

徳永雄介さん作 コンビニのPOP作品 1



みんつど

第二十七号

編集 天地 成行

春だぜ、五月病に気をつけな!

提供

村岡鍼灸治療院
 阿東つばめ農園 俳句雑誌「山彦」レストハウスたんぽぽ
 こころてれび ひだまりの会 株式会社くるとん

みなさん、おはようございます。こんにちは。または、こんばんは。『みんつど』のお時間です。今号はなんと、八ページです。延べ十四人の方に執筆、取材、イラスト、写真のご協力をいただきました。ありがとうございます。これもひとえにみなさまのおかげです。ペコリ。

さて、新生活やいろいろ新しいことが起こる春です。しかしながら、怖いのはスタートは良いものの、五月に來るいわゆる「五月病」。これには気をつけたいものですね。みなさまにおかれましては、そのようなことがないよう、マイペースでゆったりと過ごして、ご自分を解放なさる時をお持ちくださるよう祈っております。

さて、今号のご紹介を少ししていきます。二面は久々に登場、ミスターエックスのお話。三面は、ここと身体に優しい活動をしていらっしゃる、スアレスさんのご紹介。四面と五面は、山口県を代表する俳人・河村正浩先生の実践されてらっしゃる「俳句セラピー」のご紹介。六面は、天地の小学校時代の恩師・故武井伸子先生との物語。七面は。何故か静かに好評を博す『みんつど』在り方委員会、八面は、藤井秀樹さん

コーナーを中心に
 お届けいたします。
 いかがですか？ 読
 み進めてみたくなるラ
 インナップでしょうか？
 編集部的には、どれ
 も味わいがある誌面
 になったと思います。で
 はスタートスタート。



「にゃんですか？」(岩崎すぐるさん撮影)

統合失調症当事者・精神保健福祉士のミスターエックス

「小さな成功体験」積み重ね自己肯定感を

統合失調症当事者で精神保健福祉士・社会福祉士の資格をもつ、ミスター

エックスが久しぶりに登場します。今回はわれわれにどのようなお話をし

てくれたのか、ご紹介し

ます。
◇ 自己肯定感をもてない方が結構いらっしゃいますね。何事にも否定をし



ネモフィラが満開ニャンですが 北九州のKさん撮影

て卑下しておられるようです。そういう方に話すのは「小さな成功体験」を積み重ねましょうということなんです。自分は存在していないんだ、かけがえない存在なのだと思っ

てほしいのです。
朝起きる事ができた！ ありがとうございます！ 息ができています！ トイレにも行ける！… などです。こういうことができているということを認識してみましよう。ほとんどの方が雨露しるげの家があり暮らしていますし、それだけでいいじゃありませんか。
失敗してもいいんです。矛盾するかもしれませんが、大きくみて人生においてなにがよい成功か失敗かは分からないものです。人と比べて上とか下とかは、愚かな肉体人間がつくったものです。
わたしも統合失調症です。なりたくはなかった。しかしわたしがなることができようがないならなかつた。自分が引き受けたのだと考え良かったと思っ

ています。厄を引き受けたといえますか。しかし、この病気は厄介ですね。最初はわたしは、カンタンな引き算や漢字ができない、書けない。これは困りました。本の中身がわかるまで5年〜6年かかりましたね。
また、自己顕示欲の話もしましょう。自己顕示欲とは、自分以外の周りの人間から認められたい欲求のことです。これが減れば楽ですよ。これが減ればお金をあまり使わないですむでしょう。見下されてもいいわけです。そう思われても気にしない。人によくみられようと思いついて、おしゃべりやグルメやギャンブルで散財することも減ることでしょう。つましやかな生活を送れることと考

料理、ウォーキング、睡眠アプリ活用

「メンテナンス活動しちよります」

統合失調症当事者のスアレスさん



山口県にお住いのスアレスさん（40代男性）は、身体とところに優しい「メンテナンス」活動をされておられます。お話を聴いて、誌面で紹介させていただくことになりましたので特集させていただきます。ここまで来るのに相当ご苦労もあつたでしょう。スアレスさん解説です（紹介・天地成行）

