



第 431 回 8/1(火)

「NPO 法人ペイン・ヘルスケア・ネットワーク」

代表 江原弘之さん

医師と理学療法士が集まり 2017 年「NPO 法人ペイン・ヘルスケア・ネットワーク」が設立されました。「慢性痛(疼痛)のグローバルスタンダード」をスローガンに、専門職向けにセミナーなどを行ったり、イベントを開催したり患者会の支援をしています。

NPO 設立後すぐに大和市民活動センターに登録をしたものの、どのように関わってよいかかわからず、今回のセミナー開催まであまり活用はありませんでした。すると 104 回 共育セミナーへの声が掛かり、テーマ『痛みってなんだろう 痛みを知れば社会人も変わる』で市民の皆さんと対面での交流ができました。「痛い人も痛くない人も、市民の皆さんが市民活動としてできることを皆さんで考える大切さ」そして『痛みをこじらせない都市やまと!』を提唱して それを達成したい!

9月の出演

434 回 9/5 (火) 「大和市民母親クラブ連絡協議会」

435 回 9/19 (火) 「グロリアのスペイン語」

FM やまと 77.7MHz 第 1.3.5(火) 生放送 9:00 ~ 9:30 同日再放送 15:00~15:30.

第 432 回 8/15 (火)

「みんなのこども会 ははこと」

代表 山下麻子さん メンバー 小宮山利恵子さん

転居してきた大和市で、当時子どもたちは、PTA や地域の人たちに見守られながら育ててもらった。段々親が忙しくなり、子どもと地域とのつながりも薄くなってきている。そこで『子どもたちを地域に戻したい』ということが活動の原点となって活動を立ち上げたのです。活動コンセプトは「子どもは国の宝 地域みんなで育てる」であり、活動のテーマは3つ『育む』…駄菓子屋と紙芝居。子どもたちに限られたお小遣いでの楽しい買い物体験!『食べる』…食の安心安全を伝えていく…ワークショップも!

『つながる』…みなさんが得た力を、色々な方とつながって地域を盛りあげよう! 地域の方々、子どもたちの笑顔…子どもたちの笑顔でみんなが繋がっていると感じます。子どもたちの笑顔はみなさんの癒しです!

第 433 回 8/29 (火)

「やまと国際フレンドクラブ (IFC)」

会長 長谷部美由紀さん 会計監査 船越英一さん

国際交流や多文化共生のための事業を行いたいという思いで 17 年前に立ち上げました。『できるときに、できることを』をモットーに無理をせずに楽しく活動です。大和市民活動センターの広報紙「あの手この手」の表紙は、当団体主催の「やまと国際アートフェスタ」の入賞作品が毎月掲載されています。

当団体は大きく次の4つを軸に活動しています。

- 「だべ〜る」集まって食べておしゃべり
 - 「まなべ〜る」夏休み体験教室
 - 「やまと国際アートフェスタ」小中学生の絵を展示 来場者参加型の展覧会
 - 「インターナショナルフェスタ」
- *「第 16 回やまと国際アートフェスタ」は、9/29(金)~10/1(日)シリウス 1 階のギャラリーにて開催いたします。

TSUBASA's トーク 第 23 回 「ナースコールを初めて使った日」

「涼しい病室、窓際のベッド」

「夏の暑い時期に病院の涼しい部屋で過ごせるし、バランスの良い食事も出てくるなんてラッキー! 陸上部時代の合宿みたいで楽しみな。」と入院前は期待していたのです。8 月の下旬、実は鼻詰まりを改善する手術のため入院していました。期待とは違い、現実には怠け者の僕が想像する入院生活はなく、痛みで振り回される日々が続きました。

4 人部屋の病室で、カーテンに囲まれた窓際のベッドが僕に割り当てられ、手術後はそのベッドの上で痛みと出血の対処に明け暮れました。例えば鼻の痛みに伴って、全ての歯が虫歯になったような歯茎の痛みがあったので、それを堪えるためにタオルを常に噛んで食いしばっていました。気分はどん底です。



