



BUC きょうと通信

10月号

巻頭特集 「ファミリーミーティング」

BUCでは、8月19日(土)にファミリーミーティングが開催されました。ファミリーミーティングとは、現在BUCに通所しているメンバーとメンバーのご家族様にも参加していただいで、交流する場です。

開催当日、最初は緊張感のあつた会場ですが、アイスブレイクで和気あいな雰囲気となり、和やかなファミリーミーティングとなりました。最後にアンケートを実施しましたので、アンケート内容も合わせて紹介させていただきます。
「当日のスケジュール」

01 実行委員紹介	13:00-	
02 スタッフ紹介 / BUC紹介	13:05-	
03 アイスブレイク	13:30-	
	休憩	13:45-
04 コミュニケーション講座 (講義)	13:55-	
05 コミュニケーション講座 (ワーク・実演)	14:15-	
06 振り返り	15:00-	
07 開会あいさつ	15:10-	

アイスブレイクでは、「理想の男性上司」「うまい棒の人気ランキング1位から5位までを当てる」というもの。



コミュニケーション講座では「プラスの気持ち伝える」ロールプレイをしました。

アンケートでお伺いしたところ

「ファミリーミーティングに参加して、あらためて家族に伝えたいことはありますか」

●メンバーの回答

『私がBUCに通所して、働く上で必要なことを学べるのは、他でもない家族が応援してくれるから』

今月号のトピックス

●巻頭特集

「ファミリーミーティング」

■今月のお題

「好きな書籍(小説・漫画など)」

■新メンバー紹介／お知らせ／編集後記

です。本当にありがとうございます

『参加してもらってBUCについての理解が深まったと思います。非言語表現とバランスを合わせながらプラスの感情を伝えて行きたいと思います』

『感謝の気持ちです』

『いつも、話を聞いてくれ、一番近くで支えてくれて感謝していると伝えたい』

『次回は参加して欲しい』

『時々マイマイラして口調が強くなったりしてしまってますみません。その時は、そっとしていただきたい。そして、毎日静かに見守っていただきありがとうございます。日頃から、色々な思いの中、支えてくれていることに感謝したいと思います』

『スタッフさんとの間に信頼関係ができてきている多分なので、こぼさくの間見守ってほしい』

『BUCのよみ』

『理解してへれてありがとうございます』

『ありがとうございます』

『BUCに行くことを否定しないでくれてありがとうございます』

『一緒に参加してくれてサンキュー』

●ご家族様からの回答

『BUCの温かい雰囲気が好きく思いました。焦らずに自分のペースでステップを踏んで欲しいです。また BUCのことをはなしてくれたら嬉しいですよ』

『こんなことにならなければ...とネガティブに捉えるのではなく、「こんなことにならなければBUCでの経験・学びはなかったのだし、貴重な有意義な時間として焦らず過」そう。それが必ずこれからプラスに繋がるから。』と伝えたいです』

『通所されている方がたが明るく元気な方が多くていろいろな刺激を受けて過しているのだと思った。まだ無理せずありのままの自分を出して過して欲しいと思っています』

『見守ること、心配りすること、時には相手に伝えることを心がけて頑張りますよ』とできました』

いいかと思いました』

『楽しいこと、毎日いわれて羨ましい』

『*****
いかがだったでしょうか？
実際に参加させていただいて、とても充実した時間を過ごさせていただけました。おやつや飲み物も用意していただき、リラクセスしながら参加できたことも良かったです。』

実行委員の皆さん、楽しいファミリーミーティングをありがとうございました。

今月のお題

「好きな書籍(小説・漫画など)」

今月のお題は読書の秋にちなんで「好きな書籍」です。

小説、絵本、マンガ、文芸、実用書など...。ジャンルや種類は問わず、お気に入りの書籍についてエピソードを交えながら、皆さんの「好き」を執筆していただきました。

◆ゴンゴロツクさん

吉村昭の「巖風」、ノンフィクションの歴史小説は読まず嫌いだつたのですが、これを読んで吉村昭氏のファンになりました。大正4年、北海道でヒグマが開拓民を襲った獣害事件を描いています。正直、読み易いとはいえませんが、情景描写が素晴らしい、自分がその場に居るかのようように思え、主人公の老獵師の息遣いまで感じられるような文章力が魅力です。「漂流」もおすすです。