作る 整える

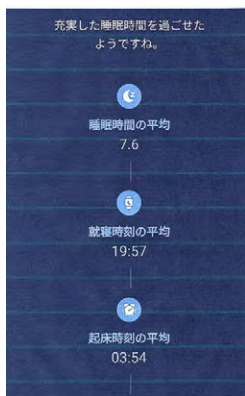
スーパーの青果売り場で働いているので仕事に少しでも活かす意味で料理をしています。私が料理をすること同居している母も喜んでいるようです。写真は豚汁です。

歩く 整え

電車やバスや車で移動すると一瞬で通り過ぎてしまいますが、歩きだと様々な風景をじっくり見ることが出来ます。私はかつては体力がなくて慢性的な疲労感にいつも悩まされていました。人の目や人の話し声が気になる症状もありました。最初は近くのお店まで数百メートルを歩くくらいでした。それが段々とウォーキングにハマりまして(笑)。私はウォーキングを始めて少しずつ歩く距離を伸ばす楽しみにも目覚めてしまいました。最長で50キロ以上歩きましたよ。ただ頑張り過ぎて股関節を少し痛めてしまいました(笑)



ウォーキング仲間と歩いた 萩往還



2021年の平均値



測る 整え

私は昔は寝付きが悪くて昼夜逆転気味の頃もありました。現在は早寝早起きを心がけています。スマホと連動したスマートウォッチを就寝時に装着することにより睡眠の大きなデータを得ることが出来ます。

いかがでしたか？スアレスさんのメールアドレスtenchi2020@outlook.jpでメールをお寄せください。

俳句セラピーの世界のぞり

『山彦』主宰・河村正浩さんの実践活動から

『みんつど』スポンサーの俳句雑誌『山彦』主宰の河村正浩さんは、健常者のみならず認知症をはじめ、精神病入院患者や発達障害の方にも俳句を教えてらっしゃいます。天地成行もその一人。ここでは、主に河村先生のある病院でのセラピーの活動の報告をご紹介します。

平成二十八年、周南高原医療福祉センターで俳句の指導をしてほしい旨の依頼があり、四月から開始した。初日は二人で赴いたが、生徒さんは後期高齢者8名。俳句の経験はなし。初日は俳句の話を交え雑談しながら参加者のモニタリングに終始した。

月一回、時間にして五十分(長くて一時間)。スタッフは私を入れて五名。マンツウマンに近い形で行うことにした。その季節の花や野草を花瓶やコップ、グラスに、重

複しないように二〜三つ準備し机上に置く。紙と鉛筆を配布。紙はA4用紙二枚。ホワイトボードに、その時季の身近な季語(窓からみえるもの、施設周辺の季語優先)を書いて置く。なお、この会は俳句会ではないので、「俳句の会」とした。メンバーは多い時で十名。少ないときで五〜六名。字余りは気にしないことにする。一例を示す。

まず、机の上の花瓶を見て話をする。私の頭の中ではずでに句が出来て

と、一句ができあがった。つづいて、

「俳句の会湯飲みに薔薇がいてある」

「うん、ここは、こうし

「そうだね、俳句の会に続けて、湯飲みに薔薇が活けてあると書こうね」

「うん、ここは、こうし

「湯飲みに薔薇が活けてある」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

と、一句ができあがった。つづいて、

「俳句の会湯飲みに薔薇がいてある」

「うん、ここは、こうし

「そうだね、俳句の会に続けて、湯飲みに薔薇が活けてあると書こうね」

「うん、ここは、こうし

「湯飲みに薔薇が活けてある」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

と、一句ができあがった。つづいて、

「俳句の会湯飲みに薔薇がいてある」

「うん、ここは、こうし

「湯飲みに薔薇が活けてある」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

と、一句ができあがった。つづいて、

「俳句の会湯飲みに薔薇がいてある」

「うん、ここは、こうし

「湯飲みに薔薇が活けてある」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

「コップに何が活けてありますか」

「うん、ここは、こうし

河村先生の俳句セラピー続き

一年経過した頃、メンバーの出入りがある中（転院、入院）で、ほぼ五名が定着。この内三名が、句を作り句会の日を楽しみにしている。少なくとも、十句は作って来る。始まるや否や、私が三名の作品に目を通す。佳句には丸印、必要あらば添削しその結果を直接説明する。

