

すぺいろ機関紙

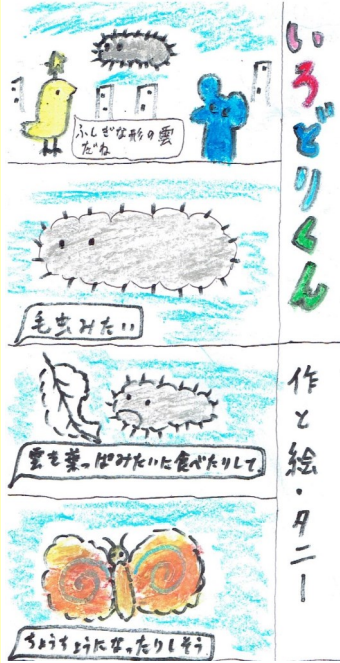
いさどりん

第4号

発行日
平成28年7月21日

発行者
すぺいろ新聞部

<http://recoverycollege.jp/spero>



7月のすぺいろ

梅雨もあけて、天気の良い日も出て来て、より一層暑くなってきました。セミの声も聞こえてきたりして、夏なんだなあと感じたりしています。

7月は、すぺいろ一周年記念パーティーもあり、ケーキが出たり、紙芝居やフルート、サックスの出し物もありました。またピザパーティーもあり、みんなでピザを食べながら映画を観たりしました。

熱中症などに気をつけたいと思います。【編集長 タニー】



すぺいろ講座紹介 ～自己理解を深めよう 前編～



今号では、「自己理解を深めよう～自分の中のお宝探し」をご紹介します。キャリアアドバイザーの岩嶋寿子先生に、魅力的な講座内容から、先生が講座を始められた経緯や想いまで伺いました。今回も前後編でお送りします！

(インタビュー：まりい)

が重要です。その言語化するプロセスこそが、この講座で皆さんが行っている自己分析・自己理解だと思っています。

ま：講義ではなくワークショップスタイルなのも面白いですよ！

と：やはり「自分自身が主人公」なので、私が一方的にお伝えするのではなく皆さんがご自分で自身のことを考えることや、受講者同士が高めあえることが重要だと思っていますので、ワークショップで進めさせていただいています。

ま：新しく入ったメンバーさんにとっても参加しやすいですよ。それでは最後に受講を検討している方々にメッセージをお願いします！

と：“起こるべき偶然”という言葉があります。起こったことには意味があって、新しいところにいきなさいって意味だっけ捉えられれば次の人生・キャリアが見つかって来ます。ご自身の病で自責になるのではなく、すぐに前に踏み出すのは難しいですが、少しだけ見方を変えて講座に来てもらえたらそこにヒントがあると思うんですね。一人で悩んでいるより、まずは気軽に参加してみてください。

ま：ありがとうございました！



7月にはこんなことがありました

- ◆ すぺいろがついに1周年！ ☆
記念パーティーを盛大に行いました。詳しくは次号で特集！
- ◆ 18日にピザパーティーをして、みんなで映画を観たよ♪
- ◆ 7月から新講座がスタート！
「からだところの表現」です。
パントマイムの先生と一緒に自分を表現してみよう☆
- ◆ 7月から新しいスタッフさんがすぺいろに参加！朝生 賀子（あさおかこ）さん、嶋岡 秀美（しまおかひでみ）さんです☆
どうぞよろしく！！

ま：突然ですが、私、本当にこの講座の大ファンなんです！この講座の良さを一人でも多くの方に知ってもらいたいです、よろしくをお願いします！

と：嬉しいです！ありがとうございます。

ま：まずは講座内容についてです。私も受講する前は自己分析の講座かな？位に思っていたのですが…出てみていい意味でそのイメージが覆されました

（笑）。先生自身は、この講座をどのようなものだと考えていらっしゃるんですか？

と：自分の素敵な「お宝」が再発見出来る講座だと思っています。私なんて…と悲観的になっている方ほど参加してほしいですね。皆さん既にたくさんの宝物を持っているけど、それに気づいていないだけなんです。キャリアというと、仕事面でのスキルと捉えられがちですが、実は荷馬車の通った跡のことで、今までの人生全てがキャリアです。病気や出産等様々な理由でいったん会社勤めを辞めてっていう時にこそ、その考え方が重要なと思いますね。何をして何を見て来たか、そしてそこから何を得られたかを言語化出来ること

部員インタビュー【いっくん】

皆さんこんにちは。新聞部の幽霊部員になりかけている山本です。今日は部員インタビューということで、いつもクールな【いっくん】さんに（何度か）突撃してみました。

- ④いっくんさんはご自身のことをあまり出さない方ですね。
- ⑤そうですね（鼻をこすりながら）。自分を出さず周囲がかがっている感じですね。「ケンカ上等！」な時もありましたが、なるべく敵を作らないでこっそり生きようとしてきた感じ。
- ⑥ちなみに仮面を脱いだいっくんはどんな方でしょう。
- ⑦（ニヤつとしながら）そうですね。「子どもっぽい」「かまって欲しい」「さびしがりや」ですかね。寂しいんですけど、不足している状態が普通になってきてしまった感がありますね。
- ⑧ほうほう。
- ⑨まあたまに可愛い看護師さんに甘えているんですけどね。
- ⑩なにいいいいいいいいいいいい！！かんごしいいいいい！！
- ⑪…いい、いや、たいしたことは、ない、です（笑）。
- ⑫すべいろで4ヶ月くらい経ちましたね。
- ⑬すべいろで見せている顔は変わってきたと思います。前よりは発言回数増えました。他人を観察している時間も減ったし、発言できるくらい意識の容量が増えたんだと思います。
- ⑭今後のいっくんさんの豊富を教えてください。
- ⑮そうですね。素を見せて、もっとバカっぽくなりそう。バカに見られることは不安かも知れないんですけど（苦笑）。あとは絶えず何かしら習得しようとしていると思います。自分が高まることで安心感が出るので。

