



10匹の郵送は大変だったけど無事に夏のボーナスをゲットしたぼちぼちくんなのでした  
作:ウメノス

【発行】 就労継続支援B型 ポラーノ・ポラーリ  
(運営 株式会社ラグーナ出版)  
☎ 099-219-9722

【西千石(本部)】〒892-0847 鹿児島市西千石町3-26-2F  
【唐湊】〒890-0081 鹿児島市唐湊2-10-2 レンブートル宣教修道女会内B棟  
☎ 099-219-9701 ✉ info@lagunapublishing.co.jp



**編集後記**  
今回人も増え、楽しい編集会議でした。今後も益々充実させていきます。乞うご期待！(川畑)  
今回はインタビューに参加して、思っていた以上のお話を聞かせていただいたり、またお金の使い方では、多くの方の意見が聞けて、有意義で、じぶんのためにもなりました。(ヒラヤマ)

## ポラーノ 日々の暮らし展

7 DAY 2024 11:00 / 27 15:00  
会場/鹿児島市唐湊2-10-2 レンブートル宣教修道女会内B棟

しあわせな気持ちになれる  
雑貨やひと時を

- ポラーノ・ポラーリ**  
あなたの日々に寄り添う手づくりの「ひとしな」を販売
- 農家直送のお野菜やお米の販売
  - 生花やドライフラワーの販売
- ポラーノ Cafe**  
栄養士監修「元気になるおむすび」、シスター直伝の「アッフェルクーヘン」、「神コーヒー」、ハーブティなど
- メンタルヘルスの役立つ書籍や手製の本、ノートなどの販売
  - おすそわけ0円メルカートも開催します

## 子ども食堂に参加しました

**カレー作り**  
ポラーノは唐湊地区にあり、月に1回、唐湊子ども食堂が開かれます。今回「人気の食堂ごはんRANKING!」で、社長への付度もあり堂々の2位に輝いたカレーを約80人分作っています。

調理のときは、「子どもたちにうまいと言わせない」のその一心。クミン、カルダモン、生姜、ニンニクで風味を整え、玉ねぎを茶色になるまでじっくり炒める。トマトを入れてさらに炒め、企業秘密のスパイスと牛乳を入れてルーは完成。具は鶏肉、にんじん、じゃがいもで、煮込み方もこだわり抜いています。

じっと見ると怖がられるので横目で見て(笑)、一口食べて、おっ! という表情をされると喜びが込み上げてきます。今後も作り続けるぞ!! (川畑)

はじめまして。ポラーノ・マジカル・ブック・ツアーによるこそ。今号よりガイドを務めさせていただきます。どうかみなさんが素敵な本と出会えますように。(酒井)

迷い込んだ野良猫に一眼レフを渡された。そして、ペンも。逃げ出そうにも、壁は薄いと高を括っていたら、意外と厚そうだ。(松下)

## 夏 夏のお金の話

なかなか人には聞けない  
みんなはどうしてる?

お出かけしたくなる夏の行楽シーズンが近づいてきました。そんな中でつい予定外の出費が出てしまった。そういった経験をされた方も少なくないはず。今回のぽらぽら通信では、日々わたしたちの頭を惑わせる物欲への対処法と、お金の使い方工夫していることについてアンケートを行い、編集部内でも意見を募りました。

## 「お金のななし」精神保健福祉士から見る

精神科の患者さんと知り合って27年。精神科というと、メンタルの相談がいちばん多いと思われがちですが、実は違います。相談事を挙げると、1位お金、2位対人関係、3位家族のことで、メンタル(症状)の相談は4位です。お金の問題は、問題事(対人関係、家族、住まいのことなど)→ストレス→浪費(ストレス発散)→症状悪化→問題事……という負の連鎖のなかで起こることが多く、不安定な足元を教えてください。