「ナースコールで人を呼ぶなんて出来ない!」

手術後 2 泊目の夜 11 時、こうした痛みが強く眠れず、ナースコールで看護師さんをお呼びしました。看護師さんには「痛いときはナースコールで教えて。痛み止めを持って行くから」と言われていたのですが、消灯後であるのに加えて、周りのおじいちゃん達のようにナースコールで人を呼ぶのはプライドが許さない。ナースコール用の押しやすい大きなボタンがそれを際立たせました。

結局、痛みには耐えられず、大きなボタンを押すことになりました。



驚いたことに、ボタンを押すとスピーカーから「今行きますね〜」とだけ言われ、来てくれた担当の看護師さんが「これでしょ?」と手に一錠の痛み止めを持って来てくれたのです。「そうです、夜にすませません…」この瞬間は胸が熱くなりました。朝晩つきっきり。看護師の仕事をする方々には頭上がりません。プライドを捨てていった結果、朝の 4 時、10 時、夕方の 5 時、夜の 11 時くらいのタイミングで毎回ナースコールを使うようになりました。看護師さんにもよく覚えられました。



「痛みが伴うとき」

退院後の 8 月末、まだ全身にだるさの残る時期に 大和市民活動センターの会議室でコラムを書いていると、本棚の本に目が留まりました。「不登校、中退生に送る」「学校に行きたくない日の朝に」と表紙に書かれた本でした。その中で印象に残った一節です。

「成長の痛み〜 人が成長する時は、必ず痛みを伴うということ。痛みなければ、成長もなし」
「成長」という言葉は手垢のついた表現にも感じますが、実際人が変わっていくことには痛みが伴うのだろうなと思います。

8 月に「痛み」をテーマに開かれた共育セミナーには多くの参加者が集まったそうですね。僕は参加できませんでしたが、これからは共育セミナーにも寄らせてください。(サポーター 尾畑 翼)



大和市民活動センターは「大和市新しい公共を創造する市民活動推進条例」に基づいて設置されています。

「あの手 この手」 第 194 号 発行日: 2023 年 9 月 10 日

大和市民活動センター <開館日 月~土 9:00~18:00>
<休館日 12 月 29 日~1 月 3 日・毎月第 3 月曜日>
〒242-0018 大和市深見西 1-2-17

発行:大和市民活動センター 拠点やまと

TEL:046-260-2586 FAX:046-205-5788
e-mail:yamato@ar.wakwak.com
http://www.kyoudounokyoten.com/

あの手この手で考えて、あの手この手で問題解決!

