

ばっくる 7月号



今月号のトピックス

■巻頭特集

〜卒業生交流会を終えて〜

■今月のお題

「ラッキーだったこと」

■新メンバー紹介／お知らせ／編集後記

巻頭特集

〜卒業生交流会を終えて〜

今回は6月20日に行われた卒業生交流会特集です。当日参加された方々にとっては、なにかしら参考になる気づきがあったのではないのでしょうか。という訳で、卒業生の方、現役生の方、そして卒業生交流会を作り上げられた実行委員の方の感想を紹介していきます。

〜実行委員の方の感想〜
◆Y.Tさん
今回はコロナ禍後、初めての完全対面形式での卒業生交流会となりました。テーマは「旅々備えあれば嬉しいありき」であり、ワールドカフェ方式でのテーマトークを行いました。次々にテーブルを移動し、メンバーが入れ替わるのは、さながら旅を感じられたのではないのでしょうか。終了後も「とても楽しかった」というご感想をいただき、実行委員として非常に嬉しく思います。
私は、実行委員のリーダーを任せていただきました。自分の中でリーダーとはどう振舞うべきか最後まで

まで手探りでもがいていたように思います。それでも少しずつ形になっていくのを目の当たりにして、充実感・達成感が湧いてきました。今回の経験を、次のステージへと活かしていきたいと思えます。

◆ハムババさん

今回の卒業生交流会は完全対面での開催となりました。ワールドカフェ方式でのテーマトークは対面だからこそ出来たのだと思います。交流会終了後、参加者から「楽しかった、ありがとう」と生の声をいただいた時に対面開催で良かった、頑張ってきた甲斐があったと実感できました。

◆KOKAブルーさん

多くの参加者が直接顔を合わせて話せる機会を作ろうと、何度も話し合いました。「旅」というコンセプトにあわせて、メンバーのアイデアが少しずつ形になっていくプロセスが楽しく感じられました。ご参加頂いた皆さん、ありがとうございました。

◆カンガルーさん

最初は何もないところからテーマやコンセプト、プログラムの詳細や進行など少しずつ具体化させて作り上げました。その過程で、これまでBUCで学習した様々なスキルを実践形式で使うことができ貴重な体験となりました。関係の皆様感謝申し上げます。

◆ブルーさん

今回の実行委員が終わり、少しだけ仕事のことを思い出した。それは悪いイメージではなく、「こういう緊張感で、こういう段階取りで取組むのだな」という良いイメージを抱いた。復職に対して、少し自信がついたし、良い時間になったのだと思う。お疲れ様でした。

〜卒業生の方の感想〜

◆長期滞留さん

旅では、楽しいことばかりではなく、突然の事故、別離など、辛く苦しいこともあります。でも、負の事象への準備をすることで、少しでも旅を心地よくすることが可能です。今日も仲間と旅の計画・準備です。

◆ぷりんさん

いろいろな方々とBUCに通っていた時のことや、復職してからの事を話し合えてとても有意義な時間を過ごせました。初心にかえて自分と向き合う時間を大切にしたいと思いました。貴重な交流の機会を作っていたいただき、ありがとうございます。

〜現役生の方の感想〜

◆ボンゴレツツさん

テーマトークでは卒業生の皆さんが、BUCや課題図書で学んだことを社会復帰してからも実践されており、それらを自ら活かしていることと、いまBUCで学んでいることとは正しい、必ず自分の為になると改めて思えました。

◆Moriartyさん

私は、休職前の自分と復職後の自分の能力に大きな差があることが認めたいと感じているのですが、そのことについて卒業生の方から様々なアドバイスをいただきました。復職が近づいて来て不安な気持ちが出てきたときに、大変勇気づけられたと思います。