今回、この負の連鎖にどのように対処するかを編集部で話し合いました。浪費のときのみんなの対処を知ること、自分の状態を知る一助になれば幸いです。

問題事 → ストレス → 症状悪化 → 浪費 → 問題事

お金を使う以外で、ストレス対処の技を身につけられたらいいですね。今後、みんなのストレス対処の技も紹介していきます。お楽しみに。

PSW 川畑

## アンケート抜粋!! みんなの対処法

**対処その1 事前にできること**

- ストレスをためない
- 夜はネット通販、SNSや広告を見ずに寝る
- アルコール飲料を控える

**対処その2 物欲が起きたとき**

物欲をおさえるために、考え方を考える

- 他の人と比べない。金銭感覚の近い人と接する
- それは見栄ではないか? と自問する
- すでに持っているもので満足する
- つもり貯金をする
- 別の欲や煩惱を持つ

**即決しない、距離や時間を置く**

- ゲームなど、別のことをして冷静になる
- 自然、プールやジムなどに行き、汗を流す
- お店、ATMに立ち寄らない
- 人に相談する



### 対処その3 お金の使い方工夫していること

#### 使える金額を制限する

- 自由に使えるお金の半分を貯金し、もう半分を財布に入れておく
- 思わず使ってしまうことがないように、財布にお金を多く入れない
- クレジットカードを利用しない、持ち歩かない
- ツケ払いをせず、現金で支払う
- 使用する金額に上限を設ける

#### 使えるお金、使ったお金を管理する

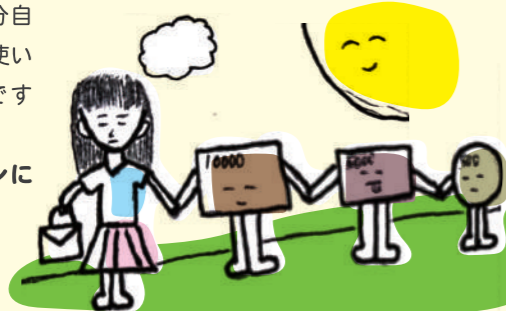
- 食費に換算して、なるべく食費のほうに回す
- たまにご褒美でおいしいものを食べる
- コツコツためて使う
- 家計簿をつける
- こまめに通帳を確認する

### 身の丈にあったお金の使い方ができるとよいですね

集計したアンケート、編集部内で出し合った意見の両方からたくさんの工夫やアイデアが出てきました。

一方で、思わぬ失敗や後悔などの苦いエピソードも同様に。使いすぎを悔やむことも、我慢しすぎて気を病んでしまうこともないように、自分自身の身の丈にあった使い方ができるといいですね。

今回は「警告サインに気づいてる？」です。



#### 使うお金を減らす

- 小さいペットボトル飲料を買わずに、大きいサイズを買って小分けにして飲む
- 広告と実物の両方を見て安いほうを買う
- 中古、セール品を買う

ここまで来ると上手な節約家！

#### 上級編

- 生活費はキャリア決済を利用し、現金での買い物をなるべくなくす
- 固定費をなるべく少なくする

もし2つ以上チェックがついたら、要注意です  
誰かと相談してみましょう

### 簡易予兆チェッカー

- 身体・心身の調子が悪い
- 睡眠が安定していない
- 人と会話できていない、もしくは話を過剰にしたくなる
- 孤独感を感じる
- 食欲がない、もしくは過食気味である

上記は一例です



NEW!

● POLANO MAGICAL BOOK TOUR ●



2024年4月にラグーナ出版より刊行された短編集『ファンタズマゴリア』は、実は私がペンネームで書いたものです。元々、ラグーナ出版が運営していた自立訓練事業所「サポートネット・ラグーナ」のプログラム内で、私が書いた小説を発表したのがきっかけとなりました。その際、代表の川畑さんや、他のスタッフさんから好評を博し、2023年2月ごろに、川畑さんに出版のご相談をしました。こうして、短編集『ファンタズマゴリア』の制作が始まりました。制作期間中は充実した楽しい時間を過ごしましたが、椎間板ヘルニアを発病するなどの苦難もありました。ヘルニアとの闘病をしながら、11編の短編小説を作っていたのですが、その間、自分は着実に回復し

今号からおすすめ本コーナーの担当が変わりました。

記念すべき第1回はなんと特別編!