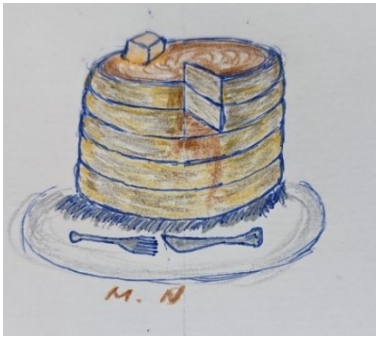
よければ一読下さ。

◆モカちゃんさん

私の好きなマンガは、「ちはやふる」です。小倉百人一首競技かるたにまつわる話で、恋愛模様も描かれています。小学6年生の千早が出会ったのは、福井からやってきた転校生の新。大人しくて無口な新だったが、彼には意外な特技があった。それは、小倉百人一首競技かるた。千早は、誰よりも速く誰よりも夢中になって札を払う新の姿に衝撃を受ける。ここから始まる物語です。

◆えくぼ男子さん

「ぐりとぐら」です。幼少期に母親に読み聞かせしてもらいましたが、なんといつても巨大カステラ?パンケーキ?のインパクトが強いです。あの頃から、いつかこれを食べたい!と思っていました。大人になり、実現しようと思ったのがルーケーキの一本食いです。これはこれで満足だったので、ぐりとぐらを超えることはできず、いつか自作してみようと思っています。



◆くぐくぐくぐくぐくぐくぐ

私が好きな小説は『精霊の守り人』シリーズです。ファンタジー世界の物語なのですが、精霊が存在し豊かな自然世界である異界(ナユグ)が別次元ではなく、人間の生きる世界と重なって存在し、見えずとも多大な影響を与える世界。

◆塞翁が馬さん

主人公モンキー・D・ルフィが「ひとつなぎの大秘宝」ワンピースを手に入れ、海賊王を目指す冒険ストーリー。夢の冒険や仲間たちとの友情といったテーマを軸に、バトルやギャグシーン、感動エピソードをメインとする物語。ルフィを中心とする海賊達が、自らの弱いところをさらけだし、自らの限界に挑戦しながら、友情を深めていくストーリーが好きな理由です。

◆炙りサーモンさん

好きな漫画はスラムダンクです。小説なら、山田悠介の書籍が好きでした。スラムダンクは、社会人になつてから全巻をまづ揃えてから読みました。主人公の桜木花道は、コミュニケーション能力の優れている部分が私にとっては憧れに近いもの

がありました。漫画はインターハイに行くまで読んで、その続きは映画を観ました。山田悠介の書籍は今読むと気分が悪くなるので読んでいません。笑

◆Y.Kさん

松本清張の「ゼロの焦点」がオススメです。新婚まもなく夫が失踪し、行方を追った若き妻に立ちほだかる完全犯罪の謎を追った長編ミステリーです。私が幼い頃、父親が面白そうに読んでいたのを覚えていて、最近、私も読んでみたところ、すっかりハマってしまいました。次々と事件が展開し、意外な結末を迎えるところが、読んでいてハラハラさせられて面白いです。

◆Mさん

私が最近ハマっている漫画は東京エイリアンズという少年漫画です。現在も連載中の作品で、異星人が存在する東京を舞台にしたファンタジー作品です。

この漫画を好きな理由の1つは、絵がとても綺麗でどのキャラクターも美しいという点です。また、ストーリー展開が面白く、読んでいて「回収しきれない?」と心配になる程の伏線の数も見所の1つだと思います。

◆ハムパパさん

私の好きな書籍は東野圭吾の「ナミヤ雑貨店の奇蹟」です。ミステリー作家として知られている東野圭

吾ですが、本書は雑貨屋のシャッターの郵便受けを介して過去と現在で手紙をやり取りするというスピリチュアルなストーリーで楽しく読めます。たまに東野圭吾が書く、スピリチュアルな作品は読む価値大アリです。他に、「グスノキの番人」もジーンとできて好きな一冊です。

◆ミドリノマルさん

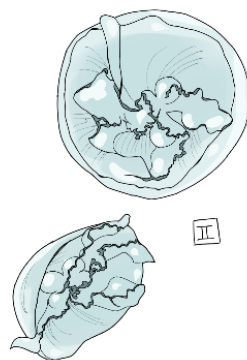
実は、村上春樹が大好きなんです!特に「東京奇譚集」等の短編集やエッセイが好きで、何度読み返したことか。でも村上春樹が大好きという人にもあまりお会いしたことがありません。「こんなに不条理で不可解な小説がなんで人気なんだろう。こんなのが好きなものって私だけじゃないのかな」と思ったり。もしかしたらそれが、村上春樹の魅力なのかも?!