今は小平の音楽祭の実行委員もなっているいっくん。今後どんどん活躍の場を外に広げていかれることでしょう。【や

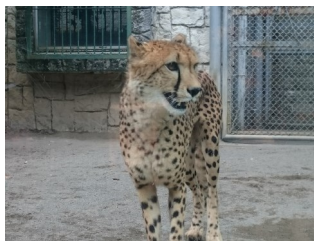
多摩Zooに行ってきました。

6月の梅雨の晴れ間に、みんなで多摩動物園に行ってきました！元々雲行きが怪しく、午後から雨が降る天気予報でしたが、なんと30度を越える炎天！ちよびり動物園行きを後悔しました…。動物園には10人が参加して、中には数十年ぶりに動物園に行くメンバーもいたりしました。

動物園に着いてまずはコアラを見に行くことにしたのですが、暑いなか坂を上っていたらヘトヘトになってしまい、先に休憩所に寄ることにしたら、みんなクーラーの効いた場所から離れられなくなってしまって、ひとまずお昼ご飯を食べることになりました（笑）。売店で売っているカレーライスにやきそばを食べる人もいたり、お弁当を持参したメンバーもいましたよ。

昼食後、やっとコアラを見れました。園内の案内板によると、コアラはユーカリから得られるエネルギーが少ないため体力の無駄遣いをしないためほとんど動かないそう。なので、動くコアラは見られないかな？と半ば諦めていたのですが、なんと、おしりが痒かったみたいで、必死におしりを掻くコアラちゃんを見ることができました。かわいくて面白かったです。

コアラを見たあとは、園内を見てまわりました。チンパンジーが木の枝を土穴に指して器用に蟻を食べているところや、首を長くしているキリンさんを見たり、ライオンはやる気がない感じでお昼寝をしていました。絶滅危惧種のタスマニアデビルも見ました。タ

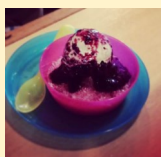


スマニアデビルが減少したのは、ヒトが持ち込んだイヌが野生化した「ディンゴ」の影響とか。色んな動物を見ましたが、個人的に一番興奮したのはチーターが狭い檻のなかで、ぐるぐる動き回って走ってたところでした。ガラス越しからでしたが、迫力があってカッコ良かったです！

この日はみんな、子供に戻った気分でした。すごく暑くてヘトヘトだったけど、動物の生体を知れたので行って良かったです。障害者手帳をお持ちの方は、入園料が無料になるので、ぜひお気軽に行ってくださいね。【むっちゃん】

連携報告

こんにちは！すべでみいろの記事を担当することになりましたなおです。いろいろではでみカフェについての出来事や報告を書かせて頂きます。「すべでみいろ」とはすべいろとでみカフェを足してカフェっぽく読ませたものです。何々をやってみろという意味で、うまく名前が混ざって読みやすく覚えやすいものになったと思います。



今月のお勧めメニュー

今月のお勧めメニューは「ブルーベリーのかき氷」です。甘酸っぱいブルーベリーと冷たい氷が相性抜群で

連携内容

- すべいろのメンバーはでみカフェに行くとお席扱いになります。では、どんな連携があるのか。①でみカフェのお手伝い！メニュー作りやホールのスタッフとして働くことが出来ます。
- ②イベントスタッフ！でみカフェではカフェやカフェ以外の場所を使ってイベントをおこないます。そのときにスタッフとして働くことが出来ます。
- ③ぶんじ通貨への参加！ぶんじ通貨とは、「子育てにやさしい町作り」をテーマにイベントやミーティングをおこなうことです。月1でやってるミーティングと一緒に参加したりします。
- ④でみカフェのロゴマークを考える！このロゴマークはでみカフェのメニューやショップカード、イベントのチラシに使うものです。そのロゴを使って消しゴム判子を作ります。

8月のイベント：13日に絵本の発売記念パーティー

編集後記

Spiro
Spero

- ・【いっくん】もんちさんからインタビューを3回受け、2回ボツになりました。難産でした。
- ・【タニー】動物園は暑かったです。楽しかったです。
- ・【なお】すべいろに新しいメンバーが増えたので、がんばって名前覚えませう。
- ・【まりい】寿ちゃんの大ファンなので、インタビューできて幸せでした！
- ・【むっちゃん】コアラのしぐさが可愛かったです。動物園また行きたい！
- ・【まきげ】名前が覚えづらいと思いますが、よろしく願います。

すべいろ新聞部では、一緒に新聞をつくってくれるメンバーを大々大募集中です！！