担当になった酒井さんが、今年4月にラグーナ出版で刊行した自著本『ファンタズマゴリア』の制作秘話をお届けします。

読書は僕にとって栄養補給です。みなさんの心の栄養になるような本をご紹介したいと思います。お楽しみください。



### 『ファンタズマゴリア』ができるまで

ているという実感をえました。その感覚はポーロ・ポーリでこの文章を書いている現在も感じています。作品が仕上がってからは校正作業をし、そして、友人から印象的で、私の作品の世界観をはっきりと表現している装画をいただきました。絵を見たときは、努力のかけがあつたとしみじみ感じ入り、また友人の誠意に感謝しました。そして、本年『ファンタズマゴリア』を刊行。収録された幻想的な物語には私の心身の移ろいがはっきりと表れています。そのため私にとって、この本は自分の心身の回復の証明・象徴といえます。『ファンタズマゴリア』を通して、1人でも多くの方が不思議な世界や作者の心の変遷を感じてくださればいいなと、私はいま、春の陽光を感じながらしみじみと思っております。

#### 今回のおすすめ本情報



タイトル/ ファンタズマゴリア  
作者/ 真木ダイク  
出版社/ ラグーナ出版

### 心の海観測所

vol. 4

#### よもやまみのたけ

欲望の三角形(※)。そんな考え方があつた。何かを欲しいと思うとき、自分がそれを欲しいと思っていないか、もしくは自分に足りないもの、このどちらかだ。それが具体的に何なのか、どのくらい必要なのか。判別方法の中でも、比較はかなり容易な部類になる。また、比較をする際には、基準が必要になるが、往々にしてそれは他者、あるいは未来や過去の自分など、今の自分から離れている誰かになりやすい。比較は燃料を入れる理由になる。悪いことではない。効率的に手持ちのリソースを使うため、その判断を下すための一助になってくれる。比較がなければ、自分に足りないものが何なのか、分からなくなる。過去の自分と今の自分とを比較して、成長を実感できなくなる。いつか、追いつく、という文明に疲れきってしまう時が来るとしても、やはり人には比較が必要であり、欠かすことのできないものなのだ。

一方で比較には、片方を軽視してしまうデメリットがある。他人との優劣に焦りを感じ、追いつこうと必死になつて、基準未満の自分に自信を失ってしまうことも。ならばならない自分と、なりたくない自分とを比較して、ならばならない自分を優先する。いつしか、本当にやりたい自分の姿、自らの欲望を見失うことも。人から与えられた価値観を優先して、自分の価値観がよくわからなくなってしまうのである。

例えば筆者が遊んでいるゲームの話。オープンワールドと呼ばれるそのゲームでは、広大なフィールドを自由に歩き回れる。まだ見ぬ風景へ思いを馳せながら、空白の地図を埋めていく体験を、始めたての筆者は現実の観光のように楽しんでいた。月日が流れて、けれどその楽しさが薄れずいた日、このゲームの広告を目にした。「いまからでも追いつける」「すぐに最新マップまでワープ可能」と。

その言葉が未プレイの方にとってどれだけ魅力的なことか、分からなくもなかった。サービス開始から数年がたっている。その間にも多くのコンテンツが追加され、同時にマップも広がり続けてきた。それを重荷と感じてしまう人も確かにいるのだ。苦勞は買ってでもしろ、なんてことを言いたいわけではない。それに、これはあくまで選択肢が増えただけ。始終をやりきりたいと思えば、ちゃんとできる。筆者の感じた面白さが、蔑ろにされたわけではないのである。ない、けれども。筆者は「追いつく」という文明が推奨されているように感じて、思わず眉をひそめていた。

と、雑多で説教じみたよもやま話をしたところで、今日のまとめ。

様々な考え方があつた中で、それらを認めながらも自分を第一に考える。自分の欲望、楽しさを見つけたら、それを大切に。社会の中にあつて、社会から独立した考えのもとで自らのリソースを使う。

誰もが耳タコと言われてきたことである。うちはうち、よそはよそ。これを、身の丈という。

……え。筆者はどうかのたつて?