さて、卒業生交流会特集、いかが

でしたでしょうか？感想をお寄せいただいた皆さん、ありがとうございました。実行委員の皆さん、本当に疲れたまででした。次回も楽しい会になるといいですね。

今月のお題

「ラッキーだったこと」

7といえばラッキーセブン！それにちなんで、今月のお題は「ラッキーだったこと」です。皆さんにはどんなラッキーなことがあったのでしょうか。

◆くるくるるりんさん

もう5年以上前になるでしょうか。久々に会った友人が、配偶者が休職中と話してくれたのは、めまいで受診した耳鼻科の先生に、心療内科への受診を勧められ、未知の領域に恐怖しどこに行けば良いのかと途方に暮れた時、その友人のことを思い出しました。LINEで連絡をとると、この京都駅前メンタルクリニックに通院し復職しているよと教えてくれました。休職(自宅療養)、復職、半年で再休職、それからBUCに通うようになったのですが、家に居ても辛かったのが、ここに辿り着けたのはやはりご縁(運)があったのだと思っています。

◆Msさん

今年の初詣でお初天神に行きました。その際におみくじを引いたの

ですが、その結果が大吉の更の上の「特別大吉」というものでした。その内容はほとんどに「よし」と書かれており、逆に手抜きに感じるようなものでしたが、記載されている紙自体がしっかりとした厚みのある金色の紙でレア感がにじみ出ていました。内容が良いおみくじは持つて帰っても良いと聞いたことがあったので、今も自宅の棚の上に飾っています。



◆ゆつたりソファさん

昆虫図鑑ではなく本物を一度見てみたいと願っていた小学生の頃です。友達と夏の坂道を歩いていたら、自分の胸のところに飛んできてとまっていたのは憧れの玉虫でした。すぐどこかに飛んでいってしまいました。あの夢のような輝きは今でも記憶にあざやかです。一昨年、解剖学者で昆虫学者の養老孟司さんのお話を聞く機会に恵まれ、ホウセキゾウムシのエピソードがとても印象的でした。

◆H.Mさん

「ラッキー！」って、最近言っていないなあとぶらぶら歩いていたら、降ってきました。ふと見たビルの合間に、D.F. イエロー。ご存じですか？新幹

線の黄色バージョン。滅多と走っていないので、見れたら「ラッキー！」なのです。願い事は祈れませんでした。私はこれまでも何度か見えますが、その時はいつも笑顔になります。ということ、願いは叶っているのかもしれない。

◆ボンスキーさん

お年玉抽選で2等に当選したことが。当時の景品は乾電池式のデジカメでした(今ではスマホに高性能のカメラ搭載されており値打ち無いですね)確か新調した直後だったので親に譲り有難味はなかったのですが、当選した年賀状をみると「当たる事あるんやなあ」とテンションが上がったのを覚えています。因みに当選したのは妻宛の年賀状でしたので厳密にいうと私のラッキーはまだ残してあります。

◆おはなさん

楽天のアプリ、24時間限定タイムセールで子ども達に試しに買ったサンダグラスが良かった。色違いが欲しくて再購入しようとしたら高くなってしまった。ヤフーで見たら楽天のタイムセールと同じ値段で販売していた。普段ヤフーはあまり使っていないが、ポイントが予想以上に貯まっていた。全額ポイントで買った。ラッキー!!!!

◆炙りサーモンさん

外食時に、自分が食、終わって店外に出たときに列が出来ていた。並

ばずに食べる事ができてラッキーだと思った。他には、いつも通り家を出たが、電車が遅れていたにも関わらず前の電車で時間通りに乗れた時。2022年に期間限定であったJIMOTOフラペチーノ(ちんすこう、巨峰、ほうじ茶)を飲むことができた。としまえん跡地に出来たハリー・ポッターのスタジオオケックが取れた。いつきます。あとは、スタバの食べ放題の予約ができたら最高です。

