



作:ウメノス

ポラーノ 日々の暮らし展

12 DAY 2024 TIME 11:00 / 14 ± 14:30

会場/鹿児島市唐湊2-10-2レデンプール宣教修道女会内B棟

ポラーノ・ポラーリ あなたの日に寄り添う手づくりの「ひとしな」を販売

ポラーノ Cafe シスター直伝「アッフェルクーヘン」、手づくりおにぎり、「おうちカレー」、「神コーヒー」、など

- 農家直送のお野菜やお米の販売
- 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

イベント

展示:ひと箱ブックギャラリー
ワークショップ:ミニ折り鶴キーホルダー作り/ミニノート作り



駐車場あり

交通アクセス

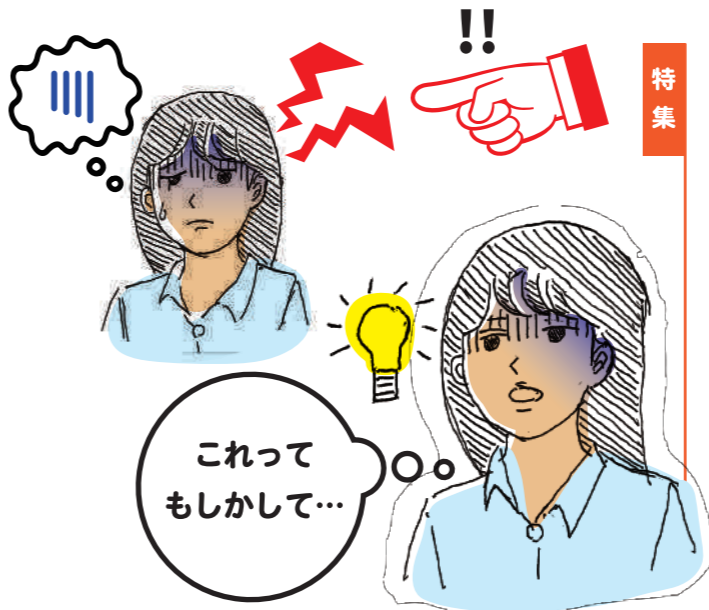
- 【車】**工学部前交差点から約3分・JR〈郡元駅〉から約3分
- 【徒歩】**市電〈唐湊電停〉下車約20分・JR〈郡元駅〉下車約20分
- 【バス】**鹿児島交通26番線「唐湊福祉館前」行〈唐湊二丁目〉下車約1分

※市電・バスなどのダイヤは各公共交通機関のホームページ等でご確認ください。



しあわせな気持ちになれる
雑貨やひとしなを

ぼちぼち発行 ぼらぼら通信 vol.5 11月号



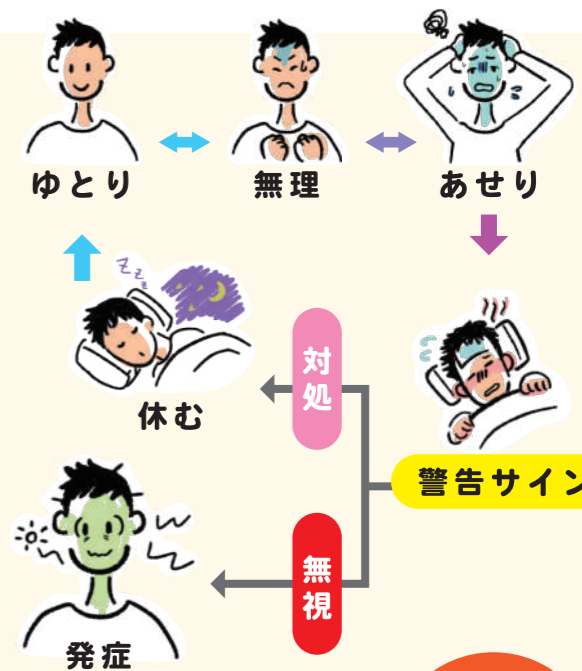
特集

警告サイン(前兆) 気づいてる?

みなさんは「自分がピンチだ!」「自分はまとも困っている!」というとき、どんなことを思い、感じていますか? 心身の体調が悪いときはいろいろな出来事が起き、いろいろなことをしてとても大変です。みなさんが困ったり悩んだりしているときに起きる出来事や行動を「警告サイン」といいます。今回は、そんな「警告サイン」について特集しました!

