



作:Ume North

## 編集後記

今回は特集でいろいろ書かせていただきました。僕のあくまで感じていることですが、お役に立てたら幸いです。(オオパチ)

体調が回復せず、参加できませんでした。お昼はチキン南蛮で心と体をリフレッシュ！次号は、好きな映画が作家を紹介します。(カネル)

アンケートの結果を見て、みなさん本当にタルタルソースが好きだなあと思いました。私も好きです。特に響き。タルタル。タ・ル・タ・ル！（酒井）

残念ながら実話ではありません。但し、妄想でもないの、どうか創作だと言わせてください。(MATSU)

第2回食堂ごはんRANKING!の1位は同率でしたが、特製タルタルソースへの愛を綴ったコメントが多かったのが面白かったです。おいしいんですね。(森)

みなさん調子の波ってありますよね。サーフィンじゃないですけど波目をみてうまく乗れたらいいなと思う今日この頃です。(川畑)



**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。

ささやかだけど、暮らしに役立つ

# メンタルヘルスの豆知識

みんなの

## 私たちの過ごし方

あせっているときは物事をタイパ、コスパで効率的に処理しようとする私。そのときは同時に2つも3つも並行して物事をやろうとしたり、心底疲れた頭で、深刻な問題の解決を出そうとします。しかしこういうときに限って、物事は泥沼の方向に向かいます。他人や家族に相談したり、自分の心身をすりへらしたり、こういうときに中井先生の言葉はひびきます。(オオパチ)

私は他人とのコミュニケーションの時、余計なことを言ったり必要のない気を遣って、空回りして落ち込みます。猫はエーゴはわかる気がしますが、日本語は理解しません。なんとなく気楽に話しかけたり、語気を強めないように気をつけて、文句を言います。時々「こら！」って叫んだりしてしまっていますが。(MATSU)

私はよく眠れなかったとき、とても焦ってイライラし始めます。そういう状態で仕事や趣味に取り組んでも、だいたい良いことはありません。失敗してつらい思いをすることがほとんどです。なので、私はしばしば深く眠り込みます。よく寝かせた頭の働きぶりはすこぶるいいです。睡眠は大切だとしみじみ思います。(酒井)

2度の鬱を経て、「休む」「回復する」ことの大切さを知りました。私はしんどいとき、なるべくそのことを考えすぎないようにしています。考えすぎると、不安や嫌な想像がどんどん膨らんでしまうからです。いろんな試行錯誤の末、今の自分なりの過ごし方に少しずつ落ち着いていきました。(森)

次ページではみんなのメンタルヘルスの豆知識を紹介します

## 医療者側からのメンタルヘルスの豆知識

精神科医の中井久夫氏は、「仕事のみならず、一般に生活再開にあたっての助言」のなかで、右のように書いています。これらの豆知識は現場で声をかけをするとき、とても役立っています。現場目線で精神科の病気の特徴を挙げるとすると、「疲れやすい病気」「焦りやすい病気」「自信を失いやすい病気」が挙げられます。何かを始めるときは、**自分の心安くして役立ててください。**(精神保健福祉士 川畑)

- 同時に2つのことを始めない。**  
山場が重なったら、1つずつなら越せるものでも越せないことがある。
- 午前11時ごろと 昼食後の2〜3時くらいは、 疲れて眠くなるのが自然である。**  
これは病気の有無に関わらず起こることである。
- 仕事を始めた第1日目は1週間ほど長く、 第1週は1ヶ月ほど長く感じる。**  
この感覚はだんだん短くなるが、そうならなければ、ひよっとしたら仕事は合っていないのかもしれない。
- 7日目、30〜40日目、90〜100日目、 それから3ヶ月ごと、1年目。**  
このあたりは疲労しやすく仕事を辞めたくなる。しかし、それは自然なことであり、調子を少し落とすか、いっそ休むと、また力が出てくる。
- 48時間で収支を合わせる。**  
1日やりすぎたと思ったら翌日手を抜く。 1日睡眠不足なら翌日さっさと寝る。
- 2日睡眠不足が続く、3日目にますます 頭が冴えてきたら、病院を受診する。**  
寝不足の頭で考えたことは、よく寝た頭で考え直すとがっかりするほど大したことはないという経験があまりでないか。このへんに気がつけば、まず再発はしない。
- 楽しいことも、それなりに疲れる。**  
成功した旅行でも、友人でも議論でも。
- 無理に人並みを心がける必要はない。**  
治療という大仕事を別に続けながらであるから、他の人並みの仕事をしていることは、人よりも多く仕事をやっていることになる。無理がかかってもふしぎではない。

