



# おにぎり通信

2019年1月26日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

一月も最終週となりました。1月19日号のおにぎり通信によれば、一番今が寒い時だそうです。当事者の皆様のご健康がとても心配です。少しでも体の調子がおかしいと思ったら、救急車を呼ぶ、または福祉行動を利用するなど、使えるものは何でも使ってこの寒い冬をどうか乗り越えてください。

もうすぐ立春、春がやってきます。寒さに負けないで、みんなで春を迎えましょう。



☆1月15日(火)の福祉行動報告 1名参加されました。  
Aさん(60代)千代田区で生活相談をされました。

次回の福祉行動：1月28日(月)

朝8時30分までに東京駅丸の内南口地下に集合してください。(※集合場所が北口から南口に変更になりました。ご注意ください。)蒸気機関車の車輪が展示してある前に「おにぎり通信」を持った者が待機していますので、声をおかけください。

病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒にご希望の福祉事務所まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は原則として毎週月曜日に行います(月曜日が祝日のときは火曜日)。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身の希望をご自身の言葉でハッキリと伝えることにより成り立ちます。

もよ ふくしじむしよ  
最寄りの福祉事務所

ちゅうおうくふくしじむしよ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしよ かい  
中央区福祉事務所・・・中央区築地 1-1-1 中央区役所4階

ちよだくふくしじむしよ ちよだくくだんみなみ かい  
千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 3階

あんしん ぜつぼう じんせい とうじしゃけんきゅう せかい  
【安心して絶望できる人生—「当事者研究」という世界—】

とうじしゃけんきゅう ほっかいどううらかわぐんうらかわちょう せいしんしょう とうじしゃ ちいき  
「当事者研究」は、北海道浦河郡浦河町にある、精神障がいをもつ当事者と地域の  
ゆうし かいせつ せいかつ じぎょう きよてん いえ おこな  
の有志によって開設された生活と事業の拠点である「べてるの家」でさかに行われ、  
ほん さまざま しょうかい ひろ  
本や様々なメディアで紹介されたことから広まったものです。

いえ とうごうしつちょうしょう かんじゃ ちゅうしん かれ かのじよ げんかく げんちょう  
「べてるの家」は統合失調症の患者さんが中心で、彼ら・彼女らは幻覚、幻聴  
くる  
に苦しめられ、とても辛い人生を送ってきました。

いえ か ほん あんしん ぜつぼう じんせい  
この「べてるの家」のことを書いた本のタイトルに『安心して絶望できる人生』  
ほん とうじしゃけんきゅう じっせんかつどう つらぬ  
というタイトルの本があります。「当事者研究」という実践活動に貫かれている  
りねん お い しあわ むえん い つま くるう  
理念が「降りていく生きかた」であり、幸せとは無縁で、ずっと行き詰まりや苦労  
おお じんせい きげん い いえ  
の多い人生でも、にもかかわらず「機嫌よく生きていこう」という「べてるの家」  
あゆ なか つちか い く  
の歩みの中から培ってきた生きかたと暮らしかたをあらわしたものです。

いえ ひとひと くる ふか  
「べてるの家」の人々の苦しみはとても深いものがあります。しかし、そこから  
たんじょう おお ちから  
誕生したものにはすごく大きな力がありました。

びよんちゃん どう じよし よしだちなみせんしゅ す  
2018年平昌オリンピック銅メダル、カーリング女子の吉田知那美選手の好  
ことば あんしん ぜつぼう じんせい かのじよ せんりよくがいつごく  
きな言葉は「安心して絶望できる人生」だそうです。これは、彼女が、「戦力外通告」  
ぜつぼうかん う ゆうじん おく ことば  
をされて絶望感に打ちひしがれていたときに、友人から贈られた言葉だそうです。

くる ひと しあわ ひと  
苦しみのなかにある人たちには、「幸せ」な人にはないパワーがあります。カト  
しんぶ ほんだてつろうし せいしよ はなし よ とく おも つよ  
リック神父の本田哲郎師の聖書の話などを読むと特にそのような思いを強くしま  
わたしじん ぜつぼう ほんだし せいしよ よ かた いえ  
す。私自身も、絶望のなかにあるとき、本田師の聖書の読み方や「べてるの家」  
とうじしゃけんきゅう ほんとう いま くる  
の当事者研究からパワーをいただきました。本当にパワーがあるのは、今、苦し  
みや ひんこん やまい ことく ひとひと おも  
み悩み、貧困、病や孤独のうちにある人々だと思わずにはられません。

つつ よ お つうしん ほうち ぼこ い  
おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ箱に入れるな  
かたづ きょうりよく ねが  
どして片付けにご協力をお願いいたします。

おにぎりはかならずその日のうちにお召し上がり下さい。

う と ひとり1こ ねが  
受け取るのは、1人1個でお願いいたします。

よつや なかま れんらくさき  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：080-7795-8535