精神科医が教える「警告サインとは?」

精神科の病気は突然はじまるのではなく、過程があります。まとめますと、ゆとり(余裕)の時期→一念発起(目標を決める、引越、受験、就職、死別、昇進など)による無理の時期→無理が利かないあせりの時期→警告(前兆)サインが前段階としてあり、警告サインを無視したり、軽んじていると精神科の病気に誰でもなりえます。逆に、警告サインに耳を傾けて対処し、ゆとりの時期に引き戻れたら、危機を乗り越えることができます。今回は、利用者とともに体験を話し合い、その対処をまとめました。ぜひ、参考にしてください。(精神科医 森越)

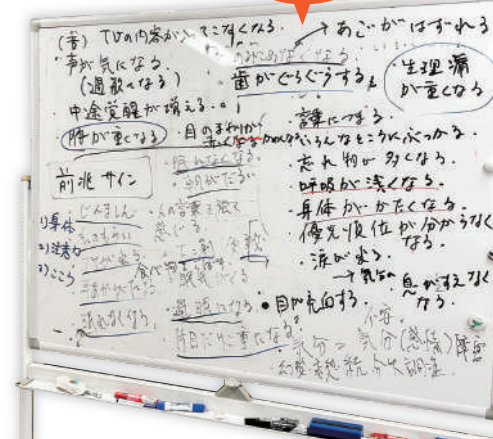


座談会では、こんなにたくさんのサインが!

実際にどんな警告サインが出ている?

主に以下の三つの前兆サインに分けることができました。

身体	注意力	こころ
●じんましん	●注意力が散漫になる	●人の言葉を強く感じる
●ものもらい	●TVの内容が入ってこなくなる	●声気がなって過敏になる
●下痢や便秘	●忘れ物が多くなる	●優先順位がわからなくなる
●不眠		●イライラする
●夜中に何度も起きる		●怒りっぽくなる
●呼吸が浅くなる		
●歯や目に異常があらわれる		



編集後記

今回はみなさまをプラハにご案内できて、ガイドとして嬉しかったです。次はもしかしたら宇宙にお連れするかもしれません。あるいは、ドイツのドレスデンに。(真木ダイクこと酒井)

ハタさんが執筆されたものを出力してみると50ページ以上に。たくさんの言葉を紡いでくださり感謝です。(森)

ひと箱ブックギャラリーは自分を振り返るいい機会でした。また本を読んでもいこう。(川畑)

ほほ月間ぼちぼちから、ぼらぼら通信と、長い間本当にお世話になりました。自分にできることを、できる範囲でやらせてもらっていたように思います。次回以降のぼらぼら通信も、ぜひご愛読ください。(ハタ)



【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
レデンプール宣教修道女会内B棟
☎ 099-219-9701 ✉ info@lagunapublishing.co.jp



どんな対処法をとっている？

主な対処は4つ

1. 心身の休息

睡眠 / 食事 / 入浴 / 深呼吸

3. ストレスの対処

大声を出す(カラオケ) / 相談する / 頓服薬を飲む / 紙に考えていることを書く

2. 環境の調整

ひとりの時間をつくる / 情報量を減らす / その場を離れる / 散歩 / 遠出 / 布団をあげる・干す / 外の景色を見る / ベランダで横になる



ストレス対処の基本は睡眠。

睡眠は心の健康のパロメーター

調子を崩すサインとして、よく挙げられるのが睡眠障害です。睡眠が健康で症状が悪くなった人はいません。1日の3分の1を眠ることは、睡眠が神経を休み、昼間散らかしたものを整理し、脳を整えるということです。

睡眠の量は個人差がありますので何時間がいいとはいえませんが、昼間すっきりした頭で行動できるための「自分に必要な睡眠時間」を把握しておくことは重要です。

質では「熟睡感」、「目覚め心地感」、「睡眠持続感」が重要です。特に「目覚め心地感」のことで、朝、目覚めて、「あーよく寝た」という感覚は、精神健康を測る上で大切な指標です。目覚め心地の悪さがある場合も、40分以内なら普通、2時間以内なら問題はないですが、それ以上の時間、何日も続く場合は主治医に相談しましょう。

