新そばの香りを求めて旅に出るというのはいかがでしょう。

ピア・カウンセリングを考える

――ありのままの自分を受け入れ、
生き生きした生活を送るために――

7

伊藤智佳子

前号（ＶＯＬ．１４７号）では、ピア・カウンセリング講座のプログラムの実際について整理した。今回は、ピア・カウンセリングの技術について整理する。

【わが国におけるピア・カウンセリングの現状】

３．ピア・カウンセリングの技術

前号で、プログラムを構成する技術には、「受容」「傾聴」というカウンセリングの基本となる技術から「感情の解放」「カウンセラーとカウンセリーの役割交代」というピア・カウンセリング特有の技術があることを確認した。ピア・カウンセリングの技術の基礎理論として再評価のカウンセリング（Ｒｅ－ｅｖａｌｕａｔｉｏｎ Ｃｏｕｎｓｅｌｉｎｇ）を用いている。ピア・カウンセリングでは、なぜ再評価のカウンセリングを用いるかを、「感情の解放」「カウンセラーとカウンセリーの役割交代」の手法との関わりからまとめる。今号では、障害をもつ自己を受容するための手段としてという観点からまとめる。

⑴障害をもつ自己を受容するための手段として

周知のように、世界保健機構では、障害を機能・形態障害・能力低下、社会的不利と定義づけている。これに「体験としての障害」を付け加えたのが上田敏氏である。上田氏は、社会的不利は、社会的スティグマを起こしやすい病気・障害などに対する無知・偏見から来る場合が多いと指摘している。

ゴッフマンは、スティグマを①欠点、短所、ハンディキャップ、②人の信頼をひどく失わせるような属性、③他の人々と異なっていることを示す望ましくない属性、の３つに規定し、その人の欠点ととらえ、スティグマを負うのは個人の責任としている。

これに対し、Ｐ・スピッカーは、スティグマの概念が意味を持つのは集団、個人が実際に人々と関わるときのみであるとしている。

わが国では、障害者が、非障害者の集団のなかで少数派として存在し、障害をもつというスティグマを負わされ、意識・無意識的に外側から抑圧され、同時に障害者自身が自己抑圧をしている。障害をもつというスティグマから受ける不利益により、障害者は自己信頼を喪失し、自己否定し、内的な抑圧により、人間としての尊厳を喪失する場合がある。ピア・カウンセリングは障害者の自己信頼の回復、人間としての尊厳や権利の回復という目的で行われる。その際、感情の解放を重視し、これを促すために再評価のカウンセリングという技術を使う。

★ 見せて固める

近頃、ホームページづくりに凝っている。授業の予定表から配布のプリント、定期テストの内容から結果まで、何から何までホームページにしようとしている。

いったいどれくらいの学生たちが、それを利用してくれているのかはわからない。私の自己満足にすぎないのではないかと思うこともある。

しかし、やっていて気づき始めたことがある。他の人に見せることで、あやふやなままになっていた自分のことが、はっきりと決まってくるのである。

たとえば、来週の授業はテキストの何ページまで進めばいいかわからなくなったら、自分のホームページを見る。ホームページは自分だけのメモではない。誰にでも見られるようになっている。

誰にでも見られるところに予定を書けば、自分の予定が他の人の予定にもなる。いついつまでに何をすると、そこに書き込めば、それを不特定多数の人に約束したことになる。自分だけのメモとは違って、いちど人の目に触れる場所においたことで不思議な重みをもつようになる。自分はこういうことをしています、こういうことをするつもりですと、外に向かって宣言することで揺れる自分を固めるのである。

自分の内面にだけあるものは実に頼りない。自分の心のなかだけを見つめていても、ただぼんやりしているだけだ。

誰にも見せない日記なら、そこに現実にはありえない空想の物語を書いてもいい。しかし誰かに見せる日誌なら、書かれた内容は書いた人自身に跳ね返ってくる。

たとえば、ボランティア活動でもいい。人に知られずに、ボランティアをすることはできる。しかし、人に知られないで行うボランティアは、やめようと思えば、いつでもやめられる。自分で書いて誰にも見せないメモを消すようなものだ。

ところがボランティアグループに入って活動すれば、簡単にはやめられない。グループの仲間に対する責任がある。まして広報誌などにボランティアとして、その体験を書くような機会があれば、自分がボランティアであることを公言したのだから、今後も熱心に

活動しようという気負いが出てくる。

私たちは、多かれ少なかれ、このように自分の内面を外に出し不特定多数の人に知らせることによって、その内面を固めている。そうしないと私たちの気持ちはぐらぐらと揺れ動いてしまうのだ。