◆カツオ・ユウノさん

孤独感に苛まれるたびに、パッと開いたページから繰り返し読み直している小説があります。一人ひとりが背負っている孤独のかなしみ、関西弁が生み出すやわらかさと沈黙の奥行き。ストーリーも細部の描写でさえも記憶しているのですが、ずっと懐かしい場所へと導いてくれるかけがえのない一冊です。とても短い作品ですので、機会があれば手にとってみてください(糸山秋子『海の仙人』)。

◆スイーツ大好きさん

私のお気に入りには、「くらげさん」というクラゲの写真集です。解説はほとんどなく、水中を漂うクラゲの写真だけがまともめられています。日頃はあまり見ないのですが、本当にしんどくなったときは、この本に癒しをもらっています。いつだったかBUCである利用者さんが朝礼で紹介されていたのがきっかけで買った一冊です。



◆H.Mさん

私の好きな漫画は、篠原烏童の「生類憐れん欲ス」です。徳川綱吉と言えは悪評の絶えない將軍様ですが、その政策「生類憐みの令」の新解釈物語です。人が獣に変身する種族が出てくるのも、好きなポイントです。この本以外にも、同じく獣人種族の物語本があります。合わせて読んでみてください。2011年発行で全4巻。すでに本屋さんには無いですね。

◆N.さん

私が好きなマンガは「攻殻機動隊」と言うマンガです。未来世界で、テロや暗殺、汚職などの犯罪を事前に察知してその被害を最小限に抑

える攻性公安警察組織「公安9課」と言う組織が活躍するストーリーです。この未来世界では脳化、義体化と言う脳や身体を機械に置き換えて生活する社会というのが特徴的です。深読みすると面白いマンガなので是非！

◆ルビーは何処へ行くさん

子どもの頃から本や漫画を日常的に読んで来たなかで、何度も繰り返し読むものがあります。年齢や置かれている状況によっても変わってくると思いますが、今はヤマシタトモコさんの『違国日記(全11巻)』をおすすめしたいです。人との付き合いが苦手な小説家と、突然両親を亡くした中学生の二人の女性が一緒に暮らす中で紡いでいく物語。「誰のために何をしたらって人の心も行動も決して動かせるものだと思っておく」といい。ほとんど行動は結ばない。まして感謝も見返りもない。そうわかつてなおすることが尊いんだって思うよ」という言葉が自分にはとくに刺さりました。

◆おはなさん

本を読まないのが好きな書籍が思い浮かばない...書籍について思い出せることは...小学校のときに初めて買った漫画の単行本は、星の瞳のシルエツトでした。遠い昔は何回も読み返したのにストーリーも思い出せません。このお題をキッカケに、「今読んでらっしゃる漫画」と興味がありました。漫画喫茶に

行ってみたい。

◆I.Cさん

好きな書籍、ということでも頭に浮かんだのは、ヘミングウェイの短編小説『老人と海』です。「翻弄されながらも屈しない、強靱な精神を書ききった」という評価に偽りはありません。

私は最後の一文まで読み切り、老人の精神に、自然と相違ない雄大さを感じました。

また、素朴な表現と淡々とした描写ながら、鮮やかな色彩や心理描写がよく伝わってきます。ぜひ、お読みください！



I.C

◆最近よんでないあさん

小説は江戸時代の話がわりと好きでよく読んでいました。藤沢周平の小説はどれも食事シーンの食べ物の描写がいつも素晴らしく、いつも食べたくなります。また、宮部みゆきの『ぼんくら』シリーズも好きで、登場人物がみんな魅力的で、読み終わってもまた登場人物に会いたくなり続編を読み漁りました。また、久しぶりに読み返してみようかと思えます。

◆おにおんさん

星新一という超短編小説作家の作品が好きです。話が短いながらも作者の伝えたいエッセンスが詰まっております。読みごたえは結構あるのではないかと思います。私は中学生のころに偶然本屋で見つけて意外な内容にドハマリし、作者が出している本のほぼすべてを読んで、今も持っています。また、ゆっくり読み返したいと思います。