睡眠の状態では、もっとも悪いのが「ぜんぜん眠れない」、2番目に悪いのが「眠ってもすぐ目が覚める」、3番目

が「眠っているが眠った感じがしない」、4番目が「いくら眠っても眠り足りない」の順です。

ただ、1晩眠れないことはよくあることです。先ほど、「自分に必要な睡眠時間」と書きましたが、たとえば、全く眠れなかった翌日はよく眠って取り戻す。2日で睡眠の収支を合わせれば、心の健康は維持できます。ただし、2日全く眠れないのに、逆に元気いっぱい「睡眠を取らなくても大丈夫な人間になった」と思えたら、精神科を受診しましょう。(精神科医 森越)

今回の特集では、良い眠りのためにみんなが取り組んでいることを5つに分けてまとめました。不眠で悩んでいる方は、自分でできそうな対処法を実践してみてください。お役に立てれば幸いです。



自分にあった方法を探してみよう！

よい眠りのために何をしている？

① 服薬

眠剤を飲む時間を決める / 頓服薬(眠剤)を利用する

② 食事

ホットミルクを飲む(コンソメ入) / 眠る前に甘いものを食べる(ヨーグルト、アイス) / 0カロリーの寒天など低カロリーのもので腹を満たす / 飲酒(ビール1本)※飲酒は、眠りには入るが、小脳が活性化されるため、目覚めやすくなるので注意

③ 身体

横隔膜を広げるイメージをする / 呼吸を意識する / 手足を伸ばす / 下唇を優しく噛む

④ 環境調整

部屋と睡眠の調整

布団に横になる / 音楽や動画を聞きながら入眠する / ケータイの光は暗くして、見ながら寝落ちしている / 部屋の明るさを調整する / 時計の音に配慮する

寝心地(寝具や服装)の調整

いいマットレスを使用する / 抱き枕をする / 首を締めない上着にする(寝心地のいい服を選ぶ) / アイスノン、冷やし毛布 / 空調(クーラー、扇風機)

その他 森の中でヨガをすると寝覚めが良かった

⑤ 習慣(ルール)

布団に仕事と悩み、スマホを持ち込まない / 昼寝は20分までにする / 翌日が休みの日は目覚ましをかけずにとことん寝る / コーヒーとたばこでリラックスして寝る / 日中に適度な運動・仕事をする / ストレッチをする / 本を読む(短篇) / アンソロジーなど自分で空想する / タイマー式太陽光で目覚める / レースカーテンを使って朝陽を浴びる

Challenge!

自分の「警告サイン」と「対処法」を見つけよう!

自分の警告サインを知ると心にゆとりのある生活が過ごせます。自分はどんなことにストレスを感じてピンチになるのか。今回は警告サインをチェックできるワークシート(クライシスプラン)を編集チームで作ってみました。ダウンロードしてぜひご活用ください。

QRコードから、記入例と空のクライシスプランサンプルがダウンロードできます。



● POLANO MAGICAL BOOK TOUR ●



断片となった心の記録 『カフカ断片集』

2024年7月27日土曜日、夏の気配が色濃くなりつつあるなか、日々の暮らしが展開されました。私たち「ぼらぼら通信」編集部は「ひと箱ブックギャラリー」を実施。メンバーが各自持ち寄った愛読書を展示し、みなさまに見ていただきました。十人十色と言いますが、本当にバリエーションに富んだ本が揃いました。

さて、では私はどういった本を持ってきたのか。レパートリーを改めて見ると、坂口安吾の『墮落論・日本文化私観他二十二篇』や安部公房『水中都市・デンドロカカリヤ』など、比較的硬派な、それでいて現実と非現実の狭間を旅するような本を持ってきたのでした。今回のポラーノ・マジカル・ブック・ツアーでは、その中から一冊ご紹介いたします。

今回私が取り上げたのは、『カフカ断片集』です。著者のフランツ・カフカは

1883年にオーストリア・ハンガリー帝国領のプラハに生まれました。21世紀を代表する文豪の一人で、代表作『変身』や『城』などは非常に有名です。彼は不条理をテーマとした、シュールな作品群を数多く残しています。

『カフカ断片集』は、そんなカフカが生前に手記やノートに記した、数多の言葉の断片を編集・収録したものと成ります。それらはどれも短くて未完成で、小説のかけらと違って差し支えないでしょう。しかし、そのためにカフカのエッセンスが凝縮されているのです。断片として残された心の記録、とても呼ぶべき一冊です。

カフカのネガティブな言葉には不思議なことに思わず笑ってしまうような響きがあります。ぜひ、お手に取って、カフカの言葉に耳を傾けてみてください。(酒井)