筆者は、まあ、人の散財、不運を見て笑うくらいが身の丈にあつているので。(ハタ)

※欲望の三角形「欲望の現象学」ルネ・ジラルド著より。





# 活動ダイアリー

ポラーノ・ポラーリの日々の活動をお届け！

## 4つの活動テーマ

野菜や草花を育てる

**農**

食事を提供する

**食**

絵画や音楽を創作する

**アート**

日用品や装飾品などを手づくりする

**手**

ポラーノに来るたび、前来た時よりも自分の状態がよくなっているように感じています。

## 農

農業班所属

にゃんごさん

### Q.園芸に興味を持つようになったきっかけは？

A.虫取りや魚釣りなど、小さいころから、自然の中で遊んできて、自然の中で体を動かすのが、好きだったし、まわりの親せきも農業をやっていたからです。(小さいころ、体験しているから、大人になっても楽しい。)

### Q.園芸・農業実習をしていて、嬉しかったことや、やりがいはなんですか？

A.ひとりではなく、みんなで作る農業実習は、楽しいです。作業中、みんなと話をするのも楽しみのひとつです。農業実習では、ビニールハウスをたてたり、土を移動したり、けっこうきつい作業から、にんじんの種まきなどの細かい作業もあります。

今日は、ビニールハウスをたてる予定だと聞いたときは、ワクワクして、テンションがあがりました。あと、実習先で頂いたサトイモの苗を植えたら、やっと、芽が出てくれた時には、「うあ〜」と思って、うれしかったです。

### Q.園芸・農業実習で印象に残っていることは？

A.「黒坂さん※、なぜ農家になったのですか？」と聞いた時に「野菜がおいしかったから」という言葉が印象に残っています。※黒坂さん...仕事で農業をされていて、ポラーノの農業実習で、私たちに農業を教えてくださいました。



左)唐湊での活動 右)農業実習先での活動

### Q.外に出て土にふれたり、植物を育てた時に、心にどのような変化がありましたか？

A.草を抜くだけでも、心が落ち着きます。土いじりもそうです。緑を見ると、肩の力が抜けるんです。

### Q.これからについて考えていることは、ありますか？

A.これから、農業班を続けていって、暑い夏でも体調に気をつけながら、体力をつけて夏を乗りきりたいです。来年、1人ではなかなか続かないので、仲間をつくって、自然ののびのびとしたなかで、畑を借りたいです。

にゃんごさんは、その時思ったことを、ノートに書き、あとから見返すという習慣を続けているそう。今では、書いたノートが10冊になったとのこと。

自分の心や考えを整理するのにとても役立ちそうですね！



何も考えないで集中して取り組める楽しい時間です。

## 手

手工芸班所属

福嶋さん



### Q.ポラーノ・ポラーリで手仕事を始めたきっかけを教えてください。

A.私は最初自立訓練に通ってました。自立訓練が終了するとき、「川畑さんたちと関わりたい」と思い、ポラーノ・ポラーリに入りました。初めは調理班で働いていましたが、次第に手仕事班で縫い物をするようになりました。元々、デイケアに通っていたころから「自分は手先が器用だ」ということに気づいていたのですが、手仕事をしていると集中して何も考えずにすむので楽しいです。

### Q.手仕事の内容はどんなものですか？

A.現在は折り鶴ピアスを始め、ミシンでポーチや名刺入れなどを作っています。また、ペーパークラフトに取り組むこともあります。1日に4.5時間、週に5日間ほど働いています。作業中はとても集中でき、2時間から3時間は集中力が続きます。何も考えないで助かっています。ワークショップを開催して、楽しかったので今後も続けていきたいです。ポラーノ・ポラーリでいろいろ成長し、いまはとても落ち着いていると感じています。

### Q.最近取り組んでいることや今後取り組みたいことを教えてください。

A.最近よく折り鶴ピアスを作っています。折り鶴ピアスは折り紙を切るところから始め、紙をレジンやジェルネイルで塗って加工します。UVで固めて、ピンにビーズを通し、最後は上部を丸めて仕上げます。5分で1つ折り鶴を折ることができます。今後もお客さんに売れる商品を作りたいです。現在は持ち運びできる薬入れを作っています。私は介護の資格を持っているので、将来は一般就労をしたいと思っています。また、資格を多く取ってみたいです。