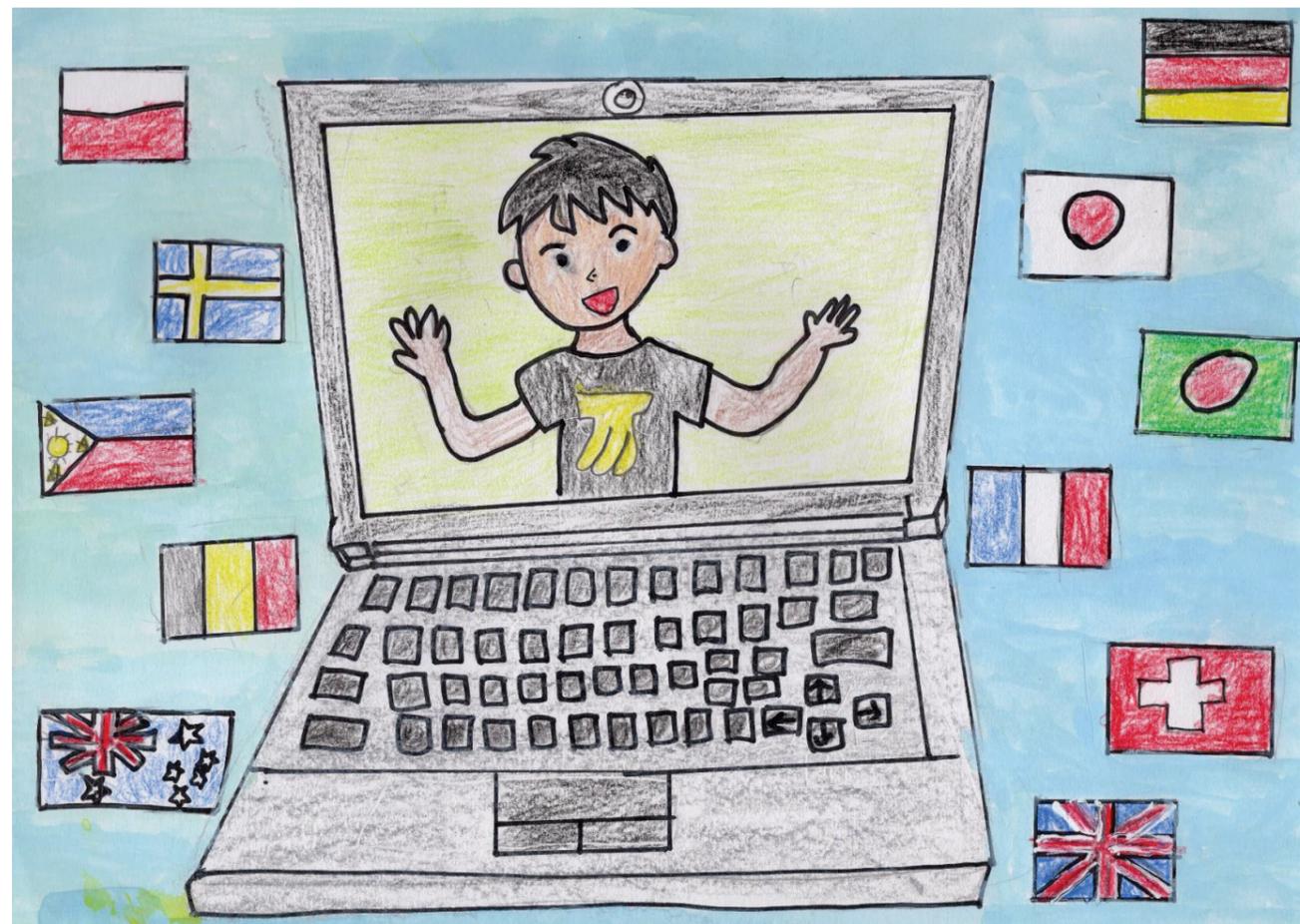
あの手 この手

あの手この手のマークの間のSは solution(解決)のSです。

第 194 号 2023 年 9 月 10 日 大和市民活動センター[拠点やまと] 発行

9月号
2023

ペテルギウス玄関
9月5日の生け花



表紙絵は「やまと国際フレンドクラブ」(IFC)主催
2022「第 15 回やまと国際アートフェスタ」
入賞作品を毎月掲載しています。

今回のテーマ ~平和・いま私にできること~
Office Kazu 賞 受賞作品
アガン・リアム・アイデン・ブスト さん
南林間小学校 6 年(当時 5 年) フィリピン

タイトル: 「ユーチューバー から せかいへいわへ」

メッセージ: 「Winners are just losers who never give up.
(勝者とは、あきらめなかった敗者のことだ)」

「やまと国際アートフェスタ」は
「やまと国際フレンドクラブ」(IFC) *の主催で毎年催されています。

*草の根の国際交流、外国人支援を行いながら
「ともにくらすまち 大和」を考えるボランティアグループです。



令和 5 年度協働事業提案の検討結果 「協働事業として 2 事業の推進が決定」

提案内容について大和市民協働推進会議(高橋忠広会長)に諮問され「協働事業提案に対する意見」が市長に答申されました。検討の結果、提案申請のあった 2 事業を来年度から協働事業として推進する 市長からの決定がありました。それに基づき 8 月 31 日 下記団体に通知報告が行われました。

(行政提案型)	事業名	協働事業者/市担当課
	大和市民活動センターの管理運営	拠点やまと/市民活動課
	地域をチームに! スポーツを活用した持続可能な地域コミュニティづくり	NPO 法人 やまとスポーツマネジメント/生活あんしん課



市民活動団体交流まつり カックオフフェスタ' 23

日時: 12 月 17 日(日)
10:00~13:00

場所: 市民活動拠点 ペテルギウス

- ★ 展示、体験、パフォーマンス、販売
あなたの団体は、日頃の活動を
どんなスタイルで表現しますか?
- ★ まずは、日程決定のご案内です
- ★ 飲食もできます!!

