

ちぐさ相談室

準備号

編集・発行
ちぐさ生活相談室

生活相談室をつくろう

生活相談室を始めるにあたって、それをどのような運営方針で運営していくか、また、どのような意義を相談室はもっているのか、全く決めていない状態です。それは、相談室を運営していくなかで、それに関わる多くの人々の関係が、相談室の意義をつくっていくものであると考えるからです。

しかし、決して単なる思いつきで相談室を始めようとしているのではありません。現実の社会でくらす多くの障害者の生活をみるなかで、どうしてもこのような場が必要であると感ずるのである。いや、自分自身の生活を考えた時に、多くの人の力を必要としている自分に気がつくからなのです。

私達障害者は、多くの人達との真の関わりを持つ機会に恵まれているとは決して言えません。そのため、生活のなかでさまざまなひずみを生みだします。また、それへの対処の経験に欠けるため、ある悩みを過大に大きくとらえたり、過小評価したりしがちです。その結果、現実との関わりを回避しようと一種、退化化へ向う場合が多くあります。

そんな時に、自分と同じような悩みを抱え、それをごまかさずに解決しようとする人が集まる場がどんなに必要とされることでしょうか。

弱い人々は助け合わなければならぬ。この簡単な言葉にどれだけ人の情熱と、そしてまた真実が含まれていることでしょうか。単なるきれいなこととしてではなく、単なる甘えを許すこととしてではなく、私達は今一度このことを考え、そして現

実のなかでその方向を模索しようとしています。

生活相談室は「できる人」が「できない人」に何かを与えるものではないかもしれません。そうではなく、同じように苦しむ、悩んでいるが故にできることがあると考えます。他者に自分の得たものを伝えることにより自分をつまみかえしていく。いうなれば、すべての人が教師であり、生徒であるのです。

また、私達が歴史から多くを学ぶように、経験豊かな相談員から学んでいきたいと考えます。何故なら、その人が培ってきた経験を同じ年月をかけて経験するには、私達はあまりに時間や機会に制約されています。他者の経験から学ぶ重要性を、今一度大切にし、利用していきましょう。私達は今、独善的にならぬためにも、また、継続していくためにも、生活相談室を成り立たせるために、多くの人の力を必要としています。どんな意見でも、お寄せ下さるようお願いいたします。

足のたるさに竹ふみ！



この夏はいかかお過ごしでしょうか。厳しい夏の暑さもその人の体調や環境によって、ずいぶんと感じかたが違うものです。

多少気候の変動が激しくても、からだの調子がよければ結構順応できるものです。でも、少し体調をくずしてしまおうと、いろいろ不快な症状をひき起こしてしまいます。

いずれにしても、暑いときにはどんな人でも体力の消耗は激しくなるもので、秋口にまでその疲れが残ってしまいがちです。

さて、夏はよく「足がダルイ」ということをききます。これは暑さのせいで私たちのからだの組織がゆるんで、血液の循環を悪くするのが最大の原因のようです。

夏にからだの組織を弛緩させる原因の一つは暑いからといってむやみに冷いものを飲むことがあります。

蒸し暑くて寝苦しい夜など、つい夜おそくまで冷たい飲み物をがぶ飲みしたり、扇風機をつけっぱなしでいたりします。しかし、こういうときは翌朝どうしても足やからだがダルクナリがちです。これは消夏法としても逆療法で、暑さに弱っているからだの組織に、冷い飲み物や夜風などで冷えを与えると、かえって機能を低下させて、からだの組織を弛緩させてしまいます。

そこで足がダルイ場合の対策ですが、昔から足の疲れにはよく腹ばいになって足の裏やふくらはぎをふんでもらう方法があります。特に土ふまずの所をふんでもらうのは、疲れた時にこのうえもなく気持ちのいいものです。人間は他の動物と異なり、二本足で起立することが多いだけに足の裏の緊張は大変なものです。そこで、足の裏をふんだりして刺激を

与えることは、血行をよくして緊張をほぐし、一日の足の疲れをとるのに効果的なのです。そればかりか、土ふまずの所は、心臓の働きや血圧を調整するために反射を起こすたいせつなポイントにあたるため、それを刺激することによって心臓の調整や血圧のバランスをとって疲れを少なくします。