### 折り鶴ピアス ¥1,100(税込)

2cm×2cmの極小紙で丁寧に折られた“折り鶴ピアス”。サイズを変えればストラップにもできるという。技術と集中力の結晶ともいべき見事な作品。



右は普通サイズ大ききの違い分かりますよね

手づくり商品作ってます

恋も上々！恋のぼり



小物入れポーチ



古布で作った丸織りポーチ



## 第4回日々の暮らし展スタート

祈りは神様に届いた。心配されたお天気だったが、雨は上がり、第4回を迎えた「日々の暮らし展」はスタートした。少しずつお客様も見え始めた。出版物や作品を手にし、ご購入くださる方々や、また制作過程に興味を持ち、制作者に質問される方々……。

ポラーノカフェには、大好評のアップルクーヘンをはじめ、これも人気の、出版社が作るカレー、アイスコーヒー等々、メニューが並ぶ。

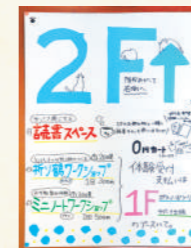
新鮮な有機野菜やお米の販売、生花とドライフラワーの店、ラグーナ出版の書籍、また古書販売と、楽しみは盛だくさん。



## 階段を上ったその先に

2階では「ミニノート」と、今回から新たに始まった「折り鶴のストラップ」の、2つのワークショップ。ここでの出逢いや体験は何かのきっかけになり、参加して下さった方の生活に変化をもたらすかもしれない。

最近流行りのBook Caféならぬ、とても落ち着く感じの読書スペースも設けられた。もちろん階下で購入した書籍でも良いし、たくさん本が並んでいる本棚から気に入った1冊を手にしてもいい。カフェでテイクアウトしたコーヒーを持ち込むのも自由。読書三昧を邪魔する人などない。



## 次回は盛夏に逢ひみての

お昼前にはすっかり、見たかった青空に変わっていた。「セロ弾きのゴーシュ」の出現！と思ったら、何とぜいたくにもプロのギタリストのミュージックタイムが始まる。和やかな雰囲気の中で、お買い物、ランチやティータイムを楽しまれたお客様方は、きっとまた訪れたいと思ってくださったと思う。



吉川さん(スタッフです)

早々にアップルクーヘンは完売。複数お土産に購入して下さった方も多かった。カレーや野菜スープも完売し、盛況の内に今回の「日々の暮らし展」は終わろうとしていた。そういえば、アップルクーヘンを買損ねたご婦人が「次は、いつなのかしら？」と呟く声が聴こえた。

## 第4回日々の暮らし展開催しました。



# 鹿児島で3日間、イタリア人と精神保健福祉のイベントを開催しました！

精神保健福祉の3日間 一緒に考え、行動しよう再発見される言葉たち 日伊大会 第1回開催

## 頭真っ白から生まれたファーレアッシエーメ

本年4月5～7日、イタリアから患者、精神科医、支援者、家族ら5名を招き、シンポジウムを開催。後援・協力は、鹿児島県、市を含め12団体、協賛は40団体で、参加者500名の盛大な大会となりました。

大会の主役は、来場者全員。当初は、講演者が話し、その後、イタリアとの意見交換、質疑応答と考えていましたが、会の途中にイタリア側からの強烈なダメ出し。「ファーレアッシエーメとは、一緒に考え行動することだ。この進行のスタイルでは、話すと学ぶ者が分断されてしまい、「一緒に」が無くなってしまいます。会場にマイクを渡し、みんなに話をさせなさい」と。

頭が真っ白になりましたが、正直に「みなさん、イタリア側の無茶振りで進行表捨てます。頭真っ白なんでご協力よろしく(笑)。良い精神医療のためにできることを何でもどうぞ」と私。すると、意見が出るわ、出るわ……自らの体験を語り涙する者、思わぬ発想とユーモアで笑いを誘う者など、会が一気に活気づきました。何より感じたのは、患者たちの底力。今後の精神医療は、彼、彼女らが協働して変えていくという予感というか、確信を得ました。

さあ、みんなでファーレアッシエーメ！(川畑)



### Q1. 会場の雰囲気はどうでしたか？

発表者=発 / 研修者=研 / 販売者=販

- ・自分も発言したいと思える雰囲気でした。(販・女性)
- ・思っていたより、積極的な人が多くて活気がありました。熱意が感じられました。(発・ヒミツ)
- ・少し緊張感のあるなかで、活発なディスカッションがなされていて、活気があるように感じました。(研・男性)
- ・いろんな立場(当事者・家族・専門職)の方々が、鹿児島だけでなく、全国から来られていて、批判も恐れずに本音で自由に発言されていたので、会場の雰囲気はよかったです。(研・男性)