**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

# メンタルヘルスの豆知識一覧

No.1 **ふだん** **しんどいとき**

### 自分の調子に合わせてBGMを変える

絵を書くときはMBCラジオ、文章を書くときは無音、リラックスのときはYoutubeなど、使い分けると作業がはかどる。

No.2 **ふだん** **しんどいとき**

### 泣ける笑える動画を観る

気分を変えたいときに観ると、表情筋が動いて、感情の切り替えができ気分も和む。

No.3 **ふだん** **しんどいとき**

### 動物・自然に話しかける

相手は日本語を理解しないので、気を使わずに、自由に話せるのがよい。

No.4 **ふだん** **しんどいとき**

### 安らげる場所・人をつくっておく

日常のときは幸せを、きついときは周りに気づいてもらえる。

No.5 **ふだん** **しんどいとき**

### やるべきことを減らす

つらいなと感じるときは、プレッシャーから少し解放されて、ゆったりとした時間や気分が持てる。

No.6 **ふだん** **しんどいとき**

### 仲の良い友人と食事やコミュニケーションをとる

笑顔になれて落ち着き、つらいときは気持ちりが和らぐ。

No.7 **ふだん** **しんどいとき**

### 別の作業をやる

好きなことに行き詰まったときは、家事や料理をすると生活のバランスがとれる。

No.8 **ふだん** **しんどいとき**

### 朝、ペース配分を決めて出かける

朝から不調でも、1日疲れにくく過ごせる。(例えば今日は70%など)

No.9 **ふだん** **しんどいとき**

### 文章、絵、日記を書く

日常ではいったん落ち着ける。見返すことで何がキツイか気付ける。

No.10 **ふだん** **しんどいとき**

### 朝、自分が楽しいことをひとつする

例えば漫画を読むなど。起きにくい朝も起きやすい。それができないときは調子が悪いとき。

No.11 **ふだん** **しんどいとき**

### 自分の好きな場所、落ち着ける場所に行く

ふだんは自分の気持ちが一定になり、つらいときはSOSに気づいてもらえる。

No.12 **ふだん** **しんどいとき**

### 意識的に笑顔になる

落ち込んだとき、気持ちが回復しやすい。

No.13 **ふだん** **しんどいとき**

### 寝る

心身の調子が悪いときは、気分をリセットできる。



No.14 **ふだん** **しんどいとき**

### ペットに想いを馳せる

心が和み、優しくなれ、元気になる。

No.15 **ふだん** **しんどいとき**

### 部屋を片付ける

頭がスッキリしないときに、あえて疲れることで睡眠の質があがる。

No.16 **ふだん** **しんどいとき**

### お湯に浸かる

深呼吸を意識して、できれば長めに過ごす、疲労回復やリラックス効果が望める。(お風呂・温泉など)

No.17 **ふだん** **しんどいとき**


### 趣味に没頭する

集中がこころにとても良く、深く長い呼吸をした感覚がある。

No.18 **ふだん** **しんどいとき**

### 硬いものを食べてストレスを発散する

そしゃくすることで、ストレスを発散し、達成感?みたいなものが生まれる。(例えばフランスパンなど)



No.19 **ふだん** **しんどいとき**

### お腹周りを温める

悩み事でお腹の不調を感じる時にすると、胃が痛まず気持ちが楽になる。

No.20 **ふだん** **しんどいとき**

### 主な活動場所以外とは別の場所をつくっておく

普段いくつか活動場所があると、その場所だけに執着しなくなり、気持ちが楽になる。

No.21 **ふだん** **しんどいとき**

### 料理をする

集中が必要なので、気分を変えられる。美味しく見栄えもよくできると気分上々。



特製タルタルソースの  
人気がすごい!  
**第1位**  
**チキン南蛮**

**コメント**  
タルタルソースと鶏肉がからまるとおいしいから / タルタルソースも好きです / 甘酢だれと手作りタルタルソースのバランスが何とも言えない美味しさでやわらかい鳥肉と共に幸せな気持ちになります



やはりハンバーグは強かった!  
**同率1位**  
**豆腐ハンバーグ**

**コメント**  
豆腐ハンバーグはふっくらヘルシー / ハンバーグです。ソースも美味しい



**同率3位**  
**鶏の唐揚げ・お好み焼き**

**コメント**  
好きな理由は、とてもおいしいから / 鳥料理が好きだからです  
前回同様  
ランキング!

## 第2回 人気の食堂ごはん RANKING!

前回、好評を博した食堂ランキングの第2回を開催しました。今号のぼらぼら通信では、みなさんから集めたアンケートの結果をもとに、特集記事を作成しております。みなさんの大人気料理や今後食べたいものをまとめましたので、ぜひご覧ください。

**みんなの食べてみたい料理は?**

中華料理や、麺類、デザートと多彩なリクエスト、延べ50品以上希望がありました。あなたの好きな料理がお昼に並ぶかもしれませんね。



**第1位**  
**麻婆豆腐**

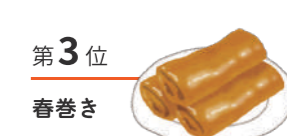


**第2位**  
**カルボナーラ**

皆さんの食欲が満足してもらえるようランキングを参考に調理部の皆さんと励みます!