この内T子さん。若い頃の思い出が多い。この会を始めて半年後、息子さんが亡くなった。

雪投げて吾子と遊びし夢の中

よく息子さんの話をされた。聞くのが辛かった。俳句も暫くは息子さんのことばかり。それから一

年半後の作品。

窓の外ひと雨ごとに春をよぶ

わが庭にやつとふくらむ梅の花

いつの間に庭に顔出すふきのとう

南うけ早出のわらびわれさきに

うら山に色あざやかに咲くつじ

俳句の会の時間は何故か五十分にした。終盤になると、その日にできた作品の中から一句を選び、皆さんで両手を高く掲げ、指を五・七・五と折りながら、大きな声で三回復唱する。

メンバーの中には達筆な方、字を書くのが苦手な人もある。字を書くのが苦手な人はスタンプが手助けするか、直接書く。疲れるけれどもなごやかなひと時でもある。（『山彦』主宰・河村正造）



徳永雄介さんのPOP作品2

読者のみなさまへお願い

読者のみなさま、『みんつど』楽しんでいただいていますでしょうか？ 今回はこのスペースを借りてお願いをみんつど編集部からしたいと思います。

このミニコミ誌は、善意あるスポンサーさんからのカンパ、読者の方から切手をちようだいし、後はスタッフの自費で賄っています。基本的には、WEB掲載のため費用は最小限に抑えられてはいますが、この先はページ増なども可能性があります。

そこで、切手などカンパを募集いたします。みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

宛先は、〒7450801 山口県周南市久米364の1 小森方 みんつど編集部まで。よろしくお願ひします。

またメールで伝えたいという方は、天地のメールアドレス、tenchi2020@outlook.jpへよろしくお願ひいたします。

今後とも、マイペースではありますが、発信をしていきたいと思ひますのでよろしくお願ひいたします。（編集部）

「齋藤茂吉と山頭火」

故・武井伸子先生と天地成行ストーリー

周南さわやか家族会役員のイタムラナエさんからメールが入った。「電話したいことがありますけど都合いかがでしょうか？」

なんだろうかなと電話してみると、

「落ち着いて聴いてくださいね。あなたの小学時代の恩師の、『わたしは山頭火!』で左利きを右利きに直してくださった武井伸子さんが94歳で昨年末に亡くなったの」

「えっ、そうなんですか? なぜイタムラさんがそれを?」

「実は先生の娘さ

んのクミさんが私

の大親友で、私も

看病をお手伝いし

ていて、それでク

ミさんが遺品整理

していたら、『わ

たしは山頭火!』

とあなたの手紙が

一緒に保存されて

いたの。天地さん

のことは先生が亡くなる前にあなたが講演会をしてくださることな

だからクミさんにはお話ししていたのよ。そういうわけなの」

絶句であった。こんな縁があるのかあ。しかしそれだけでなかつ

た。時代をさかのぼりこの縁が齋藤茂吉と種田山頭火を呼び寄せる。

どういうことか。

後日、イタムラさんの家を訪問。「武井先生は短歌をされていて、それもお父上が齋藤茂吉に師事していた方なのよ!」と武井先生の著書「連翹(ぎょう)の咲く家」を差し出された。そこから私が気に入った作品を掲げたい。

連翹の咲く家



早春のひかりあまねし自転車に坂道下る加速度つけて

通知表書けぬ焦りに夢覚めぬ教職退きて5年経ちけり

職引くと決意せし日ははればれと空気の軽くなりし思ひに

一句目は武井先生の家も知っているので場景がありあり浮かぶ。先生の家は高い土地にあり、左の道も右の道も下り坂。どちらに加速度つけてこられたか。二、三句目は退職されたお姿のお気持ちが出ている。私も新聞社時代の夢を見るが少し似たような感じがしている。

武井先生の父・八木沼丈夫氏は、かの精神科医で歌人の齋藤茂吉に傾倒、昭和四年満州鉄道に入社後、満州短歌を創刊、歌集「長城を踰ゆ」があるという。

武井伸子先生はその父上の遺稿集を詠んだ影響で55歳で短歌の門を叩いた。「連翹の咲く家」(不識書院)は2017年6月発行。晩年の唯一の優れた歌集である。そういうことも知らずわたしは、ぶしつけに昨年に拙著『わたしは山頭火!』で自由律俳句を披露してしまふ。ここに、齋藤茂吉と種田山頭火が交わる、小学校時代の師弟関係が交わる、ということになる。短歌と自由律俳句は短い言葉で思いを紡ぐということでは近い位置にあると思う。小学校を卒業して30年以上経った私のことを、