### Q2. イタリア大会に参加して何か学んだことはありますか？

(編集部注) 今回のアンケートの結果、多くのイタリアからの言葉が印象に残ったと寄せられました。その一部を以下に抜粋します。

- ・「待っているだけでは何も起きない」「もし何かを変えたいなら、誰かが変えてくれると思うな。あなたがやれ！」(研・男性)
- ・「熱心な少数派が現状を変えていく」(研・男性) ・「大きな変革は、小さな一歩から」(研・男性)
- ・「きちんとしたことを言うこと(権利を)主張することの重要性」(研・男性)
- ・「イタリアの考えより日本の方で、自分たちで話し合ってください」と言われたことで、日本のみんなで意見を出し合って、当事者として、考えること、議論すること、いろいろな立場の人の意見・話を聞くことの重要性を学んだ。また、日本人にも、現状を変えたいと考えている人がいらっやると知ることができ、心強く感じた。(研・男性)
- ・販売の配置を考えるのが難しく、これからの販売を考える学びになりました。(販・女性)

### Q3. その他、感じたことや思ったことはありますか？

- ・身内でもかくそうとしていて世間体を重視。本当に助けてほしい時に助けてくれない。地域とのコミュニケーションをしっかりとすることが1つのステップであると感じた。SOSは自分で出すようにするが自分でできることを増やしてすることは大事だと思った。(研・男性)
- ・イタリアと日本人を対比しないで、交流できる時間があつたらいいと思いました。(研・女性)
- ・発表は紙を読み上げるスタイルだったので、もう少し顔を上げながら話せたらよかったです。緊張して手がふるえてしまいました。(発・ヒミツ)
- ・一方通行のように話を聞くよりも、自分で考えようという気持ちが強くなった。(研・男性)

## 参加者の声

利用者アンケート

アンケート対象

大会当日に発表、研修、販売で参加したポラーノ・ポラーリとラグーナ出版の利用者

たくさんの意見をいただきましたので、一部抜粋となります。全文は、ラグーナ出版のブログにてどうぞ。(QRコードをご利用ください)



やはりハンバーグは強かった！

第1位

煮込みハンバーグ

### コメント

自分たちで作ったから / 家では時間がかかって作りきれないから / やわらかく、食べ応えのある献立だから / ソースの中に大好きなキノコが入っているから



社長直伝！カレーライス 堂々ランクイン！

第2位

カレーライス

### コメント

スパイスが豊富に使われていて、色々な味を楽しめるから / なにも考えずに手早くたべることができるから / 昔から好きだから

## 第1回

# 人気の食堂ごはん RANKING!

王道唐揚げも3位に滑り込み！

第3位

鶏の唐揚げ

いつも美味しいごはんを考えてくれる東さん(管理栄養士)



今後の参考にさせていただきます。そして、みんなの夢は割と叶ってるかもしれせんよ(笑)

第3位(2票)

エビフライ、グラタン、サンドイッチ、チキンドリア、冷やし中華、天ぷら

いくつか今後出るメニューあります！あ、冷やし中華は明日出るや(笑)

## みんなの食べてみたいメニューは？

じゃんぼ餅、ルーロー飯と多彩なリクエスト延べ71品が届きました。あなたの好きなメニューが明日のお昼に並ぶかもしれませんね。



第1位(4票) オムライス



第2位(3票) チキン南蛮

いつもありがとうございます！

## 食堂へのコメントコーナー

昼食は仕事をしたご褒美になっています。

ニンジンが苦手なのですが、なぜか、いつもおいしくいただくことができています。

調理班で働いています。せんざりを覚えたいです。もっとうまくなりたいです。

栄養バランスが片寄りがちなのでたいへん助かっています

今回、調査した結果、食べてみたいメニューがとても多く、昔ながらのファミリーレストランのようでした。いつか出ますように……。

実は、ランク外の食べてみたいメニューと食堂へのコメントコーナーは、掲載しきれないほどのたくさんのご意見をいただいたので、今回は下記のQRコードから結果一覧を見てもらえるようにしました！ぜひご覧ください。

