下駄履きにすると雨で靴が濡れる心配はないけど、むっちゃ寒かったぽちぽちくんなのでした。

利用者さんの
私、今こんなことやってます！

Asram（アスラム）さんがラジオのパーソナリティーに!?

ポラーノで作曲をしているAsramさんが今、埼玉県の「ラジオ川越」でラジオパーソナリティーをしています。番組ではインディーズの曲や懐かしの名曲を紹介していて、Asramさんがラジオの編集作業もしています。ぜひお聴きください。

INFOMATION

番組名：VIRTUAL PRODUCTION Presents Indies Music Forest
～AskanaとROCKET DIVERCITYのミュージックチャンネル～
放送局：ラジオ川越 / 放送日時：毎月第2・第4月曜午後24:30～25:00 / パーソナリティー：Asramさん、KANAさん

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。

編集後記

犬との散歩でゆとりをつくっています。（川畑）

「余裕がないとお笑いできない」と芸人が言っていました。どうやらゆとりはありそうです。（酒井）

自分流の「ゆとり」を見つけることが心の安定につながるので、ゆっくり進むことができたらいいなと思います。（カネル）

いつもタイパ、コスパのことが頭から離れない僕です。次号、この通信の製作にかかわるゆとりを持ちます。（オオパチ）

世の中の「ゆとり」と呼ばれるものと今回の「ゆとり」は違う。一番の驚きでした。（森）

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

ぽらぽら通信Vol.6 / 発行：2025年4月 / イラスト協力（50音順）:UmeNorth、オオパチ、森 / 解説：精神科医 森越まや

B型事業所ポラーノ・ポラーリ　広報誌
ぽちぽち発行
ぽらぽら通信
vol.6
4月号
ポラーノ ポラーリ
就労継続支援B型
ポラーノ・ポラーリ

「ゆとりがある」ってどんな感覚？

精神科の病気にいきなりなってしまうことはありません。精神科の病気を防いだり、病気から回復したりするためには「ゆとり」が大切です。でも、「ゆとりがある」というのは具体的にはどんな感覚を指すのでしょうか？

どんなときに「ゆとりがある」と言い、「ゆとり」を保つためにはどんな方法があるのでしょうか？

今回は「ゆとり」について特集し、「ゆとり」を保つための方法などを調べてみました。

精神科医が教える 一念発起に御用心!?

一念発起とは、あることを成し遂げようと思って取り組むことです。夢や目標に向かう努力、受験勉強、就職・転職、引越し、熱烈な片思いなど、人間はある意味、「夢や目標を持って無理をする唯一の動物」と定義できるかもしれません。

一念発起は、夢や目標実現のきっかけである一方、病気への入口でもあります。一念発起は次第に他のことを考えるゆとりをなくさせ、そのうちに追いつめられた感じ、あせり、不安を強め、緊張が高まり、眠れなくなり、頭痛、腹痛が起こることがあります。ここで一念発起の目標が達成されたり、無理がたたって身体をこわし休養を余儀なくされたり、眠りこけてしまえば、緊張は次第に下がり、たぶん病気にならなくてすみます。

しかし、あせりが募り、「もはや引き返せない」「自分がダメだからダメなんだ」「つぶれたら二度と立てない」という不眠不休の努力のなかでの一念発起は、時にほんの些細なことが引き金となって急性精神病状態の発症につながります。

ちょっと立ちどまって、
ほっと一息、
ついてみませんか？

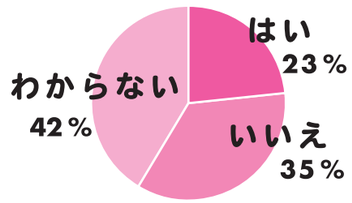
（精神科医 森越）

「ゆとり」を感じるときはどんなとき？

「ゆとり」の感覚について座談会を行いました！

アンケート　現在「ゆとり」を感じていますか？

分からないが半数ほど、次いでいいえ、はいという結果に。



※社内調査

「ゆとり」と聞くと「はて？」となった方が多かったです。生活場面や対人関係尋ねた時に、生活に重きをおくひと、対人関係でのゆとりや、日によって変わるかもなど条件を、個々人で「ゆとり」についての感じ方がさまざまであることがわかりました。

