

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

ウエンティ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。



2017-11 VOL.119



みつる君と命の川

羽季うきのぼる

1. 空手は無理だ!

——バキッ。みつる君は驚きました。折れた木製バットが蹴り飛ばされたからです。

「スゲエ、みつる、これが本物の空手だぜ……」

高尾先輩は、瞳を輝かせて言いました。今日は日曜日。近藤みつる君は11歳。1つ年上の高尾マサシ先輩の、空手大会の応援に来ていたのです。そして今、バットの試し折りを、目のあたりにしたのです。

「先輩、ぼく、空手は諦めます。」  
すると、すぐさま、

「だから、お前は人より弱いんだよ!」  
という、高尾先輩の雷が落ちました。

「待てッ、みつる!」

「もういいんです!」

(おっと、危なく自転車にひかれる所だった。)と、思ったら、高尾先輩に押さえてもらっていました右肩を。

「有り難う、高尾先輩。」

(先輩を、見習うことにしておこう。)

2. 夢の中の落とし物係

——カッキン! 今日は日曜日ですから、ソフトバンク対、西武のテレビ観戦も多いことでしょう。夕方になり、みつる君が、山寺川のそばを歩いていた時です。どこからか、思いつめたような泣き声が聞こえてきました。見ると、雲の形をした生き物が泣いています。どこか、懐かしいので近付こうとしたら消えてしまいました。

つづく

(蝶々)家の隣に小さな畑がありました。今年は蝶々こないのかなと思っているとだいたい次の日に現れます。それから何日かすると二匹で飛んでいます by ぞうつかい

**ピア・カウンセリング** 北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング事業を行っています。ピア・カウンセリングとは同じ障害を持つ仲間どうしで情報を提供しあったり体験を共有し勇気づけたり問題を解決する手助けを行うものです。平日の 11:00 から 15:00 までの最長 2 時間、月に 5 回まで無料で受ける事が出来ます。時間外や訪問も場合によっては、ご自宅、喫茶店、病院等ご自由な時間帯にやっています、当事者だけでなくご家族のカウンセリングも行っております。よろしくお願ひ申し上げます。

**週刊ナースReiko!** 便りより♪ **毎年秋から冬にかけて太ってしまう! というア・ナ・タ!!**

冬が来る前に運動を習慣化して代謝を高めておきましょう!

食べ過ぎ、ダラダラ食いはやめて、腹八分目を心がけて下さいね!

**〈食欲を抑える 4 カ条〉** **①目の前に食べものを置かない!** お菓子の買い置きを控える。残ったものは速やかに冷蔵庫にしまう。**②秋は「食欲の秋」だけじゃない!** 気候が良く集中力が高まるこの時期に読書映画鑑賞などに興味を向ける。スポーツを楽しむにはベスト。紅葉を堪能しつつジョギング、ウォーキングをする。**③「秋の夜長」はNG!** 夜遅くまで起きていると余計な間食をしたり、朝起ききれなくて朝食が食べられないなど、生活のリズムが乱れる。「早寝早起き、三度の食事」。**④シンプルに「秋の味覚」を味わう!** 調理法をシンプルに、旬の食材は味、栄養価も良く、余分な調味料、油を使わずゆでる、焼く、蒸すの調理法で楽しもう。

編集後記 : けんち☆です♪世の中には、さまざまな困難を抱えて生きている人が多くいます。自分の抱える問題は、比べてみると大した困難では無いのかも知れません。しかし、苦しい辛いという感情は誰も同じ、比較する事に大きな意味はありません。本を読んだりニュースを見たりして甘んじて納得するしかないのでしょうか。問題解決にあたって、それが困難な理由というのが明確であればいいのですが、漠然と感情だけが独り歩きして、より困難な状況を作り上げている事がままあります。自分の事、家族の事、仲間の事、具体的に問題を書きだして整理すると具体的にどう動いていけばいいのか気づく事もあります。ただ症状的に苦しんでいるだけの場合も少なからずあります。辛いとか苦しいという感情はお知らせ程度に思って引きずらないようにしたいものです。意識的に感情をコントロールする技術が必要ですが、冷静に考えれば出来ない事ではありません。感情をただ吐き出すだけでなく、ポジティブな行動に変換して暮らしていく事が出来れば、かなり楽になります。ただそのためには、じっくり考える時間と場所が必要です。場合によってはサポートしてくれる人も必要でしょう。ウエンディがそんな場所と時間になればと思います。私自身今、大きな問題と戦っているの、かなり救われています。ウエンディに限らずそんな場所と時間が悩んでいる人には必要でしょう。それでも原因が分からない場合もままあるので、服薬や睡眠で解決する場合もあるので、医師等に相談してみてください。



発行 平成 29 年 1 月 2 7 日 NPO 法人ウエンディ  
地域活動支援センター ウエンディ本部

〒800-0043 北九州市門司区緑ヶ丘 10 番 19 号

Tel : 093-383-3169 Fax : 093-391-2167 Mail [wendy21@f2.dion.ne.jp](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp)