

② 楽しいところ、面白いところ、やりがいとは？

ム：患者さんやメンバーさん（利用者さん）とピアだからこそ魂の交流ができる場所。

カ：自分の苦しい経験、リカバリーした経験が仕事に役立つのが楽しい。

③ 働く上で、どのような配慮がありましたか？

ム：メンター（相談者）を用意してもらったこと、残業や休日出勤を基本的に免除してもらったことなどの配慮はありがたかった。ただ、こちらの希望に沿わない、先回りした過剰な配慮は遠慮したい。

カ：横になるスペースなどの、時間場所を確保してもらう、出勤時間を調整してもらう。それがあればOK。

④ 安定して働き続けるためにどのように自己管理(工夫)していますか？

ム：なるべく規則正しい、ルーティン（日課）を守った生活を心掛けている。どうしても体調が悪い時は、1日しっかり休み、2日以上続けて休まないようにしている。

カ：WRAP（ウェルネスリカバリーアクションプラン）を用いて対応している。

⑤ 困った時は誰に相談しますか？

ム：私のことをよくわかってきている信頼できる複数の相談者（主治医・上司・資格取得時の恩師・ピアスタッフの同志など）

カ：ピアスタッフメンバー。

⑥ ピアスタッフとして今後やってみたいことは？

ム：①ピアスタッフとしての自叙伝の書籍の出版。
②精神科病院で働く全国のピアスタッフのネットワーク作り。

カ：他の地域だったり、地域の施設で交流。

⑦ 他に伝えたいことがあれば一言

ム：ピアスタッフとして生涯現役で働き続けたい。

カ：ピアサポーターの活動場所が増えるといいなと思います。

手作り料理を永遠（とわ）にまで 翼

現在（いま）まで母親は、手作りの料理を食べさせてくれて、私にも手軽に出来る料理を教えてくださいました。では、今回は言わば“マイクッキング”について三品程述べようと思います。

一品目はカレーライスです。最初に人参を厚めに切り、一番初めに煮込みます。次にジャガイモの皮を二、三個剥き、一口大の大きさに切り、玉葱や豚肉もカットして鍋に入れます。ジャガイモに爪楊枝を刺しスムーズに刺されば、ルーを入れ五、六分煮込むと完成です。二品目は味噌煮込みうどんです。最初に味噌汁を作り、だしの素、油揚げ、ネギ、えのきだけ、鶏肉、竹輪など沢山の具を入れます。沸騰したら冷凍麺を入れて十分位煮込み、卵を割り入ると出来上がりです。三品目は、特に夏に人気がある“冷やし中華、そうめん、ざる蕎麦”などです。

まず冷やし中華には、トマト、きゅうり、レタスなどを入れます。また、そうめんはのどごし良く茹でます。さらに、三品ともビールの様に氷水でキンキンに冷やすと、とても美味しいです。

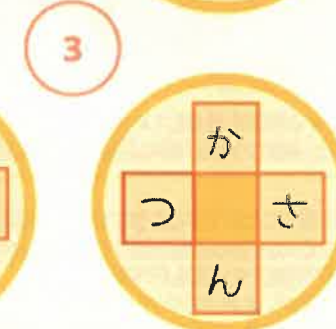
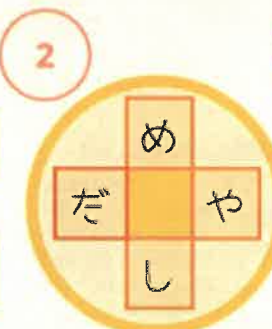
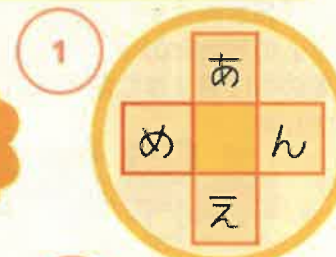
ところで、二年位前に私はグループホームに、母はケアハウスに入所したので、手作りの料理が食べられなくなり、マイクッキングもストップしてしまい非常に残念です。でも、現在まで母の美味しい手料理を食べることが出来て幸せだったと、五十歳を過ぎた現在しみじみと思います。



ホット一息

■ひらがな あなうめ クイズ

Q：□に入るひらがなは何？



■脳トレタイム

Q：？には同じ種類の魚の漢字が入ります。さて何でしょうか



春は別れの季節、出逢いの季節 KAZU

春3月、4月、人生にとって別れの季節でもあり出逢いの季節だと思います。

まず小学校に入学、新たに学校生活の始まりです。

卒業まで、転校、転入、クラス替えで少しながら別れ出逢いがあります。

中学、高校とほぼ毎年これらの繰り返しで、高校まで12年間は過ぎ、大学へ進学する人、社会人となって働く人、ここで大きな別れ出逢いがあると思います。

社会人では、学生生活とはまったく違う生活となり、大勢の人と出逢いがあります。

人生その別れ出逢いの時に、人によっては心身不調になる人がいます。

その時は色々な人と会話、相談をして不調を乗り越えるのも、一つの手段だと思います。

