

SSKU

コイノニア通信



編集 No.69

発行日 2020.11.21

就労支援事業所

コイノニア

編集責任者 佐藤 敏則

〒203-0033 東久留米市滝山 5-1-16

TEL 042-470-9009

## 寒季、乾季を迎えて

先が見えない政府の新型コロナ対策と都の対応、コイノニアは「3密」対応と在宅支援の継続

漸く臨時国会が始まり、菅政権の向う方向が見えてきました。「自助・共助・公助」、「絆」という政治理念。菅内閣の基本が国民の期待とは真逆の方向であることが明らかにされました。私たちは個人では解決できないことを実現する役割を担うものとして、長い時間をかけて政治という制度を作ってきました。新型コロナが収束していないのに自助・共助という自己責任をまず強調されたのでは、私たちの命と暮らしは不安にさらされます。これは、先の都知事選挙で小池知事が今後のコロナ対応の基本は「自衛」ですと言っていたことを想起させます。

新型コロナ感染対応で、1月の武漢から帰国した感染者を真っ先に受け入れたのが、駒込・荏原都立病院でした。都は感染症指定病院の4病院だけでなく全都立・公社病院の医師・看護師・検査技師等が防護設備も不足する中、感染の危機も顧みず、全力を挙げて奮闘した結果、病院の医療崩壊をかわろうじて防ぐこととなったと報告されています。

東京都医師会会長の尾崎さんは、その後、東京都に1,000床の感染専門病院を建設し、緊急時に備えるべし、いざという時には都立病院から人（医師、看護師等）を派遣するようにしたらよいと小池知事に提言しています。（2020年10月31日）小池知事は皆さまからのご意見を参考にしていきたいと思います。

さて、この都立病院ですが、小池知事は、昨年12月、東京都の直接管理から切り離し、公団住宅、国立の大学や病院と同様に独立行政法人に移行させる方針を出し、都議会で方針を（6月議会で）強行可決しました。そして、来年3月には、地方独立行政法人化に向けた条例を制定しようとしています。これが進められると尾崎会長が提言している、いざという時、医師・看護師等の派遣は不可能になります。

この近くでは、東村山に多摩北部医療センターがありますが、これは東京都公社病院です。私たちの地域医療を守る上からも民間化の方向は許してはならないと思います。因みに、東村山市、清瀬市、東久留米市の市民で「多摩北部医療センターを良くする会」がつくられ、独立行政法人化をくい止める運動が始まっています。

尾崎会長が協調してきたように、無症状の人からコロナ感染が広がっているのだから、まずは発生した地域（エピセンター）などを網羅的にチェックし、必要なところに集中的に補償をセットでPCRの行政による検査（国がお金を出す検査）を大急ぎで徹底的にやること、そのために国会を早く開き、法の整備と予算を決めてください、といったことがいまさらながら思い浮かびます。まだ、遅くはありません。

コイノニアはこの間メンバーの皆さんの協力と職員等の頑張りですべて在宅支援を続け作業所の「密」を少なくする努力をしてきました。これからもよろしくお願い致します。

（コイノニア理事長 井口信治）



## 新型コロナ感染が続くなか、インフルエンザにどう備えるか！

東京都は、65歳以上は無料のインフルエンザの予防注射を10月1日から、65歳以上の接種が始まりました。一般の方、医療従事者、基礎疾患を有する方、妊婦、生後6か月から小学2年生までは、10月26日から始まりました。事前に予約、問い合わせ受診しましょう。

インフルエンザの予防注射は、高齢者の重症化30%～50%減らし、死亡リスクを80%減らすと言われています。高齢者が優先されるのはそのためです。

インフルエンザの予防注射を受けて、抗体が出来るまで2週間、その後効果は5～6ヶ月継続すると言われています。コロナ禍の時期なので、インフルエンザにどう備えるか、考えてみましょう。

もし発熱などの症状が出たら、コロナ感染とインフルエンザ感染の見分けがつきにくいので、まずは、かかりつけの医療機関に相談しましょう。土日の休日には、東京都の【新型コロナ感染症電話センターTEL：0570-550571 9時～22時、】相談して指示を受けてください。

さらに、「様子がおかしいけど、救急車を呼んだ方が良いか、病院に行った方が良いか」こんな時は【救急安心センター #7119】へ連絡してください。24時間体制です。

### 【発熱症状がある方】東京都発熱相談センター (電話番号) 03-5320-4592

発熱等の症状がある方の相談を受け付けます  
(24時間、土日祝日を含む毎日)

発熱等の症状を呈した方で、かかりつけ医のいない場合や相談先に迷っている場合などの相談に対応します。

※かかりつけ医のいる方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。

### どんな症状が出るの？

新型コロナウイルス感染症の初期症状は風邪やインフルエンザと似ています。風邪は、微熱を含む発熱、鼻水、鼻詰まり、ノドの痛み、咳などの症状がみられることが多く、またインフルエンザも風邪と似ていますが、風邪に比べると高熱が出ることも多く、頭痛や全身の関節痛・筋肉痛を伴うことがあります。しかし、風邪やインフルエンザが新型コロナのように1週間以上続くことは比較的稀です。