「ああ、夏の自由研究で『家にひそむダニの研究』をしたキミですよね? 覚えていますよ」

と最後の担任であった長きにわたる教師生活の中でもすごい記憶力で覚えていてくださった。晩年の先生の家を訪れ、カレーライスを御馳走になりました。楽しいお話もさせていただいたし、拙著の感想も手紙でくださった。武井伸子さま、94年の人生おつかれさまでした。ご冥福をあらためてお祈りいたします。知らせてくださった娘のクミさん、家族会のイタムラさん、ありがとございました。そして、齋藤茂吉と種田山頭火にも感謝である。

調子に乗って「みんつど」在り方委員会



天地A さあさあ、天地成行の各みなさん。どうですか？ 8ページの『みんつど』いよいよできましたよ。これで不満を持つ天地さんもないでしょう！ さあ、みなさんの感想をお聞かせください。

天地B まったくもつて、Aさんのいう通りでありますね。本当に言うことがありません。これも、みなさんのおかげですね。本当に愛されている媒体に成長してくれていますね。

発行:みんつど編集部

天地C ちょっと待てよ。一週間前まで何をしていたか思い出せよ。あまりに原稿が集まらないからぶーたれて創作に逃げようとしていたじゃあないのか？ もう忘れたのか！ 今回は超ラッキーの投稿に恵まれただけじゃあないか。8ページ毎回できると思うなよ。一回しただけで満足すんな、つてことだよ。大体、スタッフが増えないで相変わらず苦しい状況じゃないか！ わしが理想とするのは、『みんつど』に取材スタッ

フがもう少しいて、質もアップしてだなあ、売りものにできるくらいにすることじゃ。それはできるのか？

天地A いやはや、Cさんはここまでできてもなかなか欲というか野望がすごいすな。まあ、うまくいけば8ページを継続していつて、無理な時

ふかふかな

布団

お母さんの中

みたい。



天地成行の自由律句・入院時期作品 (イラストは岩国のFさん)

期は無理しない発行体制でよいのではないでしようか？ Bさんいかがです？

天地B そうですね。無理は厳禁ですよ。ミスターエックスも言っているではないですか。「小さな成功体験を積み重ねましょう」と。高望みは気持ちばかりですが、ここはできることからやっていきましょうよ。

天地C ぐむむむうー。医者みたいなことを言ってくれるじゃあねえか。それで収まるなら病気は治ってらい。統合失調感情障害だから、こんな感じになってまとまりがつかないんじゃないのか？ わしの気持ちをもっとわかってくれ。もつと愛される誌面にしたいんじや。

天地A Cさんは売り物にしてスタッフを雇うような組織にしたいんですか？

天地C そうじゃ。前身の『出会い通信』最終号にもいつかは会社やN

POにしてみたい！ と書いたのを忘れたのか？ 夢を持って何が悪いんじゃないあ。

天地B まあ、求められればそういう話も誰かがしてくるかもですし。時を待ちましょうよ。焦りは禁物ですよ。はい、どうどう。

天地C むむう。今回はタッグでわしを攻めてくるな。今回はまあ、こらえてやるよ。じゃあ、読者に伝わるようにこのごちやごちやした天地をAよ、まとめてみるよな。

天地A (深呼吸して) はい。では、まあCさんの意見も取り入れて。今回は確かに恵まれての8ページなので予断は許しませんし、Bさんが言うように焦りも禁物であります。我々の名前通り、成り行きで今後とも読者の方のお力を借りながら成長する媒体にしていきましょうよ。冊子もほとんど300部配りましたからね。息長くやっつけていきましょう。散会。

天地と安溪先生の臭う話

「いくオシッコの流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。出るものはやまずとまらず……」

天地は外出して三十分たつと探すのは、トイレ。これは困ります。近いのです。これを安溪先生に

鴨長明の「方丈記」ならぬ「放尿記」？(鴨長明さん、すみません)と報告するとウケました。

先生曰く「止まったら便秘ならぬ尿毒症」「小さいころ、おなかの弱かった僕(先生)は、いつでもどこでも『うんち』と言ったら5分くらいしか持たなかった。だからいろいろなところでもしまし

