

ボランティア募集

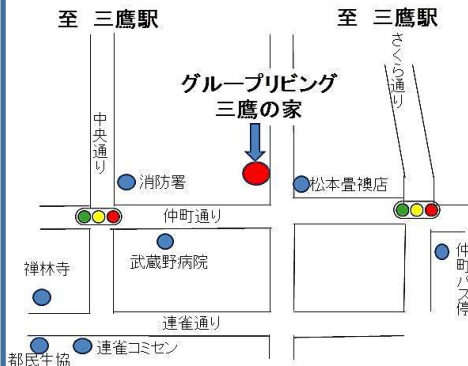
みたか・みんなの広場は、高齢者の心身の自立を求めて活動している団体です。2025年問題、2030年問題、2040年問題という超高齢化社会の変化に臆することなく、自分たちのことは自分たちで守るという自助の気概と市民同志の互助を目的にしています。

ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。関心のある方、ぜひ一度ご連絡ください。

- ①お弁当づくり、お弁当配達
火曜日から土曜日までのご都合の良い日をお願いします。
- ③チラシの編集や印刷
- ③リレートーク、サロン等運営に関すること

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
9月1日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合！ 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄？ 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
9月5日 14:00~16:00	みたかオレンジカフェ1 (昼どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶葉代100円 (毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
9月6日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう！あなたの身体~ 30分 2000円 (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
9月8日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ：今月は「スッタニパータ」です。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
9月15日 (土) 13:30~15:00	タロット占い：自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本タロット占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
9月22日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」(毎月第4土曜日) 病気となかよくするじょうずな生活法		HumannLoop“人の輪” 竹内 ☎090-7632-7251
9月24日 (月) 13:30~15:30	「都内で一番元気高齢者が多い江戸川区」 藤井ルリさん(元江戸川区オンプスマン)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング(レンタルボール有り) *毎週土曜日10時~11時30分		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室(外反母趾対策)	主催者までお問い合わせください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884
毎月第2月曜日 13:30~15:00	運営委員会 どなたでも参加できます。事前にご連絡をお願いします。		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359

NPO法人Humanloop“人の輪”
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2018年9月
第52号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

高齢者シェアハウスで 煌めく返り花を咲かせます 西野 歩さん (煌めく返り花プロジェクト代表)

煌めく返り花という名前ですが、煌めく(きらめく)は「きらきらしている」ですが、返り花は季節外れとか狂い咲きのこと、晩年の吉兆を表すという言葉で、最後まで自分らしく生きる、という意味です。私は作業療法士で、病院、特養で仕事をしています。前からシェアハウスを作りたいと思い、専門学校での仕事をしながら準備をしてきましたが、やはり仕事をしながらでは難しく、いまは専門学校勤務をやめて、シェアハウスの準備をしています。こちらのみたかの家は、10年くらい前に朝日新聞で見て、ずつと来てみたいと思っていましたが、ことしの3月にこのリレートークでお話をされた若林さんをお願いして、連れてきていただきました。

私は15年くらい前から、高齢者は寄り合って生活する必要があると思っていました。私は総合職元年の翌年、卒業するときに、みんなといっしょに仕事をして楽しいかそうか疑問に思って、作業療法士になろうと思いました。そして、上野千鶴子さんの「おひとりさまの老後」を読んで、これからはたいへんな時代になると思い、また、酒井順子さん(エッセイスト)の「負け犬の遠吠え」という本を読んで独身であっても新しい時代を生きていけることができると感じました。また、友人たちも独身は独身で悩み、結婚している人も悩んでいました。

「life shift」という本では人生が100年続く時代になると書いてあり、私も長く働かなくてはいけないし、がむしゃらに働いて65歳で紙切れみたいになるのではなく、70歳とか75歳まで働ける仕事を作りたいし、仲間もそういう状況にしたい、そうしなければ経済的に立ち行かなくなる、そこでシェアハウスを作って、「うっすら」働く環境を作りたいと思いました。

作業療法士というのは、「作業はなにかすること」と考えていて、その作業ができなくなると作業療法士が治療をしたり、援助をしたりと、作業の視点で考えるということです。「Being as Doing」、するということは存在するということだ、という論文を読み、脳卒中の女性が、障がいを持ちながらどう生きていくのか、自分の存在をどう感じるのか、を語っていて、