第104回 共育セミナー（開催レポート）

痛みってなんだろう 痛みを知れば社会も人も変わる

江原 弘之さん（NPO 法人ペイン・ヘルスケア・ネットワーク代表理事
いたみ専門医療者/理学療法士/公認心理士）



8月15日(火)の共育セミナーは、NPO 法人ペイン・ヘルスケア・ネットワーク代表理事の江原弘之さんをお講師として、悩み苦しみ、あるいはそのメカニズムに関心を持たれているだろう「痛み」をテーマに開催いたしました。この日は、旧盆中、そして平日の午後にもかかわらず、スタッフを含めて25名が江原さんのお話に耳を傾けました。

セミナーは、江原さんご自身が中学生のころから悩まされてきた腰痛お話から始まりましたが、その中で印象に残ったのは、①腰痛で、サッカー部の活動を休める。②通っている治療院の院長に言われたことをやっていたら必ずよくなるはず。③でも、これを続けていて必ずよくなるのかな。④気持ちいいから通院自体は悪くない。というサイクルのお話でした。腰痛、痛みの原因が分からず、「腰痛とは不治の病である」との達観というか、自分を納得させていたということでしたが、2005年に理学療法士になられ、ひとの動きや姿勢について学ばれる中で、治らない腰痛にも原因があると気づき、15年続いたご自身の腰痛に終止符が打たれたというお話は、原因不明の痛みで苦しむ人たちに希望をもたらすものでした。自分の痛みの改善を人任せにするのではなく、自分ごととして向き合い、改善策を探る、自分で専門家を探すことの大切さを再確認するとともに、「痛みを受け入れ、そのうえでいかにポジティブに生活するか」ということが重要であることも、フロアーからの発言で気付かされました。

江原さんは、参加者それぞれに、「痛み」と聞いて、どう感じるか、どんなイメージを持っているかをセミナーのはじめ、中盤、最後と3回に渡って、書き出す作業をお願いしました。講義及び会場参加者からの発言とそれに対する江原さんからのアドバイス、コメントによって、参加した皆さんの「痛み」への感じ方、考え方が変わっていったらうことは大変興味深いことでした。

江原さんによると「慢性疼痛」の代表格は「腰痛」で、腰痛の原因としては、「非特異的腰痛(原因がない腰痛)」は93%という

ことでしたが、このうち、本当に原因がわからないものは22%ぐらいになってきたということでした。(MRIによる診断ができるようになったことが大きいそう)

痛みを悩み、苦しむ人が「痛みを知り、正しい知識を持って行動し、痛みを客観的にみる。痛みをコントロールできる」ということが大切ということを学びました。江原さん、ありがとうございました。

アンケートから ●老人ホームで10年勤務したが、いつもからだか痛いという人が多い中で、少し陽に当たりましょうと外に10~15分行くだけで明るくなり痛くないという不思議。でも、こういうことなんですね。●いろいろな人たちの話を聞くことができてよかった。前向きに生活することの大切さを知る ●このNPOの活動に賛同しました。苦しんでいる人々が多くいることを考えると法案(慢性の痛み対策基本法)制定まで頑張ってください ●痛みの捉え方が少しわかったように思います ●NPOの伴走者も増えていくことを祈っています ●NPOの先生が心をひとつにして頑張ってください



私たちが考える「痛みの伴走者」とは

イラスト：望月 則男 文責：船越 英一



江原さんが持参された、痛みに関する絵本と法人の想いが込められたイラスト

やまとフォトレポート 阿波おどりの路上演舞が4年ぶりに開催!!

第47回神奈川大和阿波おどりが、大和駅周辺の商店街で行われ(7/29,30)、沿道の市民から「お帰!!!」の声もかかり蒸し暑い夜でしたが、楽しみに待っていた人たちの熱気と歓声に包まれました。



夏のボランティア体験 このゆびとまれっ!