藤井秀樹さんコーナー③

広島の特設学校を卒業し、社会福祉士になったのは35歳の時でした。かなり高齢かな? と思った通り就職活動は難航しました。正社員のボーダーラインが30歳までのように感じました。実家に戻って就活をしていたら、近くのデイサービスセンターで生活相談員の求人を見つけ、すぐさま応募。月給は安かったですが、正社員でボーナスもあり、魅力的だなと感じました。採用試験は面接だけで3日後に採用通知をもらいました。

生活相談員といっても、作業内容は介護職の方とほぼ同じ。朝出社し、ミーティングで、その日に来所される利用者の紹介があり、誰がどの方をお迎えに行くかを決め出発。送迎車は3台あり、各車に二人職員がつかまりました。お迎えから帰ってくる、まず看護師の利用者へのチェックがあり、終わり次第入浴の介助に入ります。入浴の着脱の時は、「脱健着患」といって、脱がす時は健側から、着る時は患側からが基本でした。利用者のみなさんは、要支援や要介護認定を受けていらっしやるので、半身麻痺などで車いすの方が多く、こちらが、テキパキこなすてはならないため苦労しました。入浴が終わったら、昼までレクリエーションなどをして過ごしました。昼ごはんの時は、介護を必要とする方が多かったの

で、これまたテキパキせねばならないわけですが、利用者が喉に食べ物詰まらせないように注意しながらはいけません。そこがとても難しかったと記憶してます。そのあとは口腔ケアの介助をし、しばらく休憩がとれました。社会福祉士の勉強の発揮は昼からレクなどしながら、生活相談員としてでした。利用者の話をお聴きしました。午後3時くらいに予定が終わり、また送迎。これが私のデイサービスでの勤務でした。

デイサービスでの仕事は、自分が思っていた以上に大変な仕事でした。自分が気づかないうちに疲れがたまってきたり、3か月目に体調を崩して、統合失調症の症状が始め再入院することに。

その後、入退院を繰り返します。職も替えました。退院しては派遣社員として工場の作業員の仕事をしました。この頃は、病気のことは「クローズ」にしていた。それが、病状悪化に繋がっていったのかもしれない。39歳になり、現在までの最後の入院を終えて、退院してからはしばらくの間は、病院のデイケアに通います。特にスポーツやカラオケが好きでした。

40歳になり、そろそろ「オープン」で再就職したいと思ひ、市の福祉課に行ったところ、B型作業所を紹介してもらいます。次号は、その作業所に行きはじめたあたりからご紹介します。では次回お会いしましょう。

た。母はそんな土地を、ご旧跡と呼んでました。手持ちの紙がない時は、ありあわせで済ませました。落着いてたセメント袋は固かったです。私のブログ(http://ank.ei.jp/yuji/)でサイト内検索『ひり出した』で検索されてください。うん、これは力が入っていないという臭いエッセイがあります」とのこと。

後記

ブレイクスルー

はい。今号はいかがでしたか? 次につながるようにしていきたいですね。天地にしても初めての8ページ作業はかなり大変でした。

特にテーマを決めての編集企画をしていくというより、その時に集まる旬のネタをそのままご提供していくというスタイルで今後も作業していきます。少し「在り方委員

会」の流れですが……。

それにしても、これまでもそうなのですが、読者の数いれば感想も本当に人それぞれです。案外4ページの時も、みなさん各々感じられるところが、共感して下さるところが違い、編集部で楽しんでおります。記事を書いて下さったかたなどには、逐一感想を報告していきます。その時の喜びが糧になっている方もいらっしゃると思います。そんな積み重ねが、この媒体を育てていくてくれているんだなあ。天地は感じています。

みなさま、今後とも『みんつど』をよろしくおねがいいたします。今回でブレイクスルー(突破)できました。それはみなさんまた、忘れた頃に会いましょう笑

編集 天地成行
スタッフ 金光光雄

初稿感想 天地の母

顧問 村岡正

特別協力 安溪遊地

安溪遊地