◆K.Hさん

私は、本を全く読まない人なので、好きな書籍と言われても紹介できるものはありません。BUCに通所するようになって、毎日日本を読むようになりその中から「対人関係療法でなおす双極性障害」を紹介したいと思えます。私は躁状態を再発させないために、軽度のうつでいる事が正しいと思っていました。その本の中にそれは間違いだであると明確に記載されていて、目から鱗が落ちる思いでした。読書って勉強になりますね。

◆S.Nさん

今はほぼ推理小説専門な感じですが、昔(小学校?中学校?)友達から勧められて良かった本を紹介したいと思います。ショートショートの神様と言われる星新一の『ボッコちゃん』です。6ページほどの短い作品で話は淡々と進んでいき、最後までシュールしかし心の中(私は、この後どうなるの?どうなるの?とドキドキ。この短さでこの内容、かなりお得です。

◆ポンスキーさん



活字を読むとすぐ眠くなってしまふ私ですが、野球漫画は好物です。あだち充先生のちよとゆるゆるの野球と淡い恋愛模様を描いたマンガが気楽に読めて好きです。文字も少ないのでサラッと読めておすすめです。ということで今は「MTX」が愛読書です。

◆T.Iさん

TEMPPO というサッカー漫画が、余計なことを考えずに読めてしまっていて気に入っています。中学時代、主人公はこわい先輩にこられないよう必死で部活を続けますが、先輩がいなくなつたあとと張りやなくなつてしまい、高校生活を迎えるところから物語は始まります。

スマホアプリで、たまたま無料で読める対象だったのがみた理由でした。一日無料で読める範囲で継続してみています。

気が向いたら読んでみてください。

◆パンドミンさん

アゴタ・クリストフの小説『悪童日記』。戦争中、(小さな町)の祖母に預けられた双子の日々を、二人の作文という形式で綴った物語。「作文の内容は真実でなければならぬ」というルールのため、感情を排した淡々とした描写が続きますが、それ故に、彼らの境遇の過酷さと、書かれた文章の裏側にある書かれなかつた「感情を逆にひしひしと感じ、心に迫るものがあります。

◆Y.K.さん

『羊と鋼の森』です。映画化もされておられ、ピアノの調教師さんのお話です。本には当然、音はありませんが、その音や音楽をとっても美しく言語化されています。さらに映画では映像に合わせて音楽が付き、なんて穏やかできれいな作品なんだろう、と何度読んでも心地よくて好きと思える作品です。主人公の職場の人たちもよい人で好きです。

◆Y.Tさん

お薦めの本、というか作家は「恩田陸」です。幅広いジャンルを描かれているのですが、彼女の魅力はノスタルジックの魔術師といわれるその繊細さです。なかでも「夜のピクニック」は「みんな夜歩く。ただそれだけのこと」がどうしてこんなに特別なんだろうか」という本文&キャッチコピーが示すように、ただただ歩く

だけの中での切ない描写がたまりません。ぜひご一読あれ。

◆スタッフ北川(看護師)

「ものぐさ太郎」という絵本です。幼少期に好きで、何度も読んだ記憶があります。面倒臭がりの男性が、貴族の女性と出会い、身なりを整えたら美男子で、その女性と結ばれる、という話だったと思います。お風呂に入れば、見た目が麗しい人になれるのかと思った記憶があります。今思い返すと、そんなうまい話あるわけないだろう、なんでそんなに好きだったのかな、と思う自分がいいます。

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

「14歳からの哲学」池田晶子著。おすすりめです。自分とは何か、生きるとは何か。そういつたことが、割とわかりやすく書いてある本です。この本を読むことで、随分ともこの見方が変わりました。

◆スタッフ南堀(看護師)

十数年前に話題になった柴田トヨさんが、百歳を目前に出版された詩集「くじけないで」が心に残っています。もう動くことができなくなるほどしんどかった時期に、唯一読むことができた本です。長年の経験から紡がれた言葉は、素朴だけれど重みがあつて、ちよつと笑えて、癒され、ほつとする気持ちが芽生えました。