7月30日
みたか・みんなの広場

作業をするということは健康や存在にも影響するという認識させられました。

自分にとって大切な意味のあることをすることは健康で日々の幸せを感じるようになる、と私は思っていて、高齢者の方がのんびりテレビを見たり、お布団のなかでごろごろしたりすることも大切なことだとわかるようになりました。毎日のルーチンの作業も健康を支えていて、朝起きてその日になにをするのか決まっていらない人は、時間の使い方が上手ではない、健康にも影響を与えていると思います。私が仕事をやめていけなかったことは、朝起きてなにをしようかと悩んでいたことです。仕事をしている人は、起きて、顔を洗って、ひげを剃って、・・・というルーチンがありますが、引きこもりとか認知症になるとその順番がわからなくなる、やりたいことがあるということは健康だな、と思います。シェアハウスでもそういうことを伝えたいと思います。

作業科学という領域で、ナラティブ narrative 語りということを取っています。エビデンスevidenceに基づく医療とか、作業療法、効果を確立したうえで治療ということですが、そうするとその人の個人的な事情や趣味なんかを無視して治療をすることになります、そうではなくて、ナラティブを重ねて癌になったら自宅で犬を世話して過ごしたいというように、具体的にその人のことがわかってきます。同じように、シェアハウスを作っても、十把ひとからげに「入居者」という扱いはしたくない。特養とか優良老人ホームを見てそういうふうだと思います。もっと個性を理解して、集団としての多様性、他人を許容することもできるようになると思います。そのために、narrativeをdialogue(対話)として発信したいなと思っています。

作業科学では、孤独はフレイルにつながるということやトラブル三角ということもあって、高齢者は退屈、孤独、援助の少なさというトラブル三角に入っている、などとも言われます。これは高齢者だけではなくて、親からかまってもらえないという孤独があったり、ご飯をいっばい準備してもらえなかったとかいう、ケアの少ない若者もトラブル三角のなかにいると言われます。TVでは、そういう場合は「俺について来い。」みたいな元気な人、中村雅俊みたいな人が必要になるという話ですね(笑)。こちら(みたかの家)でも、2階から男性が降りてきて、お食事をしたり、みなさんとお話したりする様子を見ると、人と繋がるといことをNPOでおやりになっていることを見習いたいと思いました。

場の理論 place makingというのがあって、自分がいるということを受け止めてもらえる場所があると、それが与え合う場所に発展し、さらになじみの場所になると言われ、それが時系列に変化する。なじみの場所と言うのは、自分のやりたいことをなじみの人と作業を行うこと、と言われます。ボランティアでも最初はなにをしようかと思いますが、時間が過ぎるとともにいっしょになにかをするようになるということですね。シェアハウスでも、なにかをするということを進めて、そういう場を作るということもやりたいと思っています。

似たようなことですが、社会的包容social inclusionに基づいた作業的な視点ということで、人との出会いということと自己認識が生じる、という論文があって、集合体としての作業では、毎日の小さい行為、挨拶とか親切を共有することで、新しいことを考えることが大切だ、と言われます。

清水博先生(NPO法人場の研究所)は、与贈循環(よぞうじゅんかん)ということで、人に親切であることが場を豊かにして、多様性を育み、場が強くなると言われます。そういう、親切がめぐるようなコミュニティ、シェアハウスを作れたら安心して長生きできるのだと思います。

次は、対話ダイアログです。ダイアログというのは、ルールに基づいてみんなで話をする、ヒエラルキーを排除した語りの場で、みんなが対等な立場で対話をして相互理解をするということ。対話をすることで、個人的な状況や個人と社会との関係をよりよいものにする可能性があると考えています。フィンランドでやり、EU、そして日本でも行われるようになっていきます。ダイアログは、オープンダイアログ、早期ダイアログ、未来語りの台がログという三つがありますが、私がやりたいのは、早期ダイアログで、早い時期に困りごとを人に相談することです。

個人の困りごとを対話で緩和することが可能です。困りごとは自分で勝手に困っていて、周りは困っていないということが多くて、それを早く言うてみると、意外と大きな問題なかったことが多いのです。だから、そういう対話の時間を持つことをやって行きたい。シェアハウスは小さな問題で衝突が起こることが考えられます。それを解決するために対話をいつでもすることで相互理解ができるようになると思います。

シェアハウスを事業とするに当たって、私は介護保険の将来が不確定なので、その方向性は危険だと思って制度外でやりたいと思っています。ゆくゆくは法人としてやることを考えますが、最初は、人に迷惑をかけることがないように個人事業主としてやっていきたいと思っています。また、空き家問題とからめて考えたいし、住まいも地域包括ケアの一端として考える必要があると考えています。