精神科医が教える 2つのゆとり

「一念発起にご用心」に書きましたが、健康な人の生は、ゆとり、無理、あせりの状態を絶えず行き来しています。**1つめの「ゆとり」**は、あせりが続き心身の不調サインが出現したとき、そのサインに耳を傾け、仕事や勉強の手を抜き、よく眠って、人に相談してあせりに区切りをつけて、**通常のゆとり**に戻る道です。

2つめは、あせりから急性精神病状態を経過してから戻る「ゆとり」です。患者たちに「ゆとり」について聞くと、「実は生まれた時から、ゆとりを感じたことはありません」、「もう後戻りできない一本道しかなく、ゆとりなど考えられませんでした」といった言葉が返ってきます。しかし、逆に言いますと、症状がこれまでゆとりのなかった不安定な生を教えてくれ、安定した生への道筋を照らしてくれたともいえます。そのゆとりをつくるために夢を諦め、世間の評価に基づくコースを外れるなどの苦痛を伴いますが、「回復後のゆとりは、うまく表現できない味わい深いものです」とある患者は語りました。発症を回復へのヒントととらえ、この「**味わい深いゆとり**」への道をともに歩んでいきましょう。

一念発起して病気になる人とならない人の違い

ならない人 ゆとりの感覚、休養の仕方を知っている人。自分の限界を経験で学んだ人。なんか危ないとわかる人。

なる人 上記の反対の人。これに加えて、強烈な劣等感や、自分の力を過信したうぬぼれは、病気への道を加速させる。

調子が悪いときの反応・行動例（あせり、前兆期の感覚）

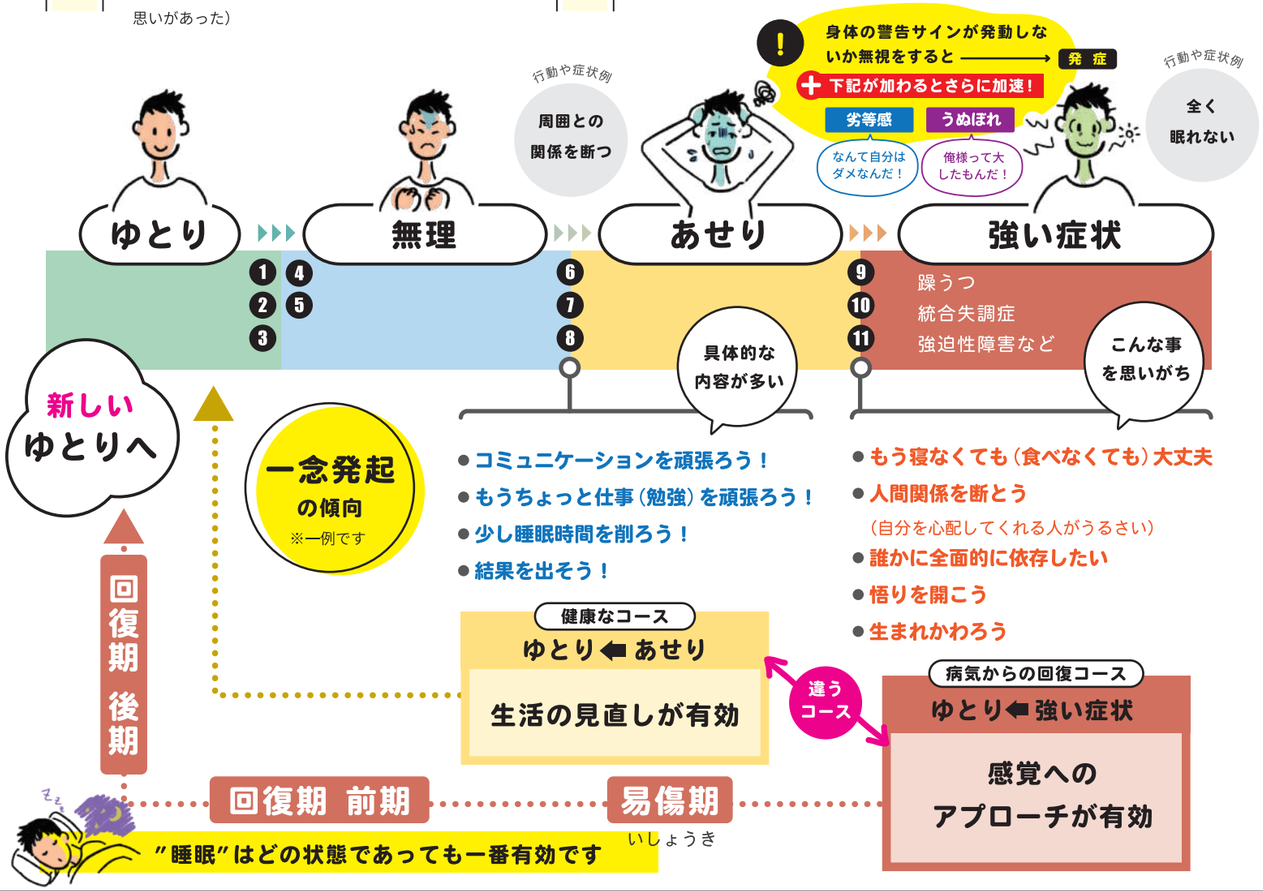
あなたの調子が悪いときはどんな反応がありますか？

気分の状態

① 精神的な疲れを感じる
⑥ ずっと同じことを考えてしまう
→悪いスパイラルの思考回路ができる
⑧ 視線が怖くなる
⑨ 急に具合が悪くなる（予兆はあまり感じない）
⑩ 外が怖く震えてしまう（一人でいたいという思いがあった）

集中力の状態

② テレビを見る集中力がない
③ 読書をするのがなかなか大変
④ 食べ物は後悔することがある（一時避難）
⑤ テレビをザッピングしているときは落ち着いていない