他の人に伝えた自分の言葉は、いわば「鋳型（いがた）」のように、私たちの心に形を与える。誰か他の人が覚えてくれている、私たち自身の言葉によって、逆に私たちの有様（ありよう）が明確になっていく。

見せることに伴う重みは、自分だけでは充分に見ることができない内面の世界を、人と人とのつながりのなかに碇（いかり）を降ろすように定めるのである。（知）

＃私のホームページは、

http://pweb.sophia.ac.jp/~t-oka/

サロンの絵はがき

一組五枚セット一五〇円

ききみみずきん

待つ楽しみ

金木犀の匂う頃となりました。

いつもお世話になっております。毎号楽しく＜サロン・あべの＞紙拝見しております。

十月の出会い見学会は、近々ちょっとした工事のため、多分参加出来ないだろうと、とても残念です。また、紙上でくわしく拝見出来るのを楽しみにしております。

「バリアフリー　ギャラリー＆サロン《グリーン》」ほんとうに楽しいところのようですね。

ギャラリーの御案内、折りあらばぜひお願い致します。私の母校の近くだそうで、余計に懐かしく思います。

これからは紅葉の季節、どうか存分にお楽しみください。

今後とも何とぞよろしくお願い致します。

（杉山蔦枝）

美智子のこんな話

岸田美智子

この社会をゆさぶる自立生活を！

１９７０年代に始まった重度障害者の自立生活は、入所施設や在宅から命がけで飛び出し、ボランティアを集め24時間の介護体制を地域の中で実現させていきました。

30年近く経った現在では不十分ながら24時間の介護保障制度が実現し、経済的にも障害基礎年金でどうにか保障され、町づくりについてもスロープ化はもちろん各駅にエレベーターが設置され駅員の乗車拒否などもなくなり、車椅子でどこにでも行けるようになりました。また、親など家族が元気なうちは少し束縛されることを我慢すれば、何不自由なく自立生活まがいの生活は実現できるようになってきました。

そして、自助具やパソコンなども障害者向けに開発され、在宅勤務で障害者でも高給をもらって働いている方も出てきました。でも、このようにこの社会の中で適当に溶け込みながら暮らしていく自立生活を私達は目指してきたのでしょうか？

最近の親元で暮らす若い世代の障害者の人達に自立生活の云々を話そうとしても、車椅子でどこにでも行けるし、欲しいものは買えるし、やりたい事もまあまあできる今の生活を、なぜわざわざ変えなければいけないのですか？　という答が返えってくるそうです。人は恵まれてしまうと、やはり見えなくなる物があるようです。

このような状況の中、超高齢化社会が到来し介護保険制度が導入され介護の問題はこの社会のすべての人の問題になりました。しかし経済成長はマイナスになり失業者が増え、学校教育は相変わらず障害者を排除した形で進められ、普通学校では登校拒否やいじめ問題が増え、命に対する価値観が薄れ、社会状況が不安定になってきています。胎児のうちから障害児の選別ができ、命の選別が始まっています。そして、障害者運動の中では地域でのより豊かな障害者の自立生活を応援するために、自立生活センター建設運動が高まってきています。

この自立生活センターでは、今後どのような自立生活のあり方を伝えていけばよいのでしょうか。

地域でのボランティアによる24時間介護を作り上げた第一人者である劇団「態変」の金満里さんは「重度障害者の地域での自立生活は新しい文化を作り出す」と、いつも言っています。

一人の重度障害者の自立生活には多ければ一カ月に50～60人の介助者が支えることになり、この障害者宅には毎日毎日、いろいろな人が出入りすることになります。このような人の流れは、必然的に人との出会いや物の流れを作り出したり、新しい価値観を発見したりできる場を提供することになります。このような事に自立生活を送る障害者の人たちは気付いているでしょうか。

そして、金さんは地域で自立生活を送る

なら、どんな形でもいいから、この社会をゆさぶれるような自立生活を実現すべきだとも言っています。

私達の目指すべき障害者の自立生活とは、このようなものではないでしょうか。皆さんはどう思われますか？　そして、施設や在宅から自立したいと叫ぶだけでは、もうだめだと思うのです。施設や在宅から出てあなたは毎日どのような生活がしたいのか、その中味を考えていかなければならないのです。その自立生活の中味づくりのお手伝いを今後自立生活センターがどれだけ伝えることができるかが、これからの大きな課題だと思います。