◆Moritayaさん

人生においてラッキーだったこと何があったらどうかと、思い返してみても大してラッキーだったことが見つからなくて困っています。今生きていていだけでラッキーと言えなくもないですが、そんな哲学的なことを言っても面白くもならないですね。…そうそう、くだらないことですがソシャゲゲームで10連ガチャを引いてSSRを3枚引いたことがあります。まあ、それ以降ガチャでも大きな当たりは引いたことはありませんけど。

◆YKさん

ラッキーだったこと、それは私の誕生日が7月7日だということです。とはいえ、祝日でもないのに休みになることはないのですが、覚えやすいですし、なんか嬉しいな、ラッキーだなって思います。(歳を重ねるのは嬉しくありませんが…)ちなみ

うです。

◆らーめんさん

わかりやすくラッキーだったことは、推しのライブのチケットがあったことです。特に複数積み(抽選に当たりやすくするために、何回も応募することの俗称)などをするのがなく当たったことはラッキーだったと思います。ライブ当日のセトリリストもフアンの間ではややハズレの部類だったようですが個人的に好きな曲が多く、席もけっこう見やすい席だったので余計にそう思いました。あとは、休職できたこととここに通うことができたこともラッキーだったと思います。



◆ハムパパさん

先日、家電量販店でスマホのキャリアを変えました。ネットも同時に変更すると、違約金を払ってくれたり、家電量販店のポイントがいっぱいいたりするのでラッキー!ポイントでポータブルテレビと扇風機に交換しました。さらに、その日、イベントでガラガラ抽選会をやつて、1回

のチャンスでまさかの1等が当たり、洗剤セットをもらえました!キャリアを変えただけでいっぱいラッキーが続いた一日でした。

◆ボンゴレツッさん

数年前、年末ジャンボ宝くじで一万円当たりました。この数年、毎年十枚だけ買ってあります。当選発表後、すぐに見るのはもったいないので、金のウンチの時金箱の下に置き、熟成させます。換金できる期間が一年なので秋から冬まで待つてから見ます。見るまでは三億円当たっているはず、という思いでいながら、いつも三百円なので一万円でもすぐ嬉しかったです。最近ネットでも買いましたが、やっぱり紙のほうがワクワク感が大きいですね。

◆えくぼ男子さん

懸賞でポケモンのソフトが当選したこと、東京マラソンに当選したことです。ポケモンが100名、東京マラソンは倍率が10倍以上という狭き門を突破し、「ウソやん!」と声に出して驚きました。そこからポケモンにもマラソンにもはまりました。宝くじは買わないと当たらないと言いますが、ラッキーをつかみ取るために応募した当時の自分に感謝したいです。まあ宝くじは買わない派ですが。

◆N.Sさん

今朝の天気予報は雨だった。家のドアを開けるとまた雨は降っていない

い。この様子だと何とか駅までもちそう。足早に歩き、何とか雨に降られず駅まで歩きつくことができた。ラッキー。お昼ご飯を食べた後コンビニ飲み物を買った。最近炭酸水にはまっている。ウィルキンソンレジへもついでいき、財布の中を見た。111円。ピタリ財布に入っていた。ラッキー。帰りの電車。15時37分！ギリギリ間に合うか…。若干電車が遅れたせいで何とか滑り込んだ！ラッキー。

◆Y.Kさん

一昨年、一念発起して大型二輪の免許を取るために教習所に通い始めました。普通自動二輪の免許をとったばかりの私には大型の操作は難しく、一本橋では毎回コースタイムを越え、波状路ではエンストの連続。免許が取れるか危うい状況でした。なんと最終の実技試験までたどり着くと、当日はエンストもなく、減点も少なく一発合格。天候やコンディションなど、運が味方してくれてラッキーにも免許が取れました。今後は気をつけて運転したいと思います。

