

バックアップセンター  
BUCKきょうと通信

3月号

巻頭エッセイ  
「新年会 BUC笑タイム」

今回は、1月に行われた「新年会 BUC笑タイム」について、実行委員3名の方に感想を伺いました。活動の様子や、開催に当たった思いなど、是非今後の参考にしていただけましたら幸いです。

\*\*\*\*\*

新年会として「BUC笑タイム」が、去る1月18日に行われました。「知る・笑う・開拓」の3つをテーマに、お互いを知り、共に笑い、自他ともに開拓できるきっかけ作りができたのではないかと感じます。一年のスタートを良い形で始められたのは、スタッフの方々、参加された皆さまの積極的な協力あつてのことだと感じました。

準備から本番までの約1か月半で、実行委員内での役割・担当者の配置、必要な備品、また具体的なプログラム編成といった多岐にわたる内容を決定、実行していくことが求められました。この「決められた期間・予算・人員でタスクを実行する」行為は、実際の会社業務にも多分に通

今日のトピックス

■巻頭エッセイ

■新年会 BUC笑タイム

■今月の話題

■「ステップアップしたい」と

■新メンバー紹介／編集後記

じる内容であつたと感じます。また、実行委員のそれぞれの目標の達成も課題としていたので、都度「自身には周囲からのフィードバックを貰いながら日々の通常のプログラムと並行して進めていきました。」「複数の課題を並行して進めることも実際の業務に大に通じることであつたと感じます。最後に、委員内ではリーダーを務めさせて頂きました。が、委員メンバーの協力なしには成しえることは出来ませんでした。この場を借りてお礼申し上げたいと思います。(おたろー)

「BUC笑タイム」ということで準備のときから、いかに楽しいものをつくれるか、ということを中心に考えていました。各種ゲームを検討しているときでも、「これをやったらこんな風になるかな」「これをしたららきつとウケるだろう」といった具合に、はじめに作業というよりは、お楽しみ会の企画をするくらいのスパンで臨みました。

作業としては主にスライドを担当しましたが、遊び心をいかに入れるか、ということに苦心しました。残念ながら時間の関係や自分の技術不足で使えなかつたネタが多数あり、それらを披露しなかつたなあという思いはあります。ウケるかは別ですが、実行委員の活動として、自分の傾向や課題について考えるとてもよい機会になつたと思います。何より、参加された皆さんと楽しいひと時を「一緒にでき、とても良い思い出になりました。皆さんもよき「BUC笑タイム」を過ごされたのであれば、何よりです。ありがとうございます(T.Y)

できそう」と思いました。準備から本番までは、楽しくてあつという間でした。

人前に立つて何かをするということが苦手だつたのに、それができたのはBUCのみなさんなら受け入れてくれるだろう、という思いがあつたからです。たくさん笑つて、楽しそうに参加されているみなさんを見て、やつて良かったなと心の底から思いました。本当にありがとうございます。

余談ですが、当日のプログラム、「大笑いゲーム」では私が靴を脱いで椅子の上に立ち、ティッシュを落とす役割だつたのですが、終わつて靴を履こうとしたら緊張で漫画みたいに激しく足が震えて全然履けませんでした…誰にも見られていないことを願います(笑)

(スライムぶるぶる)



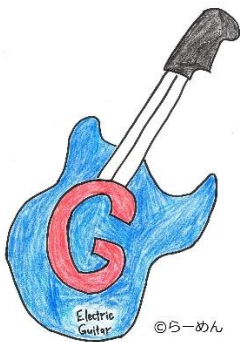
今月の話題

「ステップアップしたい」と

寒さ厳しい今日「の頃ですが、寒さの度に春が近づいていると思うと、暖かい季節まであと少しですね。春は何かの始まり、スタートまた新天地ということとで、「ステップアップしたいこと」をテーマに皆様に寄稿いただきました。

◆ホネカワスジオさん

趣味で楽器演奏(エレキギター)をしておりますが、現在使用しているものは新品定価で6500円(税抜)の格安ギターです。プレートが浮いてたりネジが緩んでいたり作りの粗さが随所に感じられる素朴な一品です。演奏技術が上達したらもう少し良いものを購入したいなあと思いつつ日々ジャジャカ弾いています。