連絡先＝ライフ・ネットワーク
〒５５８－０００１
大阪市住吉区大領５－１０－１６
TEL ０６－６０７－８２６０
FAX ０６－６０７－５５０３

スノーマン福祉考房の
語りの会

スノーマン福祉考房は、いつまでも元気でいられるための方法としてみんなに「生きがいを持とう」と呼びかけています。また、自分たちの活動を見ていただく事で人々に希望をもたらすと信じて「語り」の舞台活動を続けています。

記

日　時；１１月６日(金)
　　午後６時３０分～７時３０分
場　所；ドーンセンター
　　(地下鉄天満・京阪　天満橋駅　東南徒歩5分)
内　容；語りの会
　　ドーンフェスティバル参加

☆「語り」の出前いたします。

お問い合わせ先；
代　表＝南光仁子 TEL06-693-2367
事務局＝やまもとよしてる・みどり
TEL06－５６１－９８０７

問うきっかけ

朝晩は、心地よい風になり、気もちよく過ごせるようになりました。お変わりなくお過ごしでしょうか。

＜サロン・あべの＞（Ｖｏｌ．１４７）紙を届けていただき、ありがとうございました。

表谷さんの「バザーの提供品は新品を！――値札付け作業に参加して――」のページ、現場に参加された生の声を掲載されたことは、とても大切なことだと思います。

このページを読んで「自分のしていることが、本当に役立っているのか…」をあらためて問うきっかけになると思います。

では、お元気でご活躍のこと、お祈りします。

出口美和

感謝

カンパ、葉書、テレホンカード、チケット、お茶、お菓子、写真、冊子などのご寄贈、またサロングッズのお買上げ、ありがとうございました

赤松憲二、秋山紀美子、浅原則子、安達尚子、有野千代乃、石原ふみ子、伊藤明弘、稲川絢子、稲垣恵雄、井上きみ子、井上礼子、上田　敏・久美子、上野富美子、植松菊雄、内海淳子、大谷美津子、大塚依子、大畑民代、大和田弓子、岡　賀寿子、岡崎美智枝、緒方信行、沖村朋子、風　智恵子、河合恵子、桑田加代子、栗谷清子、心の灯、黒羽玲子、小島敬大、小西京子、小林直夫、境　イツ子、阪井健二、笹井治香、沢田妙子、杉山蔦枝、鈴木　稔、瀬尾洋美、高尾澄男、竹下秀樹、武部順美、竹村定子、田中喜久江、田中栄枝、田中美智子、田村昌子、千万多津子、千代松真佐子、土井一典、土井俊次、富田万里子、外山君代、中谷敏昭、中西小夜美、永堀厚子、中村宣子、中村真典、南光仁子・龍平　難波りんご、西野雅子、西村勇三、原田博子、表谷恵美子、廣田佐保、藤井さゆり、藤田徳充、藤田洋子、宝示愛子、本多通子、松田峰子、真殿香与女、宮島清子、宮本志津代、松村育子、森田真千子、柳生幸子、八木千尋、山口康二郎、倭　満也子、山本美恵子、　山根匡子、山本卯吉、山本鈴子、吉原和郎、芳村和子、和田保子、渡辺美佐子、その他の方々。

茄子

十月。深まる秋に穫れる茄子を「秋茄子」とか「名残茄子」という。きめが細かく、やわらかで、煮てよし、焼いておいしい。秋の名残を惜しむ味。

なにがなんでも「かるた」です。

解説付き　かるた甲二五〇円

朗読テープのご案内

朗読グループ「ぽけっと」のご協力で、＜サロン・あべの＞紙一四七号の録音テープ（六〇分）が出来ました。

朗読テープ文庫

1．＜サロン・あべの＞紙は、第一号より一四七号までそろっています。（五〇号は、九〇分と六〇分の二本のテープに、一〇〇号は、一二〇分テープ二本）

2．＜サロン・あべの＞十周年記念誌「はあとが、はろー！」（九〇分テープ二本＋一二〇分テープに収録）

3．絵本「未知の記憶」（作・絵＝中川勝彦）

4．「ラジオたんぱ」放送『＜サロン・あべの＞平成七年五月の出会い』放送分（三〇分）

5．エッセー集「逃げた〝ヨナ〟～ボランティア活動の周辺～」（岡本栄一著・表谷恵美子音訳）

いずれもご希望の方には、ダビング、または貸出しをしますので、冨田までお申し出ください。（〒〇六－六九一－一〇二八）

サロン隣組ニュース

■「サロン淀川」１１月の出会い

日　時　；平成１０年１１月１５日（日）
　　午後１：３０～午後４：００
場　所　；「やすらぎ」
　　[大阪市淀川区三国本町2-14-3]
内　容　；「沖縄民謡ミニコンサート」
　　沖縄民謡三線（さんしん）の魅力を楽しんでください。
パネラー：弥　島　玲　子　氏
　　「三国生活学校」代表
会　費　；な　し
問い合わせ先；淀川区社協 ボランティア・ビューロー
　　TEL０６－３９４－２９００