⑦ 音楽を聴いてリラックスするが調子が悪いときつい
⑪ 横になっているだけで精一杯（とんぷく薬は効いたり効かなかったりする）



ゆとり⬅あせりコース

生活の見直しなど

physical 身体から
- ストレッチやヨガ
- 散歩やラジオ体操（朝の6時半）
- 昼寝をして気分を入れ替える
- 睡眠時間をしっかりとる
- 犬を飼って早寝早起き

mental 精神から
- Instagramで綺麗な言葉や料理、風景を見る
- 自然を見る、風景の写真を撮る
- 自宅から霧島連山や桜島を見る
- 絵を描く

綺麗な景色や風景（自然など）が効果的な作用を持つ

ゆとり⬅強い症状コース

感覚へのアプローチ

五感を休ませたり、五感を使って自分の感覚を取り戻す

机を触る、音を遮断する、匂いを嗅ぐ、水を飲む、気になるものを視界に入れないなど

元々ゆとりがなかった場合、ゆとりを”疲れ”と感じてしまうことがあります。ゆとりの状態を認識し、慣れていくことも大事です。

● POLANO MAGICAL BOOK TOUR ●

vol.3 ポラーノ・マジカル・ブック・ツアー

この書評では筆者が感動し、その面白さを共有したいと思った本を取り上げます。主に文学をピックアップする予定です。みなさんのお気に召す作品をひとつでも紹介できますと幸いです。（酒井）

文学の森の「ゲーテ」という大木

2025年1月15日(水)に第172回芥川賞受賞作が発表され、安堂ホセさんの『DTOPIA(デートピア)』と鈴木結生(すずきゆうい)さんの『ゲーテはすべてを言った』が選ばれました。

鈴木さんは福岡在住の大学院生。いったいどんな作品を書いたのだろうと好奇心に駆られて本を手にしたところ、あまりにも内容がすばらしく、心を引きつけられてしまいました。「この人がいるんなら俺は小説を書かなくてもいいかもしれん！」とそう思うほどの傑作だったのです。

19世紀のドイツの文豪、ゲーテの研究者として知られる主人公はある日、妻と娘とともに訪れたイタリアンレストランで、自分の知らないゲーテの名言が記されたティー・バッグのタグを見つけまいます。それに好奇心を掻き立てられた彼は、謎の名言の出典を探し始めるのですが……。