また、未来に備えた勉強を、入居者や地域の方たちとやっていきたい。母親を見ていて思うことですが、不安を放ったままにしておいたり、物事を決められなくなったように思います。家族も本人もあまり考えていなくて、相談もしていない。病院で見ていると、決めていなかったことの大変さを非常に感じます。知らないことへの不安を少しでも軽減してあげられるようにしていきたい。地域の方も含めて、後見人のこと、認知症のこと等を勉強することで不安を解消できるようにと考えています。そのためには、みなさんの悩みを知らなければならぬので、マネージャーを派遣しようかなと考えています。荻窪家族の瑠璃川さんから、こちらでは入居者さんが一人の時には、メンバーのどなたかが一緒に泊まっていたと聞きました。それをやらなくちゃだめよ、と言われました。こちらでは、NPOの方が出入りしているように、やはりなにかしらの出入りが必要だと思っていて、それでマネージャー派遣を考えました。

昨年、国分寺市に空き家バンクができて、こちらへ登録しました。この3月に空き家がたという報告があって、いま細かな条件の確認をしています。5-6畳の部屋が4部屋と納戸があります。納戸もなんらかの形で活用できればと考えています。家主とのリフォーム料金分担の話していますが、寄宿舍への用途変更での避難路の確保やスプリンクラーの設置について調査と協議を進めています。今週の金曜日にもその話し合いがあります。運営チームとして、マネジメントチーム、勉強会チーム、ダイアログチーム等4つのチームで準備を進めています。今回、国分寺のことごうまくいかなくても、必ず、煌めく返り花を咲かせたいと思っています。ありがとうございました。

三鷹駅前地区に居場所が必要だと考える理由 小林圭子(雀文庫みたか)

三鷹駅南口にまっすぐ伸びる商店街の中にある、建替えを控えている古いビルの中で「まちライブラリー」という、本がある多世代向けの居場所を始めてから早いもので2年半の月日が経ちました。その2年半の間に気づいたことを、今回は書きたいと思います。

昔、三鷹駅前商店街には一階で高い、二階に居住…という形式の店舗が建ち並んでいました。そのままビル化したところも多いので、間口や床面積が狭く、百貨店や大型ショッピングビルなどにあるような遊びの空間が少ないため、無料で座れる場所があまりありません。

それは足腰の弱い人には切実な問題です。日々の買い物や用事に出て、ひと休みする場所がないのは辛いことです。とても元気な人でも、体調が悪い日もあるでしょう。ゆくゆくは足腰が弱る日がくるかもしれません。「気軽に座れること」というのは、誰にとっても大事なことです。

また、熱中症に気をつけて！と言われ始めてから久しくなりますが、水筒を持ち歩いていても、座るところがなければ、立って飲むしかありません。水を飲むために、まちライブラリーに立ち寄る人も多いです。

買い物や用事のついでに寄る人がほとんどです！

ちょっと寄って
みただけ…
から始まること

三鷹市の中央地区に
児童館はありません。
子どもたちの居場所も
必要です！

居場所では
誰もが何かの
役に立つ

三鷹は通学通勤にとっても便利です。仕事が忙しくなって収入が増える頃、労力と時間を考え、駅近くに住みたくなる人が多いらしく、駅前に居住している単身者は多いです。仕事重視だった人ほど、自宅周辺のことをほとんど知らず、知り合いも少なく、定年退職後に茫然としてしまう。趣味が見つければいいのですが、なかなかそうもいかず…。

私にも経験がありますが、独居で通う場所がない場合、無言の時間が増えます。お店の人と話すことが唯一の会話だったり。そして、お店の人はお店の人でしかないと感じた時の孤独感は凄まじい。かといってイベント的なものや、講座には出たくない。そんな時、あそこに行けば誰かがいる！会話ができる！という場所があることは嬉しいものです。人が集まれば、ご飯を食べに行ったり、出かけるグループができたりします。孤食で食欲がないと言っていた人も、美味しそうに食べています。

年齢にかかわらず、弱ってくると「私が生きている意味ってなんだろう？」なんて考えてしまったりするものです。居場所では誰でも何かしら役立つ機会があります。人間はそういうことで自分の存在価値を感じるものなのかもしれません。自信を取り戻せます。通う場所があること、人と繋がりを持つこと、必要な情報を得ること。どれも大切なことです。居場所です。通っていけば、脚力低下も防げます。

「弱者にやさしい街は、どんな人にとっても住みやすい街」というのは、本当のことなんだなと思いながら、まちライブラリーの活動をしています。建て替えてビルがなくなり、例えまちライブラリーがなくなっても、駅前地区に居場所が在り続けることを、私は心から願っています。

気軽に座れる
立ち寄れる
が、必要な地域