この原理を応用した健康法に「竹ふみ」というのがあります。直径ハセンチほどの竹を五〇センチの長さで切り二つに割ってふせ、その上に乗って足のうら全体を刺激するので、これは昔だれかが偶然にやってみたら意外に気持がよく、しかもからだがすっきりして疲れがとれるということから、いつのまにか健康法として利用されるようになったようです。

一見、原始的な方法に見えますが、りっぱに生理的な根拠をもった健康法です。もし、あなたの足にダルサが残っていたら、この竹ふみ運動で夏の疲れをとってはいかががでしょう。

か。最近竹筒が手にはいりにくくなっていますが、何か他の物で代用を考えてみるのもよいのでは。

はじめは一日三〇回ぐらいから始めてだんだん回数をふやしてください。夏の疲れをいつまでも残しておく、私たちのからだはとかくちよつとした外界の感染や病的条件に支配されやすいものです。簡単に合理的な「竹ふみ」は夏疲れの不調を回復するにはかっこうの健康法です。一度あなたもおためしになったらどうでしょうか。



△投稿▽ 今年の旅

まず、日帰の旅から紹介したいと思います。

二月二十二日上田市に行きました。上田で下車したのは三年前の千草舎の守る会からのさそいのスキー時以来です。

まず上田城のあとみてそのあといろいろまっけてかえてきました。

三月七日浜松に行きました。

これも同じです。

八月一日〜四日関西にいきました。一日はまずすみだ川の花火をみていきました。

午後十一時二十五分東京を出発その間相席に若い二人と知り合って京都まで一諸にいきました。午前六時五十九分大垣着七時十五分大垣発―九時五十七分大阪に着きました。友だちと合いその日一諸に行動しました。

その夜は甲子園球場に阪神―巨人戦をみました。

行 馬場 孝正

私たちは阪神サイドのライトスタンド入りしました。私は阪神ファンで一度地元の応援をみたいと思ひ球場にきました。

試合は一回掛布のホームランで阪神が先行しました。五回ぎやくてんされ二点のリードを許しました。七回オルトのホームランでおいあげたいせいができ八回の攻撃の時に岡田にホームランが出ればいいなと思っていました。そうしたら岡田にホームランが出て再びびっくりかえしてその試合に阪神が勝ちました。終って試合中の応援を思い出してやはり地元の応援はすごいと思ひました。三日―ポートピアに行きました。混雑してました。

午後五時四分大垣行きのりました。八時二分着八時二十五分大垣を出発。よくじつ午前四時四十分東京着。

ざつと今年の旅行でした。またこれからも続くでしょう。



ちぐさ生活相談室は、渋谷駅南口から徒歩四分の所にある、障害者を中心とした印刷所「朝文社」の一面を借りて運営していきます。狭いながらも地理的には好条件に恵まれています。

相談室の運営には、それをささえる多くの人の力が必要です。そこで相談室は賛助会員を募っています。そして、賛助会費（月五百円で半年分三千円を一口として何口でも）によって相談室を運営していこうとしています。

私達の相談室をささえるには、どうしても財政基盤がなければなりません。それなしには単なる「ごっこ」になってしまいます。責任を持ったかわりにはどうしても財政的な裏付けが必要になってきます。

多くの方々の御理解をお願いいたします。

小説、詩、旅行記や日頃感じていることなどなんでも結構です。編集局宛にお寄せ下さい。また、おもしろい企画や、やって欲しい企画などありましたらどんどんお持ち下さい。

原稿・企画・

編集委員募集



ページはもっと増していく予定です。原稿は原稿用紙に、できれば一行十六字でお願いします。

また、編集スタッフも同時募集しています。経験は全く問いません。興味ある方、一語にやって下さい。

◇ 連絡先 ◇

板橋区成増五ノ九ノ二三ノ一〇三
高野幸男 気付
ちぐさ生活相談室

電話 九三九一六五〇四

最初の一步を踏み出すのはやはりこわいことです。なるべくなら「自分の力はこんなじゃない」「もつとすばらしいものがあるはず」という幻想にしがみついていたものです。現実の自分を見るのはいやなものです。

でも、自分の力がこんなものだということをごまかしては何も生まれません。この準備号も、ずるずると発行が遅れていきそうだったので、期限を決めてくれたのはありがたかったと思います。

これが精一杯の実力だと思えます。よくも悪しくもこの現実を認めるところから始めなければなりません。今思うことは、本当に多くの人の力を貸りなければやっていけないという事です。そうして、多くの人の手を貸りることで、少しでも良いものをつくりあげていきたいと考えます。