今回のおすすめ本情報



タイトル / カフカ断片集
作者 / フランツ・カフカ 著
頭木弘樹 編訳
出版社 / 新潮社
出版年 / 2024年

第5回 ポラーノ日々の暮らし展

初開催！ひと箱ブックギャラリー

今回、初めて日々の暮らし展で、編集チームで企画し、展示することになりました。メンバーの好きな本を集めて展示したらどうなるかと思い、今回「ひと箱ブックギャラリー」を実施することにしました。本当にいろいろな本が集まり、人の好みは十人十色なんだなとしみじみ思いました。



古見堂店主の本棚

自分が影響を受けた面白いと感じた本を10冊選ぶことは、自分を振り返るきっかけにもなりました。あのときはこんなことがあった、嬉しかった、楽しかった、つらかった様々なことを思い出すことができ、心がすっきりしました。あなたも心の本棚に10冊並べてみませんか？(カネル)

デザイナーの本棚

私は常日頃から読書家なわけではなく、必要に感じた時や、何かしらその本とご縁があると思った時に本を手に取ります。今回の本は、思い出の本から最近読んだ本までごちゃまぜなセレクトです。10冊の中に私らしさは入れられたと思うので、満足です。(森)

ギリギリ20世紀生まれの人の本棚

体は本でできている——などということではなく、他のいくらかでもできている。私にとっての本はいつでも変わらずに付き合える古い友人のようなもの。さりとして、その時々で印象に僅かな差異が感じられるもの。今回紹介させていただく何冊かから、私と本の付き合い方、その変遷をかんじとっていただけたら幸いです。(ハタ)

社長のほんだな

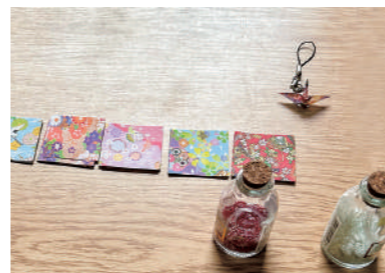
昔、「ザ・ベストテン」という歌番組がありました。10冊だけだと、漱石、中井久夫、カントなどといった永遠のヒットソングを逃している気にもなります。そこで今日は、私の原点となっている10冊を紹介いたします。(川畑)

『ファンタズマゴリア』著者の本棚

選んでみて分かったのですが、どうやら私は変な話や不思議な話が好きなようです。ヒリヒリするような、現実と非現実の移動を旅する本が揃いました。(酒井)



ミニノートのワークショップ。



手作りの折り鶴ストラップ。



快晴。スタッフも気分十分。



大好評のシスター直伝
アップルケーキ

ポラーノ日々の暮らし展も今回で5回目の開催。当初は雨が降らないか心配されましたが、幸いにも天気は快晴となりました。1階のポラーノカフェは今回も盛況。毎度恒例の社長特製カレーライスは大人気で、多くのお客様が舌鼓を打ちました。また、2階でもいろんな催しが行なわれ、日々の暮らし展は今回も成功となりました。

最終回

月の海観測所

vol 5

月を見上げる。 過ぎゆくを思う。

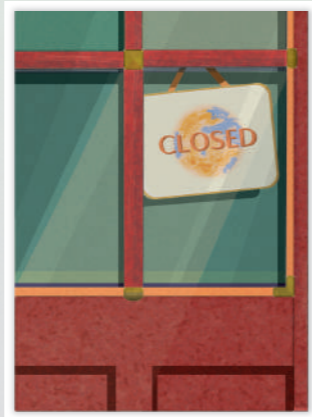
最初の月の海観測所。今のぼらぼら通信ならぬ、以前のほぼ月刊ぼらぼら、その0号に向けて書いていた原稿。その執筆履歴は2021年の1月27日になっていた。

3年と半年。それ以上の時間がこの観測所で過ぎ去ったことになる。

こんな話をするからにはと、お察しのことかと思われる。

月の海観測所、ならびにしばらく前から場所を譲っていた月の裏後記録ともに、筆者の退所に伴い閉館と相成りしましたことを、ここに報告させていただきます。

長らくのご愛顧、ご愛読、お目汚し賜りましたこと、まことにありがとうございます。



——と、時間とくれば。

ここまで直球ど真ん中ストレートに月の海らしいもの、人それぞれ見る側それぞれに様変わりしてしまうものを、どうして今まで扱ってこなかったのか。

考えるまでもなく、筆者の斜に構えた天邪鬼さが原因ではあるのだろうか。しかし一度考えてみれば、それも人として当然のことのように思えてくる。

なにせ人類は、自然科学の大本が生まれたとされる紀元前6世紀(※1)から、1905年、アインシュタイン博士がそれまでの歴史にあかんべえする(※2)までの実に2500年もの間、時間の流れ方が明確に変わってしまったのだと、誰も信じ切れていなかったのだから。