◆S.Nさん

家族で〇イゼリヤに食べに行った時のこと、料理を食べ終え、デザートに「ジェラート&シナモンプチフォカ」を注文。美味しく頂き、お会計はいくらかな？と伝票を見ると…

『合計 ¥5,000』ピタリ賞で

した。次の日コンビニで買い物をするので、『合計 ¥777』思わず、ラッキー♪と言いつつになりました。どちらも、何も得は無いですが、『得した気分』を貰いました。



◆おにおんさん

旅行で宿泊したホテルにて、ホテル側のダブルブッキングのミスがあり、元々泊まるはずの部屋よりかなりいい部屋に案内してもらえました。そのようなことがあるということには噂には聞いていましたが、まさか自分の身に起こるとは思ってもいませんでした。当時は広い部屋になんだか落ち着かない感じがしてしまい、今思うともっと存分に満喫すれば良かった、と惜しかった気持ちがあります。

◆S.Yさん

先日、「フレーム魅力屋」に行ってきました。その日は次回ラーメン1杯無料券がつく、という創業祭でした。

お店の前には4、50人の人だかり、待ちリストには3枚びっしりお名前が。。

ですが、待ち時間は40分ですみました(1時間以上並ぶと思っていきました)。オペレーションがスムーズで、席に案内されてからは料理が数分で届きました。

今回はこれも経験、と思つて流れに乗ってみました。だいぶ待ちましたが、それでも何かラッキーだったな、と思う一日でした。

◆日中眠くなくなつたさん

ラッキーだったこと…。パツと思ひ浮かばないくらいには、悪いことがあんまりない日常を送れていることがラッキーなのかもしれません。

◆今もやんちゃ坊主さん

ラッキーだったこと。パツと思ひ浮かばないですが、もしかして今ぶじで生きてられることがラッキーなのかもしれないです。小さい頃からやんちゃ坊主で、しょっちゅう怪我したり怪我したり大怪我したりしていました。木の枝に飛び移ろうとして転げ落ちたり、つららを取ろうとして雪崩のような氷の塊が当たったりと、エピソードには事欠きません。それでも無事でいられたのは、ラッキーだったという他ないのではないのでしょうか。

◆ブルーさん

この前ポトフを食べていたとき、「あせロリやん」と思わず声に出してしまいました。ひさしぶりにセロリを食べれて満たされました。

◆mt.23さん

家族の誕生日ケーキを買ってきたときのこと、食卓の最後にいざ箱を開けてみると、家族の好きな味のケーキを予約しておいたはずが、別の種類のケーキが出てきました。急いでお店に確認すると、手違いとのこと、レシートを持って再度お店に行く旨を伝えると、間違いで受け取ってきたケーキと当初欲しかったケーキ、2個をご厚意で下さること。急にケーキが2つになり、家族で美味しく食べ比べをさせていたできました。優しいお店の方、ありがとうございました。



◆おたろーさん

人魚印のコーヒーチェーン店が好きで、たまに利用するのですが、ある日会計してもらおうとレジから異様に長いレシートが出てきました。お店のスタッフさんは「こ、これ、何かご存じですか?!」と興奮気味です。どうやら無作為に出てくるアンケート付きレシートで、どんなサイズやトッピングでも無料になつて

しまう「ラッキーレシート」でした。1/1000ぐらいの出現率非公式だそうです。ラッキー！でした。

◆I.Cさん

6月初め、ネットフリックスで、以前興味を持ったけれど結局見なかつたアニメが、ピックアップで表示されました。時間ある時に見ようかなと詳細を見ると、6月末に配信終了と記載。「今見なければ確実に見逃す！」と思い、急いで見始めました。他のサブスクでも配信されているアニメなのですが、現在私が利用しているのはネットフリックスのみ。その時表示されなければ、見れないことに後悔しながらも、他との契約を面倒に思い、しばらくモヤモヤしていたと思います。

◆田舎のヤンキーさん

今春、衣替えと来年の引越し準備のため断捨離をしていた時のことである。いらぬ衣服をこれは売れないかなと思いつつゴミ袋にひとつひとつ確認して捨てていった。

最後に引き出しのいらぬ保証書や書類などを整理しているとへらべらの封筒が出てきて中身を確認するとそこにはなんと2万円の現金が入っていた。いつ入れたか思い出せなかったが、妻には内緒で小遣いにしたのはいうまでもない。