■「ウイズ東淀川」１１月の出会い

日　時　；平成１０年１１月８日（日）
　　午後１時３０分～４時
場　所　；大阪市立東淀川区民会館
　　[大阪市東淀川区東淡路1-4-53
　　TEL０６－３７９－０７００]
内　容　；「自分と出会う」
　　(黒っぽい服を着てご参加ください。あなたに似合うものがみつかるかも
パネラー；城　　英　二　氏
　　(手織り適塾さをり塾長)
会　費　；な　し
問合わせ先；鈴木　昭二
　　TEL・FAX０６－３４０－３０８２

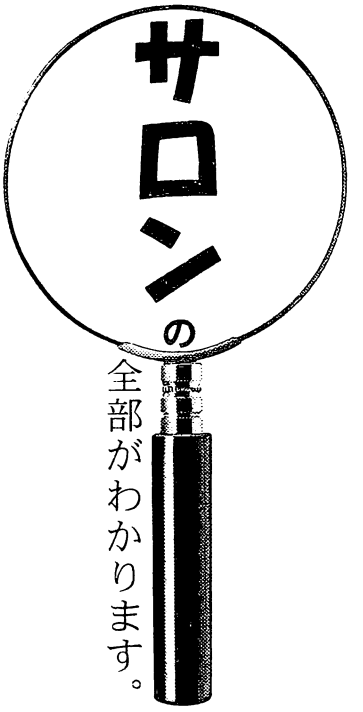
■「サロンいたみ」１１月の出会い

日　時　；平成１０年１１月２８日(土)
　　午後２時～３時３０分
場　所　；伸幸苑(伊丹市寺本６－１５０)
内　容　；押し花アート
会　費　；な　し
お問合わせ先；TEL０７２７-７９-４０７８
　　（１９時以後に、西原まで）

奥田真祐美　リサイタル
コンサート活動１５周年
愛の旅立ち

日　時＝１１月１４日（土）
　　開場18時、開演18時30分
会　場＝サンケイホール
曲　＝愛しあった日々
　　男のひとり言
　　愛の賛歌
　　ロレットに歌う
　　遠くへ行きたい
　　ボン・ボワイヤージュ
　　理由（わけ）もなく
　　他
構成・演出＝アン・あんどう
演　奏＝鞍富真一グループ
入場料＝前売券￥５０００.
　　当日券￥５５００.
　　（自由席）
お問い合わせ先；
　TEL・FAX０６－６９２－８７７４
　　（奥田真祐美音楽事務所）

はあとが、はろー！は
もう
お読みになりましたか。



はあとが、はろー！

頒布価５００円（送料別）

編集後記 FROM EDITOR

＜サロン・あべの＞からの「お願い」に、多くのご支援をいたゞき感謝の日々ですが、さらに嬉しい出会いがサロン紙で始まります。今月より稲垣恵雄氏に「晴れのち晴れ」を書いていただきます。氏は朗読ボランティア「ぽけっと」を指導されている善甫氏の愛弟子で、語りの会や同人誌などで幅広い活動をされています。ご期待ください。　(け)

編集人；サロン・あべの運営委員会・＜サロン・あべの＞Vol.148［`98.10.17.発行］定価￥１００.
代　表；上平幸雄〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町２－１９－２－３０３　電話06-621-4365
連絡先；冨田慶子〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町６－３－２６　電話０６－６９１－１０２８
表　題；井上憲一・筆　　文中イラスト；石田美禰子
郵便振替口座；サロン・あべの　００９５０－９－２６９４１
印　刷；セルフ社〒546-0044 大阪市東住吉区北田辺町4-23-2ﾐｽﾀｰDﾋﾞﾙ2F TEL06-719-8212 FAX06-719-8213

発行人；関西障害者定期刊行物協会［大阪市城東区東中浜２－１０－１３緑橋グリーンハイツ１Ｆ］

一九九一年九月三日第三種郵便物認可（毎日発行）