それは、どうして？ 考えてみる。

きっと、大勢の人たちが受け入れていたから。爆笑必死のエキサイティングな演劇を眺めていたら、劇場を出るころにはとっくに日が暮れていたとか、命の存亡、鬼気迫る夜闇の中で息をひそめていたら、時間が異様に長く感じられたとか。

そういった経験を誰か他の人に話してみたとしても、「そういうものだから」と返ってきて、「そういうものか」と納得して、終わり。多くの人が疑うことななく納得し、幾人かは納得できず、そのうちの幾人かは心の問題として納得せざるを得なくなり、もう幾人かはそれでも疑い続けた。

この2500年以上にわたる疑いの結果として私たちは、人それぞれに違った時間が流れていると、信じていることができる。

そのような長い歴史に比べてしまえば、3年半という時間のなんと短いことか。筆者自身にもそう昔のことだとは感じられない。

一方で、短くはなかったな、そのようにも筆者は感じている。

これも立派な月の海。同じ瞬間、同じ人間から見たとしても、ここまで変わってくる。

月のくらげ

月の海観測所／月の裏後記録／ハタ



3年半に渡り掲載された『月の海観測所』と『月の裏後記録』、その初稿修正版を全てこの一冊に。

オリジナル人形劇『星の子ラーリ』の二次創作エピソード
『ラーリと月からの旅人』他、短編2、戯曲1も特別収録

『日々の暮らし展』にて展示、公開します。

これにて当観測所は閉館となりましたが、訪れた来館者の方々に観測器をお配りすることはできたでしょうか。それならば幸いと、筆者は晴れやかな思いで鍵をしめさせていただきます。
もし、またお会いすることがあるのなら、その時は月面です。
※1) イントロ自然哲学 (<https://www.y-history.net/apple/index/wh10102-128.html>) 諸記第5巻。
※2) 真つ赤なウソ。件の有名な写真は1951年、72歳の誕生日に記者の「笑ってください」というリクエストに対して、内向的な性格の博士が精一杯応じた結果だったとされている。



ポラーノ・ポラーリの日々の活動をお届け!

活動ダイアリー

農

農業班所属

どら焼きさん

Q1、ポラーノに入ったきっかけ

A、私は4年ほど無気力でしたが、身体を動かしたい、特に園芸をしてみたいと考え、相談支援事業所から、ここをすすめられました。自分に合っていると思い、利用することにしました。

Q2、農業に興味を持ったきっかけ

A、収穫する喜びを知りたいのがいちばんの理由で、取り組んでみると喜びや楽しみが多くありました。いままでに深ネギやキャベツを植えて育てました。

Q3、うれしかったことややりがい

A、園芸に取り組んで作物が実ったことが嬉しかったです。また体力を使うので、生活リズムにも気をつけるようになりました。特に作業前日の行動や準備に気をつけ、いまでは週2日ポラーノに通っています。今後も無理せず、自分のペースで通所する日を増やしていきたいです。



活動の様子。育てたサツマイモは、イベントで販売。

警告サインと対処法は？

せかせかしている時に、世界が変容して見えることがあります。頓服を飲んだり、横になったりしています。



Q4、印象に残っていることは？

A、ここにはいろんな人と作業がある印象で、あまり孤独感を感じません。以前の無力感は、あまり感じなくなりました。

Q5、これからについて

A、当初は大規模かと予想していました。実際は無理せず取り組めてよかったです。今後はマンゴーやゴーヤを作りたい。だいぶ回復したと感じていて、いずれ一般就労をしたいです。

Q6、その他

A、睡眠時間が取れていないので、気をつけたいです。スタッフさんの話を聞いて、作業に習熟していきたいです。

4つの活動テーマ

日用品や装飾品などを手づくりする

野菜や草花を育てる

食事を提供する

絵画や音楽を創作する

手

農

食

アート

食

調理班所属

長崎さん

Q1、ポラーノに入ったきっかけ

A、もともとラグーナの制作部にいましたが、ピアサポーターになりたいと思って会社を辞めました。しかし、ピアサポーターの仕事は変則的で、生活リズムを整えたいと思ってここで働くことにしました。

