

栃木言友会会報

交流会報告 No. 194

2019年4月1日

発行責任者：古川 元一

編集責任者：古川 元一

TEL:090-3138-1507

【目次】

表紙	「M日本海」(N県)	Y A P 1
巻頭言		Y A P 2
交流会報告	栃木言友会の皆さん	P 3~6
次回交流会案内		古川 元一 P 7

栃木言友会は皆さんが自主的に主体的、

楽しく活動できるセルフ・ヘルプ・グループです

巻頭言

やってよかった、大掃除と模様替え

Y A

N市へ転居して、5年半が経ちました。

転居当時、長男は一歳五か月、次男はまだお腹にいました。息子たちの育児、日々最低限の家事で手一杯と感じ、大掃除をしなくては…と思っても、実際取り掛かることなく5年半も過ごしてきました。

今年に入り、これはいよいよ何とかしなくては！と意を決し、2月から大掃除と部屋の模様替えに取り掛かりました。

とにかく物を減らすこと、収納に隙間をもたせること、息子たちの衣装タンス（プラスチック製、キャスター付き、成人しても使えるもの）を購入して置けるようにすることを目標としました。

これまで、捨てられなかった物の数々に驚きました。それらは勿体ない、思い出が詰まっている、後で使うかも知れないと処分する踏ん切りがつかなかった物ばかりでした。

振り返ると、右も左もわからないN市へ転居したことで不安になり、物を取っておくことで安心したかったのかな…と思えてきました。

現在はN市の生活に慣れ、物にしがみつく理由もなくなり、潔く物を処分することができました。

大掃除と模様替えに喜んだのは私だけでなく、今春小2と年中に進級する息子たちも大喜びでした。

物は減り、収納に隙間もでき、息子たちに衣装タンスも購入することができ、大変満足しています。

この調子で、時間の許す限り物を減らして暮らしやすい住まいにしたいです。

交流会報告

日時：平成31年3月23日(土)
場所：とちぎ福祉プラザ 301会議室
時間：14:00～16:40
交流会Ⅰ 進行：T
交流会Ⅱ 進行：S

参加者：F、古川、A(初参加)、S、T

計5名(敬称略)

1. 近況報告3分間スピーチ(あなたにとって平成とは?)

T：3月で今の職場が任期満了になり、再雇用を含め40年近く勤めました。

次の職場は決まっていますが、一年生同様なので一からやっっていこうと思います。スマホからYで、OGというお坊さんの動画を見ています。S宗のお坊さんで心に響きます。

私にとって平成とは30代前半からでしたが、吃音をはじめいろいろ悩みながらも、仕事をしていまして、家を建てたり結婚をしたり、2人の子供を授かったり、母を91歳で看取りました。

次男の誕生年は、栃木言友会創立期とほぼ同じ平成14年です。

F：今はルームフレグランスに、はまっています。シャルダンという商品で、玄関に置いています。スティック状で見た目もお洒落で、何より玄関に入った時の匂いがいいです。NHKの朝ドラマの「M」は夫と毎日見えています。(3月末終了)

主人公の夫が、カップヌードルの開発(具材の試作)を家でしているのを見て、仕事が趣味の域に見えました。

自分もまんぷく食品に入社をいたしました。

3月11日は東日本大震災があった日なので、追悼式に合わせて黙祷をしました。小学生の頃、昭和から平成に変わりました。

平成9年に社会人になりました。就職した頃、学生とのギャップに苦労しましたが、徐々に適応した気がします。

平成16年にはG言友会に入会。言友会は人生の指針というか手引きのようなもので、言友会は入っていないよりは入っていた方がいいことが沢山あると思いました。

A : U市から来ました。

K I 福祉大学のM先生に紹介されて言友会に参加しました。

今日は緊張しましたが、古川さん、Sさん、Tさん、Fさんに会えてとても嬉しいです。2時間色々と学んで楽しんでいきたいです。

平成は9才で平成に変わり、ANさんがブームで思い出があります。

あと少しで平成が終わり、元号が変わりますが、子育てを楽しく過ごしたいと思いません。

古川 : 3月16日(土)にF県のAWへお墓参りを予定しておりましたが、体力の確保が難しく残念しました。昨年に続き、今年もお墓参りは妻にお願いします。

2月28日(木)に診察があり、主治医からどうですかの問診に、2月は特に気をつけて体調管理をして身体に少しでも変化を感じた時は勤務先を休み、調整しておりましたと話し、誉められるかと思っておりましたら、入社することによりたくさんの方とお会いするので感染には充分注意して下さいと指導を受けてしまいました。

業務をすることをあまり良く思っていないのかもしれないかもしれません。

6月で65歳になり、Sでの勤務が終了し退職できるのですが、勤務先から引き続き業務できないかと打診を受けております。私にとって平成は、平成4年の頃から言友会活動を始め私にとって平成とは、言友会活動を通して大きく変容した時でした。

S : 皆さん今日は。O市から参りました篠原です。

昨日は8月4日の公認S師受験の前の、民間の模擬試験を自宅で午前の部2時間と午後の部2時間、各百問ずつ計200問、体験してみました。

午前の部では時間配分が悪く、数問が未実施となり、午後の部では全体を見通してから後ろの事例問題から回答し、一応全問終わった時には、ぐったりと疲れが来て、見直しもせず3分前に終了としました。その後、自分で解答を見てチェックしました。200問60%の正解がないと合格できませんが、どちらもまだ50%に満たない有様でしたので、明日からの4カ月間のうちに合格ラインを越えるよう、毎日少しずつ勉強します。