本書の驚嘆すべき特徴は、おびただしい数の文学や学問に関する雑学です。過剰なまでに披露される文学に関する知識は、おそらく著者の個人的な読書史に由来していると思います。彼は自らの読書史を「ゲーテ」という文豪を通じて世界文学史に接続しているのですが、そのテクニックは超絶的で、一読して仰天するほどでした。

テクニックの根幹にあるのは書物へのあふれるほどの愛です。本書では、愛はゲーテだけでなく、先行する数多くの作家、作品にまで向けられてます。愛は自然と敬意を帯びます。「文学」という森に広がる木々への敬意が本書を傑作に仕上げているのです。本書は、文学の森に生えた一本の大樹です。その大木の偉容に見入ってほしいと思います。

今回のおすすめ本情報

タイトル / **ゲーテはすべてを言った**
作　　者 / **鈴木結生 著**
出 版 社 / **朝日新聞出版**
出 版 年 / **2025年1月15日**

※掲載商品はすべて税込です。また、手作り品のため、サイズ等誤差がある場合があります。ご了承ください

ポーチにおさまる エコバッグ

普通のエコバッグとは一味違う、温かみのあるネットバッグ。コンパクトにたたむと可愛い編み目のお花が見えるのがポイント！

【サークル】価格：2,500円
サイズ：収納時10×10cm
展開時W52×H24～33cm
【スクエア】価格：3,000円
サイズ：収納時10×10cm
展開時W32×H24~33cm

ねじり結び ストラップ

マクラメ編みで作られたストラップ。キーチャーム、スマホのアクセサリーとしてもお使いいただけます。

価格：880円/サイズ：約15cm（金具含む）

古布でつくった マルチケース

古布を再利用して作ったマルチケース。通帳やマスク、数珠などを入れるのにも適しています。

価格：1,300円/サイズ：W20×H18.5cm

愛猫愛犬の首元を彩る アップサイクリング カラー

みなさまの愛猫・愛犬の首元を彩る素敵アイテム。サルカンも布製で軽量のため、ペットへの負担も軽いです。

価格：1,000円/サイズ（犬猫共通）：①約15–24cm②約18–28cm

ニャンドゥティ イヤリング・ピアス

シックな色合いが特徴のオリジナルニャンドゥティ。軽いつけ心地で、コーディネートを選ばずに楽しめます。

価格：2,200円/サイズ：W4.5～6.5×H3.5～5cm（金具含む）/形状：4パターン

癒しの香り 「ほうしょう」サシェ

心を落ち着けてくれる成分が多く含まれています。クローゼットにかけたり、寝る前に香りを楽しむのもおすすめです。

価格：1,600円 / 約6g×4パック

折鶴ピアス・ イヤリング

2cm×2cmの極小の折り紙で丁寧に折られたピアスとイヤリング。サイズを変えればストラップにもできます。

価格：1,100円/サイズ：W1～2×H3～4cm（金具含む）

天然キビソの 手織り洗顔パフ【絹雪】

栄養がたっぷりの絹糸でできた洗顔パフ。古い角質や汚れを取り去り、きめの整ったお肌に保つことができます。

価格：880円/サイズ：直径約10～11cm

各商品の詳細はぜひ「らぐぽらSHOP」へ♪

NEWS!

公式SNSとオンラインショップ本格始動！

この春ポラーノ・ポラーリの手づくり雑貨が買えるオンラインショップ「らぐぽらSHOP」がオープンしました！ 新商品情報などInstagramでお知らせしますので、ぜひいいね、フォローお願いします♪

新商品のお知らせや
商品の魅力、
日々の活動を
お届け！

Instagram
ポラーノ・ポラーリ
@polano_polari

オンラインショップ
らぐぽらSHOP

ポラーノ・ポラーリ
のハンドメイド
雑貨を買うなら
コチラ！

開発商品 Pick up!!

がまぐち財布

USBやお薬、印鑑などいろいろ入ります

様々な柄の古布を使い、カラフルな仕上がり

手仕事班の商品です。金属製の口金が特徴で、ガマガエルによく似ていることから「がまぐち」と呼ばれています。ぽっこりとかわいらしく、サイズやカラーのバリエーションも豊富です。小さな生地からつくることができ、古布を無駄なく利用できます。USBやお薬を持ち運ぶのにオススメです。

近日販売に向けて準備中

2024年もいろいろなイベントに参加しました!