Q2、調理に興味を持ったきっかけ

A、母親が病院で管理栄養士をしていたので料理に興味がありました。一人暮らしに役立つと考え、調理班で働き始めました。社長からカレーの作り方を教えてもらい、一緒に作っています。

Q3、うれしかったことややりがい

A、スタッフが体調を気にかけてくれ、料理の盛りつけをしてくれるのが嬉しいです。制作部で働いていた経験が生かせることも喜びです。また、自分で作った料理もおいしくて楽しいです。



煮込み作業の様子。左長崎、右川畑。

警告サインと対処法は？

ストレスを感じると、周囲がざわざわしてきて、音に敏感になります。また、受け答えも苦手になります。

そんなときはクリニックのホームページで建物の外観を見たり、散歩で自然と親しんだりで落ち着くようにしています。

Q4、印象に残っていることは？

A、社長と一緒にカレーを作ることで、レストランでアルバイトをしているような気分になります。専門店のような味で、作って食べるのが楽しみです。いまは料理の奥深さを感じています。

Q5、これからについて

A、今の生活リズムを大切にしていきたいです。現在、ピアサポーターでは、退院支援や地域移行支援の仕事をしています。担当を増やし、精神保健福祉士の資格や技術を身につけたいです。



ART

アート班所属

中山さん

Q1、ポラーノに入ったきっかけ

A、入院中だったのですが、そのときに相談支援の方からポラーノ・ポラーリを紹介されました。絵を描く仕事がしたいと思っていたので、最初からポラーリに決めていて、実際私に合っていました。

Q2、アートに興味を持ったきっかけ

A、もともと自分には特技はないと思っていました。似顔絵を描いたりしていました。芸を身に着けたいと思うようになり、30歳ごろに油絵などを描き始め、いまは色鉛筆で作品をつくっています。

Q3、うれしかったことややりがい

A、ここで働き始めて2ヵ月ほどになりますが、作品を褒められるととても嬉しいです。また、「これを描いてほしい」といった課題があると意欲が湧きます。



色鉛筆で描いたフクロウと制作中の虎の絵。

警告サインと対処法は？

とにかく入院がきっかけです。

また、人ごみの中で人とすれ違うと嫌な感じがします。そのため、移動や活動を控えて、家で過ごすようにしています。ゴロゴロと寝転がってストレスに対処しています。

Q4、印象に残っていることは？

A、人に恵まれていると感じます。イラストを描いてイラストACにあげていますが、とても楽しい仕事です。取り組みを褒められると嬉しいです。

Q5、これからについて

A、仕事では技術を伸ばしたいです。仕事が楽しく、ここで頑張りたいという思いもありますが、故郷に帰りたいという思いもあります。気持ちが落ち着くというのが大きな理由です。



手

手仕事班所属

夢花さん

ユメカ

Q1、ポラーノに入ったきっかけ

A、ネットで検索して知り、いちばん印象がよかったので入りました。もともとイラストと文章が好きでした。ここに入る前は自宅療養をしていたので、まずはここで生活リズムを整えたいと考えています。

Q2、手仕事に興味を持ったきっかけ

A、下手でしたが裁縫に関心があり、だからこそ知りたいと思いました。手仕事はいつでもできますし、今後の暮らしにも生かせると思っています。

Q3、うれしかったことややりがい

A、ここにはいろんな作業があり、他の作業にも取り組みたいです。今後は毎週水曜日にイラストを描こうと思っています。また、手仕事では上達や楽しみを感じています。



犬猫のカラー(首輪)を制作中。動物病院などで販売。

警告サインと対処法は？

マイナスに考え込むときは映画やドラマを観たり、散歩をして気分転換をします。体にしびれを感じることもありますが、薬を調節して対処しています。家族と電話をすることも救いです。

Q4、印象に残っていることは？

A、カフェや暮らし展に関心があります。家にいると一人で考えてしまいがちですが、ここにいると病気が治っていくような感覚になり、とても嬉しいです。

Q5、これからについて

A、生活リズムを整えたいです。ステップアップで、いずれは一般就労をしたいです。就きたい仕事はまだ漠然としているので、考えていきたいです。

Q6、その他

A、いま、ポラーノでは週4回1日2時間働いています。昼間起きて働くこと、生活リズムを作ること、それを安定させることを心がけています。