◆U.Mさん

ラッキーと言つていいのかわからな

いですが、スマホを落とした時、交番に届いたことがありません。気づいたのは落としてから1時間後。当初は落とした場所もわからずでした。歩いてきた道に戻り、最後にスマホを触った記憶のある公園のベンチまで辿り着きました。そのベンチのすぐ後ろにはなんと交番が。残念ながらそこは無人交番で、落とし物対応をしている交番はそこから15分歩いたところでしたが、親切な方が15分かけて届けて下さっていました。

◆カンガルーさん

さて? 今までに、どんなラッキーなことがあったのかなと思いましたが、とつさに思い出せませんでした。何かしらあったはずだと思うのですが、あまりたいしたことではなく印象が薄いため忘れていたか、小さなラッキーがあっても気づかないで終わっていたのでしょうか。もつたない話です。

人生の運の総量は決まっているという話を聞いたことがあります。それならば、今まで運を小出しにして使っていないか?と、これから大きなラッキーがあるのではないかと期待しています。

◆CASAさん

10歳の娘とのしまなみ海道サイクリング旅行で、柑橘類の生産で有名な因島の果樹園の脇を上っていた時、娘が「おいしそうなはっさくがなってる!」と声を上げると、たま

たまそこに果樹園の人がいて「味見してみるか?」とひと房剥いてもらえました。娘が「おいしー!」とこんなにうれしいの初めて!!というところを良くされたのか「じゃあ、これも、これももって行つて」とリュックにいっぱい詰めてくれました。お土産いらずで助かりました。でも重かった。



◆K.Hさん

昨年の秋、長男が私の勤めている会社に営業に来ると言う、午前と午後にはアポイントがとってあり、昼休みにアポイントがとってあり、昼休みが暇なので会社の隣の喫茶店で一緒にご飯を食べてほしいという依頼であった。私は作業着ですが長男はスーツにネクタイ姿で、いかにも営業マンらしい。お昼ご飯も食べ終わって、私は昼休みの時間が決まっているので、伝票を持って席を立つとうとしたら、長男は私から伝票を取り上げ、午後のアポイントの間まで30分あるので、追加注文をして、お昼ご飯代も一緒に払っておくわとの事。思わずラッキーと心の中でした。

◆M.Yさん

北海道の老舗洋菓子メーカーカーパークステラのようなお菓子が発売されています。通常は小さな丸い形なのですが、私が食べたものにはハート形のベビーカステラが3つも入っていました。これは超ラッキー!ハートのベビーカステラは、恋愛運アップのご利益がもたらえるよう押んでから食べました♡♡

◆スタッフ北川(看護師)

学生時代、朝に味のりを食べようとした時の事です。1袋5枚入りの味のりに、なんと10枚味がりが入っていました。5枚しかないと思っていれば、10枚も!ラッキー!と思えました。今日はついでに日と思いつつも気分上々で学校に行つた記憶があります。それ以降、1袋に10枚入っていることはない、あれは凄くラッキーだったんじゃないかと思えます。

◆スタッフ南堀(看護師)

初めてグアム旅行に行つた時のことです。到着すると結構風が強く、そういうところなのかな?と思つていたところ、ホテルの部屋に入つてテレビをつけると、「タイフーンボビーが云々」というニュースをしていました。フロントスタッフと話す機会があり、この話題をすると、私たちが来た飛行機の便が最後で、その後運休しているとのことでした。無事到着できてラッキーでしたが、ミルク色の海を眺めることになりました。