©らーめん

◆きんとさん

ステップアップとは違うかもしれませんが、私は目を見張るレベルで生活能力がないので身に付けていきたいです。

今まで一人暮らしで最低限生きていければいいかという考えでした

が、3か月もしないうちに他の人と一緒に暮らすことになるのでそうもいかないというところ。ごはんはそこまで量を食べないので作っても買ってもあまり変わらないので自炊せず、何より片付けが壊滅的にできません。

引越しを機に物を減らして部屋をきれいに維持できるように、料理も人に食べさせられるものを勉強していきたい所存です。

◆コンプさん

今年のプライベートの目標は、韓国語文法本の中級を1冊やり切ることです。毎日韓国コンテンツには触れているのですが、中々参考書には手が出なかつたのもう一度開いてみました。全部韓国語なのですが、意外と抵抗なく勉強できています。毎日少しでも韓国語に触れていたのが功を奏しました。メンバーさんで勉強している方いいかなあ...と探しています。



◆CASAさん

私がステップアップしたいことは、ウッドベースの演奏スキルです。数年前に、ずっと昔から憧れていたウッドベースを購入したのですが、バイオリンと同じくフレットの無い弦楽器はきれいな音を出すことが難しく、またまともに曲を弾くことはできません。以前は教室にも通っていたのですがコロナで休会してからそのままになってしまっています。少しずつでいいのでまた練習を再開して演奏できるようになりたいなと思います。



◆カンガルーさん

それは、何か熱中できるものを見つけることです。とつさに思いつくのは何かの趣味を見つけることです。子どもの頃はいくつもの趣味があり、やっていただけで夢中になっていたものでした。就職後はあまりものごとに関心や興味がなくなくなり、いま気がつく趣味らしいものは何も見あたりません。BUCの朝礼では、小ネタでいろいろな趣味の話などもあり聞いて楽しませてもらっています。充実した余暇やストレス発散のためにも何か熱中できる趣味を見つけないと思いません。

◆おたろーさん

特に業務で使うこともないのでですが、英語が好きなので、今年目標の一つに「英検一級合格」を掲げました。去年受けて撃沈したので、今年こそクリアしたいです。TOEICも久しぶりに受けようかななどと考えてもいますが、とりあえずは焦らず地道に積み重ねて行こうと思っています。また武道・武術もレベルを上げていきたいと思っています。「文武両道」をテーマに、一般的なステップアップを目指したいと思っています。

◆ブルーさん

少しずつ体重を増やしていきたいです。体質的に太りにくく、Hard gainと名称がついているみたいです。gain(得る・吸収すること)がhard(難しい・厳しい)という意味らしいです。体重が増えないと、体力が落ちて疲れやすいといった困ったことになります。まずは、誰かと一緒に食べるなどの方法をとって食事を楽しめるようにステップアップしたいです。

◆t.中さん

現在テニススクールに通っているが、未だに初級者コースから抜け出せないでいる。今年度中には、初級〜中級コースに移り技術も一段上になるようステップアップしたい。また

セカンドサーブのミスが多くサーブが安定しないので確実にセカンドサーブが入るようにして、凡ミスを減らしていきたい



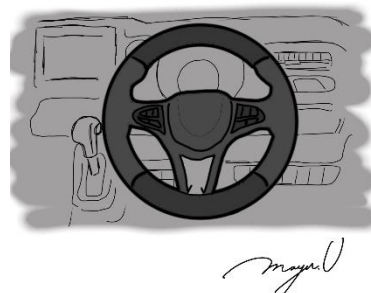
◆エビさん

休職してから、パン作りにハマりました。自分で食べる分にはまずまず満足いく出来になることも増えました。自分、いまだにバゲットがうまく焼けず、苦勞しています。味は悪くないのですが、焼き上がりの形がなんだかのべつとしたナマコみたになつたり、両端は膨れてくるのに真ん中があまり膨らまずにフタコブラクダの背中みたいになつたり、なんだかイマイチです。クープ(バゲット表面の切れ目)がきれいに開いて、バリッとエッジの立つたかっこいい焼き上がりのバゲットが作れるようにステップアップしたいです。