いつも美味しいごはんを作ってくれる大野さんとラミアさん



**第3位**  
**春巻き**

いつも美味しく食べてくれてありがとうございます!

## 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

野菜がいっぱい食べれてありがたいです。

いつも信じられない美味しさの料理を作ってくれてとても感謝しています。

物価高が続く中で本当に頑張っていると思います。今後も無理せず継続してもらいたいです。

アレルギーがあるものなども対応していただきとても感謝しています。

前回同様、熱気が伝わってきて、編集部一同、愉快になりました。みなさんの食べてみたい料理は多岐に渡っていました。できる限りご要望にお応えできるようにしていきます。

ランク外の食べてみたい料理と食堂へのコメントは、掲載しきれないほど多く集まりました。下記のQRコードから広報誌掲載ページへアクセスできます。広報誌PDFのほか、アンケート結果一覧も掲載しておりますので、ぜひご覧ください。



# Vol.6 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ると幸いです。(酒井)



タイトル/物語のカギ 「読む」が10倍楽しくなる38のヒント  
作者/渡辺祐真 / スケザネ  
出版社/笠間書院  
出版年/2022年7月27日

### 読書と物語を10倍楽しくする38のカギ

2025年の8月某日、私は母と共に東京の新宿で催されたトークイベントに参加しました。イベントでは著名な作家や舞台女優が本について熱く語っていて、もっといろいろな本を読みたいなど強く好奇心を刺激されました。また、もっと本を深く、楽しく読めるようになりたいなとも思いました。物語をもっと深く味わいたくなったのです。

今回紹介する本は新進気鋭の書評家、渡辺祐真のデビュー作です。著者は2022年に本書を刊行して以来、本業のほか、ラジオやトークイベントでは著名な作家や舞台女優が本について熱く語っていて、もっといろいろな本を読みたいなど強く好奇心を刺激されました。また、もっと本を深く、楽しく読めるようになりたいなとも思いました。物語をもっと深く味わいたくなったのです。

著者は技法や理論をより豊かな物語の世界を開いてくれる「カギ」だと言います。どの技法を使えば物語をより面白く読み解けるか、どの理論を当てはめれば物語の奥深さを理解できるか。「カギ」の使い方(多様なテクニック)がふんだんに盛り込まれています。読書がより楽しくなること間違いなしの一冊です。おすすめします。



## 真理の女神、考察する!

一日々一人の男が思うこと

私の中では真理だけど、人によっては全然違うかもしれない。でも、その人にとっての真実を語るが一番大切なのではないかしら?



### 【真理の女神】

ペトラルカというルネッサンスの詩人の『わが秘密』という著作で、彼の証言の真実性の証人として立ち会う存在。この記事ではオオパチが日頃考えていることの代弁者。

## 他人からどう見られても

皆さんは他人の目を気にするほう? オオパチはめっちゃめっちゃ他人からどう見られているか気にしてる。良識的なジェントルマンと思われているとか、常識内のふるまいをしているか、とか。でも調子のいいときの彼はその枠内でふるまえるんだけど、病気の発作の症状が出ているときは、顔もけわしくなるし、何よりも特に眉間にしわが寄るの。以前の彼は自分の思い通りに表情がコントロールできないことをとても気に病んでいたの。だから余計、行動も表情も変だった。でもね、彼は次第に別な風に思うようになってきたの。このままのオレでもいいんだって。それは年齢も原因としてあるだろうし、読んだ本(「ベター」関連とか)や覚えている歌(「レット・イット・ビー」とかね)、自分の変化した職場環境、出会ってきた人な

どいろいろ理由はあると思う。だから彼はどんなに神経質や変人に思われようと、状況の悪いときは悪いようにふるまおうと思うようになったの。もちろん彼はプライドがあるから、なかなか思っているようにはふるまえていないんだけど、こんなちょっとした心の変化でも、彼は少しは気持ちが楽になったそうよ。これはあくまでオオパチのケースだけど、皆さんはどう? 間接的に聞くんだけど、彼のように他人にどう見られているかを気にしすぎて、彼みたいに苦しんでいる人もけっこう多い気がする。そんなときは、そんな変な自分も自分なんだって、彼みたいに開きなおるのも一つの手だと思うわよ。みえや体裁を捨ててありのままの自分でもいいんだとオオパチも少しは思うようになったという話。

## SHOP

新商品のお知らせや商品の魅力、日々の活動をお届け!