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

古いデジカメの接続ケーブルを購入したところ、本体のコネクタに全く挿入できない事態が発生しました。対応機種一覧を何度も確認したけど、記載はある。さてどうしたものか、と問い合わせました。すると、該当機種ではないのに載せてしまつていた、商品は廃棄してほしい、該当のケーブルは取り扱いはないと返答。私の失敗でなくラッキーと思つともにも、結局ケーブルが手に入らず路頭に迷つております。

◆スタッフ森(臨床心理士)

ラッキーと言えば「何かに当たること」(??)と言うことで、20代頃の、懸賞に応募していたことがありますが、はがきを書いて送る時代です。ペンダントトップ(K18)、フェイシャルエステ無料券、淡水パールのネックレス、シャツジャケットが当たりました。とつてもラッキーなのに、大事にし過ぎてネックレスは、2回しかつけていない事にこの度気づきました。

◆スタッフ松田(作業療法士)

ラッキーだったことは、10年ほど前、抽選会で500g2万円の神戸牛が当たったことです。あまりにもいいお肉が届いたので、どう焼くのが一番おいしく仕上がるのかをネット検索し過ぎて、なかなか食べられ

なかったことを思い出しました。結局、焼き方のコツは人によって全然違うので、最終的には強火で一気に焼き上げるといふ自己流で調理しました。結論、「高いお肉はどう焼いてもおいしい」。

◆スタッフ横山(臨床心理士)

最近のラッキーだったことは、「カルディコーヒーファーム」で、ずっと気になっていた「杏仁豆腐」がセール価格で買ったことです。パンダ柄の紙パックに入っており、1個のボリュームも十分あり、適度に弾力があり味も濃くて美味しかったです。タイ、インドといった異国料理のデザートにぴったりのです。気に入ったので、今度からまとめ買いしたいなと思つています。

新メンバー紹介

今月のニューフェイスさんはこちらの6名の方々です。それでは自己紹介、行ってみましょう!

◆m.2さん

京都の神社仏閣巡りとカフェ巡りがマイブームです。加えて学生時代幕末オタクだったので、京都の歴史的名所の石碑などを見つけては一人で興奮しています。

仲良くしていただけたら嬉しいです。どうぞ宜しくお願い致します。

◆Y.Kさん

6月からお世話になっております。太秦に住んでいます。ラーメン大好き、おいしいラーメン屋さんあつたら教えてください！動物占いはぞうです。よろしくお願いします。

◆Hiiさん

関東出身ですが、関西にいる期間も長くなってきたため、だいぶ慣れてきました。

早く復職したいという気持ちが強かったため焦っていました。BUCに通所するようになってからは、この休職期間は自分をきちんと見つめ直す期間にしようと思えるようになりました。

再発しないことを目標に卒業目指して頑張っていきたいと思えます。

◆鳥とも暮らしたいーさん

様々な音楽フェスキャンプに行くことと、猫を愛でるのが好きです。道端でさっと動くものがあると、野良ニャンかな？とつい反応してしまいます。(が、コンビニの袋でがっかりもしばしばです(・へ・))

◆ゆつたりソファさん

ラジオ体操から始まるんかと最初は驚きましたが、久しぶりに大勢の輪の中に入れてほっとしています。長らくあまり人と交わらない環境にいたので、窓から見える東本願寺の風景や生きものもいるスペースが心地よいです。復職して全ての日常が戻ったら京都駅のビューで夜

景を見ながら、たわいのないおしゃべりをして幸せを感じたいです。

◆ツグミさん

私の癒しの場所
そこは動物園です。
パワーをもらいたくなったら動物園に行き元気を貰っています。幸せな時間です。

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

初めて編集長をさせていただきましたが、これがBUCでの最後の仕事となりました。少し寂しい気分ですが、これからも「ばっくる」がBUCの皆さんの癒しになってくれれば

と思います。

(BUC情報発信係のM)

《発行元》

医療法人栄仁会 京都駅前
バックアップセンター・きょうと

※ご意見・ご感想等ございましたら、
backup@ejinkai.or.jp まで。