◆M. Uさん

一人で車を運転できるようになることです。今は助手席から指示してもらったり、その都度注意点を言ってもらったりすればある程度安心して運転できるようにはなりません。ただ、一人で駐車場を探したり、

譲るか譲られるか・行くか行かないかを瞬時に判断したり、狭いところで駐車をするのが苦手で焦ってしまっているので、1人の時でも焦らず落ち着いてできるようにしたいです。



◆I. Cさん

私は先月、ステージが1段階上がることになり、それに伴って新しい課題や係活動など、やるべきことが増えました。なので、段取り良くやりたいと考えています。そのため1日の時間配分と作業内容を考えたり、新しい課題や作業の内容や量、期限に応じて作業計画を立てたり修正することを明確に意識し始めました。計画の急な変更に対応できるように、締め切りギリギリになるような計画を立てないように注意を払いたいです。

◆微熱dogoCさん

私がステップアップしたいと思っていることは、ランニングです。通所するようになってから、定期的に走るということを目標にランニングをしています。しかし走るという漠然と

した目標しかないため、いまいち気分が上がりません。そこで今年中にマラソン大会に出たいと思っただけです。完走するといっはつきりとした目標をたてることで日々のランニングをよりよいものになりますし、完走したら、次はタイムという新たな目標もできます。そのためにはまず大会にエントリーして当選しなければならぬのですが…。



◆アブローラーさん

ステップアップしたいこと…どちらかといえばシエイプアップでしょうか。腹筋をシエイプアップしたいですね。せつかく腹筋ローラーを買ったのですが、使っていないものもまだ効果を出せていません。シックスパックとまでは言わないものの、せめてヘルトの穴をあて二つ分くらいは楽に締められるようにしたいものです。そのためには日々の努力あるのみなのです…。

◆しおからさん

全般的に活動レベルを上げたい。ステップは避けて、その場では傾斜がわからないぐらいの、すらすらと進められる坂を進んでいきたい。

◆S.Yさん

ステップアップしたいこと…復職

すること、と思いはしますが、ただ復職してもまた体調崩しては元の木阿弥、逆戻りです。

自分はすぐにイラッとしてしまうところがあります。突発的・割り込みのことに対応が苦手です。また、何でも「自分が悪い(何か悪いことを)したかな?」などと思ってしまうところもあり、これらは特に職場で悪い影響を及ぼしていると思います。

BUCでの様々なプログラムを通して、仕事に限らず日常生活においても、感情に吞まれず、手綱を握り、穏やかにいられるようになればと思っています。

◆スライムさん

まだまだ先の目標になるとは思いますが、今よりも高いお給料を稼げるようになりたいです。それで大きな贅沢をしたいというよりも、スーパーで食材を買いに行ったときに欲しいものを諦めなくても済むくらいには稼げたらいいなあ…と日々妄想しています。

昇給を望む前に、自分は入社一年目で仕事を覚える前に休職になつてしまひ、給料をもらえないレベルの仕事ができていなかったたので、復職したら、とりあえず頂いているお給料に見合った仕事ができるように精進したいです。

◆らーめんさん

創作などのアウトプットのスピードを上げていきたいと思っています。

自分は色々なことを考えた結果取り掛かるのが遅くなることや、持つて回った行動をしようとしてしまうこと、がけつこうあります。

また、考えすぎて疲れることも多いです。BUCに通うようになつてマインドフルネスや講座を受けることで改善されたところもたくさんありますが、まだ、認知が歪んでいるところもあります。なので、アウトプットの質・量・速さを上げることで、自分の考えを周りに表明して、認知を改善していきます。