### 公式SNSとオンラインショップ更新中!

オンラインショップ「らぐぼらSHOP」ではポラーノ・ポラーリの手づくり雑貨を随時更新中! 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♪

Instagram  
**ポラーノ・ポラーリ**  
@polano\_polari

オンラインショップ  
**らぐぼら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!**



### 農業

▼真っ赤なイチゴ ▼スナップエンドウ



### 手仕事

▼大きいサイズのがま口や、ニットタオルが新登場!



活動ダイアリー

# 満開の桜の木の下でDance

私の前の彼はね、吟遊詩人だったのよ  
信じる？

世界中を巡り歩いて 詩ってくれたわ

そうね、結構ロマンチックな気分にもなったりして

自慢してた・・・でもね

あなたみたいに現実的な能力が余りなくて

霞食べて生きていたのよ、ほんとに

そのうち 私お腹空いちゃって

逃げ出したのはいけなかったかしら？

だって私は詩人じゃないし

口当たりの良い綺麗な言葉よりKissの方が良かった

無理してたの 全然満たされなかった

あなたはお料理上手だし

きっともっと好きになりそう

詩ではお腹いっぱいにはならないわ

あなたが初めて私に作ってくれた

炒飯の美味しかったこと！（私より上手いわ）

その大きな手がとても好きなの

見かけによらず器用で何でも出来るし

夜中にあなたと一緒に桜並木を歩いていると

まるで 甘いお菓子食べている気分

～あなたのこと好きだから～

つい何もいらないうって思っちゃうけど

でも お腹が鳴ったらぎゅっと抱きしめてね

私 あまり自信ないんだけどあなたの為に一生懸命

お料理するわ

美味しいって言ってもらえるかどうか

少し心配・・・

「葉桜の季節が来たら、葉っぱを塩漬けにするから

夜中に2人で盗りに来ようか」

悪戯な瞳でキミは笑った

今 春は満開

毎年2人で来たらいいな

夜風に散る花びらの中で、

満開の桜の木の下でDance



横浜市西区大岡川の両岸には、3.5キロに渡り、約500本の桜並木があり圧巻だ。実際、一番の映えポイントは、テキ屋さんたちのリンゴ飴やおでん、お好み焼きの匂いが蔓延している。ロマンスなんて感じられないという現実があり、夜のライトアップや帰宅途中で2駅くらいは歩く人でいっぱい。これは、メルヘン、御伽話。桜川橋の袂の1本の大きな八重桜の下、女の子は王子様が来てくれるのを待っていたんですよ。おしまい。

ポラーノ  
日々の暮らし展

VOL. 10

開催日時

5/23<sup>土</sup>  
11:00-14:30

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8棟  
P(駐車場)あり

農家直売  
野菜販売

黒坂農園 / さまさま

軽食やデザート、ドリンク

カフェ

ポラーノ・ポラーリ

合同  
アート展

ポラーノ・ポラーリ  
ラグーナ出版

メンタルヘルスなどの  
書籍販売

ラグーナ出版

0円マーケット

ノートをつくり

製本

ワークショップ 500円

※各店内内容は変更・中止となる場合があります。あらかじめご了承ください

暮らしを彩るハンドメイド  
雑貨・ノート販売

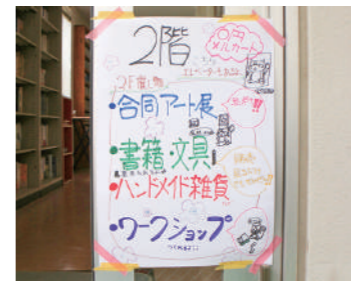
ポラーノ・ポラーリ / ラグーナ出版

NEW 小物販売と  
お手玉遊び

子ども食堂



今回も  
快晴!!



農家のみなさんの  
野菜もたくさん  
売れました!



ポラーノ  
日々の暮らし展  
VOL. 9  
5月24日  
ご来場ありがとうございました!



僕たちも居心地よかったです

手仕事班が  
つくった品々。



冬はおでんを  
食べて体もぽかぽか。  
野菜スープも  
大好評ですぐ完売!



2階では利用者によるアート展が開催。また、手芸や書籍などの販売もあり、たいへん賑やかになりました。



今回ポップコーンに  
キャラメル味が初登場!  
とても美味しかったです!  
大人気のアッフェル  
クーヘンは今回も完売!  
ありがとうございます!



カラフルなノートが  
いっぱいニャー