また3月21日には3人兄弟、各連れ合いも揃って、父の十三回忌ができ、有難いと思います。また、縁のある幼稚園の招待でその卒園式に参加した帰りに、やっと言葉の教室の教え子にお会いすることができ、近況を尋ねると、あ行とか行が出づらなので発表の時困っているとお聴きできたので、栃木言友会の交流会をオススメしました。大事な用と重なっていなかったら参加したいとのことでした。

「平成」の時代は、いいことも、悪いことも、たくさんのことが明るみに出たと思います。命をかけて皆のために尽力され、2千円札も作った〇総理、東日本大震災で、最後まで住民避難を呼びかけお亡くなりになった公務員の方々、東日本大震災直後に命令を受ける前から救助に向かったJ隊の船、そして毎日献身的に救助・捜索をしてくださっていたJ隊の方々。日本中からすぐにかけて寄ってくださったボランティアの方々、物資を頂く時に整然と並んで順番に待った日本人。障害を持つ方々が避難場所で生活するための配慮が少なかったこと。

友達支援としてすぐに船などを出してくださったA。
恩義を忘れず多額の寄付をしてくださった台湾（Tからの義援金はAに続く2位で250億円）、輸送支援を空軍で行ってくださった〇。

平成の時代は、自然災害があっても、戦争を一度もしなかった日本。この世の中では一番極楽に近い国であり、日本人はすばらしいことが証明された時代だと思います。個人的には両親を看取り、介護・子育てが終り、孫が生まれるという時代です。

3. 感想

S：今回の交流会内容にちょうどいい人数で、すばらしい方々に参加いただき、大変有難く思いますとともに、とても嬉しく思います。初めて参加していただいた恵さんにも、ステキなご縁を感じます。

今日、私も、古川さんもTさんも、Mさんも、このステキな会に参加でき、有難うございます。感謝します。ついています。今日、送り迎えしてくださっている夫にも感謝したいと思います。皆様、帰りの交通には十分お気をつけてください。

A：今日初めて参加し、古川さん、Sさん、Tさん、Fさんに会えてとてもよい時間でした。社会復帰をしようとしているので、話す事が少ない仕事がいいのか、前の保育士がいいのか考えていたので、今日いろいろ考えさせられて貴重な時間を過ごせました。

T：今日は女性3人、男性2人と女の方が多く緊張しました。
初めての保母さん経験者のAさんが見えられました。活動的に見えますが、そんな方でも吃音で悩まれているのかと思いました。
参加されて栃木言友会に好印象を持たれたので、是非続けて来られてはと思いました。

F : 「腹式呼吸と聞き上手への道 パート3」、楽しく参加出来ました。

息を吐き切るのが弱いなと思いました。あくびをするバージョンなどもやって自分を客観視できました。そして「聴く」と「聞く」の違いに驚きました。

自分は聞く事が多かったです。聴くは「十」の「心」で聴くと教わって、いつも真心を込めて聴きたいです。

また2人1組で1分間、うんうん…とだけ聞き続けると、相手の話が記憶にのこります。初参加のAさんと組みました。吃音の話から始まり、互いの家族の話等も深く出来たのは、吃音が根っこ（共通点）があるからなのではと直ぐに気づきました。

古川： 本日の交流会、お疲れ様までした。副題の「平成について」はまさに私の人生では大きく躍進した年でありました。たくさんの方に元気と意欲を頂いた事に感謝します。

Tさんご指導の研究会です。本来ならたくさんの方の時間を確保しなければならぬのですが、いつも30分程度の時間の中で効率よく進めて下さっておられることに感謝します。

Sさんの交流会、呼吸法と聞き上手～上級編、呼吸法については毎回丁寧にご指導頂いているにも関わらず納得がいかない呼吸法になってしまい残念です。

もっと真剣に取り組めるようにしたいです。

聞き上手の上級編では、今回もTさんが相槌を言いやすいような内容にして下さったことに感謝します。

今月の交流会も充実した時間にして下さった皆さんに感謝します。

次回交流会は4月21日(日) 14時00分より交流会を開催します 会場はとちぎ福祉プラザ会議室です

今月は第16回 栃木言友会総会です。皆様のご参加お待ちしております。
総会出欠はがきは総会成立に関わりますので、必ずご返信をお願いします。

近況、交流会内容、感想も当日、またはメール（郵送）で、交流会終了後、3日以内に頂ける様ご協力よろしくをお願いします。

栃木言友会会費納入先、お近くの郵便局から

郵便局口座番号 00190-1-760304 口座名称 栃木言友会

会費納入 購読会員：A B、K（敬称略）

Kさんより 御寄付 2000円をいただきました。

5月26日(第4日曜日 301会議室) 6月23日(第3日曜日 201会議室)

次回交流会のお知らせ

日時・開催場所：4月21日（日）とちぎ福祉プラザ 403会議室
14時00分～16時30分 栃木言友会交流会
〒320-8508 宇都宮市若草1-10-6 TEL028-621-2940
1階の案内は栃木言友会交流会になっています

交流会内容：近況報告 「新元号『令和』について思う事」

交流会Ⅰ：「第16回 栃木言友会総会」 担当：古川

交流会Ⅱ：「吃音改善研究会」 担当：T

連絡先 〒329-4425 栃木県栃木市大平町新 1385-33 古川元一

携帯 090-3138-1507 E-mail:genyut@mocha.ocn.ne.jp

栃木言友会ホームページ <http://tochigi.sakkt.net/index.html>