◆創造神アヌナキさん

筋力アップです。昨年は家で毎日20回腹筋ローラーをやるという目標を立てて、達成したので今年も近くの体育館のトレーニングルームでトレーニングをしています。筋力が付くにつれ、精神面も強くなつていく実感があります。最近、会社に行つて面談するなど自分にとって負担の大きいことが多くあるのですが、ほとんど緊張せずに行けているのも筋肉のおかげではないかと思つています。復職したらジムに通おうと思つているのでそれまでに更なる筋肉をこしらえたいと思います。

◆Y.Mさん

休職してから様々なことを始めるようになり、趣味と言えることが増えました。ただの自己満足でやつていることなので、クオリティは度外視な状態です。今後は、働きながらこういった趣味を続けていく

ことが、第一の課題です。疲れると、休日にも何もやる気が起きなくなつてしまうので、そこまで疲れないように働くこと。そこから更にステップアップして、クオリティについても自信が持てるようになれば、尚良いなあと思つています。

◆Y.Hさん

バックアップセンターに通い始めてから家にいる時間が増え、食事の支度は今まではほとんど妻任せで炒め物・鍋など簡単にできるものだけだった。復職すると家にいる時間も減るので、いい機会なので料理の少しでもレベルアップをしたい。今はチューブなどもあり、便利な時代なので少し勉強し家族に出せるくらいのレベルにはしたいなあと思つています。

◆スタッフ鹿野(臨床心理士)

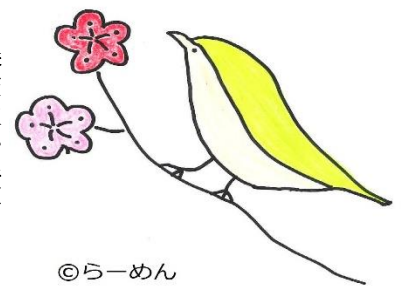
仕事のステップアップもさることながら、定年も視野に入る年齢になりましたので、地域貢献とか、趣味とか、生涯学習とか、そういうことにも着手しはじめなければと思つ今日この頃です。手始めにコロナ禍で遠ざかつてしまった管楽器の演奏から、まずは一人で吹くことから再開し、次はレッスンに通ひ、それから何処かの楽団に所属させてもらおうと思ひます。そこでの繋がりが、地域貢献や生涯学習繋がれば良いなと期待しています。

◆スタッフ森(臨床心理士)

今月のお題「しんどいと思つてしまったのは私だけでしょうか。この半年で、進化したこと、抱負、ステップアップのお題を与えられ、「目標を立てて、成長しなくては行けないよくなるなければいけない」という自分の「べき思考」で疲れてしまつていくことに気づきました。よくなるつて一体どういうこと? 「よく」「ちやんと」「しっかり」など具体性は無いのに無意識に自分を縛る言葉つてありますね。こんな呪縛言葉の言い換えが出来るようにステップアップしたいなあと思ひます。

◆スタッフ松田(作業療法士)

ステップアップしたいことは、バックでの駐車です。うまく駐められないわけではありませんが、何度か切り返しをしようので、一度でピシッと駐めたいなど日ごろから思つています。どの角度で駐車場に侵入するのか、そして、どのタイミングでハンドルを回していくか、日々研究しています。しかし、頭で考え



©らーめん

れば考えるほどズレていくので、感  
覚的に身体に染み込ませたいです。



©c1801

◆スタッフ藤井(精神保健福祉士)

自分自身何かができていないとい  
う感じがなくて、対人関係、もの  
の考え方、仕事の進め方や結果な  
ど、すべてにおいてステップアップが  
必要だと感じています。こう考える  
こと自体が自分をしんどくさせる  
だろうなと感じることも多いので  
すが、なかなか修正が難しいとい  
うのが正直なところなんです。BUCのメン  
バーのみなさんには、よくそういう  
お話をしているんですけどね。自分  
になるとなかなか…結局は、  
日々目の前のことに取り組んでい  
くだけかなと思います。

◆スタッフ南堀(看護師)