中学生・高校生が4つの団体に出向いてボランティア活動を体験しました

夏休み中の中学生、高校生を対象とした、夏のボランティア体験「このゆびとまれっ!」が終了しました。こどもたちが、学校の先生や家族以外の「おとな」と関わり、多様な市民活動を認識する機会となったことを期待します。各担当スタッフのコメントと写真で報告いたします。(参加中高生27名 活動のべ46回)

●子育てほっとサロン「大和たんぽぽの会」



子育て中の保護者がほっとできる居場所、親子がゆったり…温かいお茶が飲めて、持参の食事もできる。育児相談も気軽にできる「大和たんぽぽの会」。今回は高校3年生4名が参加しました。オリエンテーションで読んだ心得記述も、実際の体験を通して活かされた様子でした。短時間での交流でしたが「子どもの笑顔」、「仲間同士の信頼関係」などを体験。高校生の気付きにも感心しました。

●NPO 法人 WE21 ジャパン大和



趣味は絵を描くことという中学生も参加



5人が参加しました。中学生女子2名、中学生男子2名、高校生女子1名。学校の所在地は、都内2校、横浜市1校、市内2校と多様でした。和やかな雰囲気の中にもテキパキとした指導の下、普段体験できないリユース、チャリティーショップでの活動は楽しそうでした。商品を見ているだけでも面白くて「手に持って見るのはいいけど、落としちゃだめよ♪」に緊張気味だった中学生も思わずニコリ...

●大和市芸術文化振興協会

ウィーンホールに大勢の人たちがうちわ作りに来ました。イベントの開催前に、10人のボランティア中高生たちは講師の小林さんからうちわ作りのレクチャーを受けました。その後、イベント参加の人たちに作り方などをお手伝い。皆さんそれぞれ個性あふれるうちわが完成しました。



●デイサービスハッピー鶴間

12人の中高生が、のべ27回のボランティア活動をしました。内容は一緒に口腔体操、ランチの下膳、ランチ用マットの消毒やトランプなどのレクリエーション。高校生と同じ名前の利用者さんが2人いて、利用日によってダブル〇藤、トリプル〇藤と親しみを込めて呼ばれたり、利用者さんも中・高生も女性ばかりの時は、まるで女子会の様に話が盛り上がっていました。利用者さんにとっては孫世代、中高生にとってはおじいちゃん・おばあちゃん。1回活動した後に、「またボランティアに来たい」との申し出が何人もいて、「楽しい〜」が伝わって来ました♪



8月の展示コーナー

市民交流スペース内の「展示コーナー」では、個人・団体の活動の紹介や作品展を行うことができます。申込み方法については、大和市民活動センターまでお問い合わせください。



共育ボードより ☆細かく、ていねいで迫力も、美しさもある。いろいろな表現ができるんですね。すばらしいです ☆美しい作品が多く楽しめました。細やかな刀の使い方すばらしい! ☆じょうずだと思った ☆「白馬の森」というさくひんが切り絵のぶぶんがとてもこまかくてすごいなと思いました。「私もこんなにつくれたらいいのに」と思いました ☆ダンボの体がキラキラしてすごい、ダンボの後ろのにじがきれいでめもえみでみてみたいです ☆すばらしい!!」の一言です。感動いたしました ☆どの作品も丁寧に取り組んだことが伝わってきます。「みんな違ってみんないいです」 ☆ステキです! ありがとうございました ☆すてきな切り絵ありがとう。2度も来ました。友人の好評はバイクでした。 ☆どの作品も素晴らしい。どんなふうにするのかと思いついて拝見いたしました。とても時間がかかるのでしょうか。感動です。ありがとうございました ☆すばらしい切り絵が〜 ☆どんなふうにするのかふしぎで何でもこんなことができるのか知りたいたいです ☆とらの作品がカッコイイ!! ☆はく力のある絵ステキでした!!ニッコッ!! ☆虎の迫力、ねぶたの熱気、風景の情緒どれもステキです ☆Fantastic! What a beautiful drawing cutting paper. ☆お仲間になりたいな。すてき ☆いいたいどうやって作ったんだ...と思いました。私もやってみたいです。特に雨上がりがステキです。 ☆切り絵とは思えないぐらいじょうずでした ☆耳のダンボの耳が、さくらのがらになっていて、きれいです。どうしたら、こんなにできるのかな?と思いましたが ☆カラフルで迫力があって、切り絵の印象が変わりました。どの作品も見応えがあって、見飽きません。すばらしい。 ☆見事です!素晴らしいです! うらやましい〜人生楽しくなりますね!