◆スタッフ森臨床心理士

好きな絵本から二冊。①『なかなかおろい』ヤマト・ゾロトウ文、アーノルド・ローベル絵。は、機嫌の悪い人にはその人なりの事情があることが子どもにもわかります。②『おじいさんならできる』フィビー・ギルマン作・絵。は、おじいさんと男の子の関係とリメイクの話に並行してねずみの世界も描かれていて絵も見入つてしまいます。

◆スタッフ松田(作業療法士)

子どもの時に父親から譲り受けた「冒険図鑑」という本が好きです。火の起こし方、天気の見分け方、自然の中での遊び方、危険な生き物や草など、子どものとき、毎日ワクワクしながら読んでいました。いつの間にか、その本はなくなつてしまいました。本屋で見つけ衝動買いをしました。本を開くたびに今でも子どもの時のワクワクが蘇ります。

◆スタッフ横山(臨床心理士)

私の好きな漫画は、井上雄彦先生の「リアル」です。車いすバスケットが題材になつている熱い漫画です。数々の挫折を経験する登場人物たちに、読んでいる私も度々打ちのめされそうになるのですが、人との関わりの中で、生きる活力を取り戻していく様に心を打たれます。バスケットのシーンや喧嘩のシーンが多いからか、読んでいるときは一歩も動いていないのになぜか汗だくになります。読むのかなりエネルギーが要るので、そこまでエネルギーのない時は「孤独のグルメ」を流し観ます。

新メンバー紹介

今月は8名のニューフェイスさんたちに自己紹介を書いていただきました。よろしくお祈りします！

◆Miさん

京都市出身、京都市育ち、京都在住です。動物が好きで犬、猫、フクロモモンガ、ハムスター、亀、ヤモリ:etcと多くの仲間と囲まれて生活しています。将来的にはメジャーなペットは網羅した上で、珍しいペットにも手を出すことが出来たらと考えています。動物は人間とはまた違った感情表現が見ることができるので、抵抗がなければ何か動物を飼うことをチャレンジしてみるのが楽しいかもしれませんよ！

◆スイーツ大好き♡さん

8月中旬過ぎから通所しています。甘いもの(スイーツ)が大好きで、デパ地下の催事コーナーや、スーパーやコンビニ新商品コーナーはまめにチェックしています。これは、バズりそうと思つたスイーツを買つて、一早く感想を伝えるのが好きです。よろしくお祈りします。

◆N.Tさん

野球観戦や漫画を読んだりに興味です。野球観戦は甲子園に行つたことがないのでいつか行つてみたいと思つています。漫画はジャンプ系を読みます。最近はレンタルショップを利用しています。

— BUCは景色が綺麗だなと思つています。ここで自分と自分の人生、仕事観を考えてみたいと思います。

◆ネットフリ大好きさん

富山に6年いました。寒くなると雪かきと立山を思い出します。最近、京都アニメーションの「響け！ユーフォニアム」を見ています。楽器が弾ける人が羨ましいです。よろしくお祈りいたします。

◆Ttさん

初めまして。可愛いキャラクターが好きで特にすみっぐらしのグッズ集めにハマつています。スポーツも好きで特に水泳、野球、サッカーが大好きです。

◆SWIさん

滋賀県出身、滋賀県在住です。動物が大好きで、現在うさぎを飼つています。中年おじさんと遊んでくれるので、毎日とても癒されています。よろしくお祈りします。

◆みかんさん

京都市在住。BUCにはバスで通っています。

趣味は山登り。体調と相談しながら、少しずつ近隣から山歩きに行けるようになっていきたいと思います。

◆ふたご座流星群さん

趣味は絵を描くことで、アクリル絵画が得意です。漫画やゲーム、空と海を眺めるのが好きです。

お知らせ

YouTube チャンネルのご案内
BUCでは、通所者のご家族や、通所を検討されている方々にBUCでの活動内容を知っていただく為にYouTube チャンネルをご用意しております。興味のある方は左の二次元バーコードからご視聴できます。是非ご覧ください。



バックアップセンター・きょうと YouTube チャンネル

編集後記

暑い8月も過ぎ、涼しくなると思いきやまだ残暑が残る9月、夏の疲れがそろそろ出てきています。ゆつくりしたいときは、みなさんから寄せられたおすすりめ書籍を手にとって読んでみようと思います。(BUC情報発信係のN)