2024年4月から2025年3月まで、地域でのさまざまな活動に取り組み、多くのイベントに参加、開催しました。弁当販売に初挑戦し、県庁やマルシェに出店したところ、商品が即完売するなど、大好評を得ました。また、ネットでの雑貨販売などの創意工夫もこらしました。今年度もイベントで弁当販売しますので、ぜひお越しください。

シスター直伝
アップフェルクーヘン

恒例の「日々の暮らし展」

今回で6回目の開催となりました。1階のポラーノカフェは今回も大盛況。

農家の皆さんの野菜販売やラグーナ出版の書籍、ポラーノの手工芸品販売もありました。2階の折鶴ストラップとにじいろノートつくりのワークショップに参加し、ブックギャラリーをご覧になる方も多く、日々の暮らし展は賑やかな空気に包まれて終わりました。

たくさんのイベントにも参加しました。

農業分野で活躍する福祉事業所が集うノウフクマルシェ、有機野菜の収穫を祝う生命の祭りなど、12のイベントに参加。

初参加でドキドキもありましたが、食材にこだわった各種弁当、素材にこだわった手工芸品などを販売し、多くのお客様がご来店。特に、おにぎり、和食弁当、スパイスカレーはあっという間に完売し、気持ちばかりでなく、ふところも温まりました(笑)。

県庁での弁当販売

こころと体にやさしい食事を
お届けしました!

賑やかな音楽が鳴り響いたクリスマス会

昨年12月20日にラグーナ診療所との協同でクリスマス会を開催。患者、スタッフ以外の関係者も参加。

会をリードしたのは音楽療法士、打楽器奏者の野元さん。「ウェルカムな温かい空気だったので、とてもやりやすかった」とのことでした。ジングルベルやルパン三世など合計9曲が演奏され、最後は全員できよしこの夜を歌い、クリスマス会は大成功となりました。

年間イベント参加履歴・予定

2024								2025				
4月	6月	7月	8月	10月	11月	12月	3月	4月	8月	10月	11月	12月
第4回日々の暮らし展 再発見される言葉たち日伊大会第1回	スパランド裸・楽・良	第5回日々の暮らし展、ハッピーライフの未来計画祭2024	私の手仕事展、南特マルシェ	ノウフクマルシェ、友愛フェスティバル	わくわく福祉交流フェア	生命のまつり、第6回日々の暮らし展、ラグーナ音楽会	ノウフクマルシェ	第7回日々の暮らし展	第8回日々の暮らし展、南特マルシェ	ノウフクマルシェ、友愛フェスティバル	わくわく福祉交流フェア	生命のまつり、第9回日々の暮らし展、ラグーナ音楽会

参加予定イベント

県庁弁当販売

他スパランド裸・楽・良、ヘラカブフェス、いっどマルシェなども参加予定♪

ご家族やご友人とぜひお越しください♪

ポラーノ日々の暮らし展 VOL.7

4/26(土) 2025 DAY 11:00〜14:30 TIME

P(駐車場)あり

会場 / 鹿児島市唐湊 2-10-2 レデンプトール宣教修道女会内B棟

農家直売 野菜販売
旬の野菜など

カフェ
シスター直伝アップフェルクーヘン、おにぎり弁当、おうちカレー、神コーヒーなど

手づくり雑貨
あなたの日々に寄り添う手づくりの"ひとしな"を販売

書籍・ノート
メンタルヘルスの役立つ書籍や書きやすい手製ノートなどの販売

ワークショップ
子どもも大人も楽しめる簡単な手づくりワークショップを開催。
【ラグーナ製本工房】
(ラグーナ出版)

みつばちの学校
みつばちのお話や展示、養蜂所見学、みつばちグッズ販売など♪

展示イベント

精神障害当事者書籍ライブラリ

「ラグーナのほんだな」

ラグーナでは、当事者が自身の闘病・体験記などを綴った著作を集めています。まだまだ数は少ないですが、展示いたしますのでぜひお越しください。

有馬さん個展
油絵・写真展

「さびしさを分かち合うやさしさをみなさんと共有したい」(本人談)。ぜひお楽しみください。