ずっと持久力をつけたいと思っ  
ていますが、なかなか難しく、当ビル  
の階段を5階まで上がると息切れ  
をしてしまいます。毎日わんこの散

歩で1時間弱歩き、公園や土手に  
行くとわんこが走るのに付き合っ  
たりしているのですが、それぐらいで  
は持久力が育っていないのが現状で  
す。持久力がつくと疲れにくい体  
手に入れることができそうなん  
ですけどね。



©c1801

◆スタッフ北川(看護師)

私がステップアップしたいことは、  
料理の腕前です。もともと料理は  
得意ではなく、クックパッド等の料  
理レシピを見てなんとか出来るか  
な、くらいです。それで生活に支障  
はなかったのですが、特に困ること  
はなかったです。ただ、最近インス  
タで料理動画ばかり見ていたら感  
化されて、お料理意欲が燃え上が  
っています。そのため、これを機に  
料理の腕前をステップアップさせ  
たいです。

◆新メンバー紹介

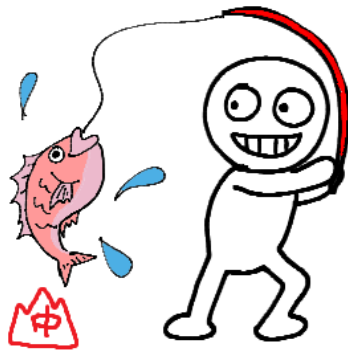
今月も6名のニューフェイスさん  
たちに自己紹介を書いていただき  
ました。よろしくお願ひします。

◆小ライス大盛さん

和歌山県出身です。就職を機に  
地元を離れ、転勤等で大阪、神奈  
川と移り住み、現在京都に越して  
きて6年経ちます。趣味はマラソ  
ンで、将来は、旅行がてら全国各  
地のマラソン大会に出場し、京  
都マラソンで3時間切りできれば  
と思っております。

◆ハムパパさん

趣味は車と釣りです。基本的に  
アウトドア派です。  
マイブームはハムスターを育てる  
こと。ご飯欲しさに寄ってくるつ  
い甘やかしちゃいます。  
よろしくお願ひします。



◆M.Mさん

こんにちは。はじめまして、M.M  
です。  
仲良くしてくれたいと喜びます。  
三十路マンです。  
趣味は、ドライブや温泉です。の  
どかな場所が好きです。  
また、吹奏楽も好きなのでおす  
まめの演奏会あったら教えてくだ

さい。

◆S.Mさん

私はLIVEに行くのが大好きで  
す。好きな音楽を生で聴いた後、各  
地の美味しいものを食べている時  
間がとっても幸せです。元気にな  
ら今まで行ったことのない土地に  
遠征して、全力で騒ぎたいです！

◆魔法成人ぐるぐるさん

絵を描くのが好きです。うずま  
きを描くと自律神経が整うそう  
です。昨年、ゴッホの享年を越  
えて感慨深かったです。時間があ  
るとツイスター(人(関覧))にな  
ってしまうので、その時間がある  
なら絵を描くとか片付けしな  
さいよ！が今年の目標です。よ  
ろしくお願ひいたします。

◆S.Nさん

出身は三重県、仕事の関係で京  
都に来て約20年になります。  
趣味の一つは本を読むこと、特  
にミステリー小説を好んで読み  
ます。同じ作家さんのものばかり  
読んでしまうので、たまに雑誌  
などの本紹介の中から目をつぶ  
って指差して選んで試して、新  
しいお気に入りを開拓していま  
す。  
お薦めの作家さんや本があれば  
ぜひ紹介してください！

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QR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

気が付けばもう3月です！  
巷ではそろそろ花粉の季節だと言  
わんばかりに花粉対策グッズが並  
んでいますね。暖かくなるのは嬉  
しいのですが、いかにアレルギー持  
ちにはつらい季節でもあります。  
今月号のお題「ステップアップした  
いこと」で皆さんに寄稿いただきま  
したが、何か目標を持つことはや  
り大切だなあと感じました。私  
自身も焦らず、自分のペースで少  
しずつ前進していけたらと思いま  
す！

(BUC情報発信係のS)

《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、  
backcup@ejnkar.or.jp まで。