(総施設長 佐藤敏則)

症状	新型コロナ 軽症～重症まで 幅広い 季節性は不明	かぜ 緩徐に発症 年中みられる だらだら続く	インフルエンザ 突然の発症 冬に多い 通常5～7日で軽快
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳 	◎	◎	◎
咽頭痛 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ 特に小児で多い
くしゃみ 	×	◎	×

### 新型コロナと風邪、 インフルエンザとの症状の比較

◎：頻度高い、○：よくある、  
△：ときどきある、×：稀

利用者、ご家族の皆さんへ

## 「在宅支援サービス」ご協力へのお礼と継続のご案内

新型コロナウイルス感染防止の対策のため、施設内での3密（密閉、密集、密接）を避けることや、利用者自身による（通所時の交通手段等による）感染防止対策のために、東京都及び東久留米市の指導に沿って、5月末から「在宅支援サービス」を実施してきました。通所を自粛し、在宅で過ごしていただく

「在宅支援サービス」にご協力をいただき、これまで1人も感染者を出すことなく過ごすことが出来ました。

利用者のご家族の皆様のご協力にお礼申し上げます。

さて、感染状況ですが、「新型コロナウイルス感染症対策分科会の尾身茂会長は11月11日の衆院

内閣委員会で、北海道、東京など各地で感染が拡大している状況について、感染者が急増する「ステージ3」に当たると政府が判断すれば、経済活動の抑制は避けられないとの考えを示した。感染状況がさらに悪化すれば、新型コロナ対策の特別措置法などに基づく休業要請や感染地域への移動自粛も検討すべきだとの認識を示した。」まだまだ終息の気配は見えてきません。従いまして、この「在宅支援サービス」は継続させていただきます。感染拡大の状況を見ながら、在宅支援を利用可能な方には参加していただきます。また今後も作業所での3密を避けるために、通所日と在宅支援サービスの曜日を変えていただくなど、1人の取りこぼしも無いように感染防止をしていきます。よろしくご協力の程お願いいたします。

なお、グループホームにつきましては、特段のことが無い限り、就労支援事業所の皆さんと同様の感染防止対策として、3密（密閉、密集、密接）を避け、マスク着用、手洗い、消毒、検温、規則的な生活、栄養・睡眠の確保などをしていただき元気に過ごしていただきたいと思います。グループホームにつきましても、1人の取りこぼしも無いように感染防止をしていきます。よろしくご協力の程お願いいたします。

この冬は、インフルエンザの流行や新型コロナの第3波が来ると専門家は警鐘をならしております。私たちは、「通所」と「在宅支援サービス」を継続し、利用者、ご家族、スタッフがワンチームになってこの苦難を乗り越えていきましょう。

「1人がみんなのために、みんなが一人のために」

（総施設長、佐藤敏則）





## こころの健康相談統一ダイヤルについて

平成20年9月10日より、都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定する「こころの健康相談統一ダイヤル」の運用を行っています。

1. 各都道府県・政令指定都市が実施している「心の健康電話相談」等の公的な電話相談事業に全国共通の電話番号を設定することにより、全国どこからでも共通の電話番号に電話すれば、電話をかけた所在地の公的な相談機関に接続されます。  
（自殺予防週間（毎年9月10日から16日）及び自殺対策強化月間（毎年3月）の期間中は、御相談が集中するため、お電話がつながりにくい場合もございます。）
2. 令和2年11月現在、全都道府県と政令指定都市（札幌市、さいたま市、横浜市、川崎市、京都市、大阪市、堺市、神戸市、岡山市、熊本市）に共通の電話番号を設定しています。  
※新潟市、名古屋市、静岡市、浜松市、広島市については県で一括実施。
3. 相談に対応する曜日・時間は都道府県・政令指定都市によって異なります。相談窓口の受付日時は、以下の表をご覧ください。

令和2年11月1日現在

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

（おこなおう まもろうよ こころ）



運営主体	運用時間	定休日
東京都福祉保健局保健政策部	14時～翌5時30分	なし



## “アマビエ”とは？

世界中で猛威をふるう「新型コロナウイルス」。その渦中で、注目を集めているのが疫病をおさめると言われる謎の妖怪“アマビエ”です。魚のような、鳥のような……その奇妙な姿は一度見たら忘れられないインパクト。でも、なんだかカワイイ!?

漫画家の水木しげる先生も描いた“アマビエ”とは一体何者なのでしょう？

2020年、今年は新型コロナウイルスの流行で、感染対策や休業要請、在宅勤務や休校措置など多くの方が影響を受けていらっしゃると思います。

そのような中 SNS で話題になり、新聞やテレビでも取り上げられた妖怪「アマビエ」。  
どんな妖怪なんだろう？ ご利益はあるの？  
なぜ新型コロナウイルスとともに流行ったの？

### アマビエとはどんな妖怪？

アマビエとは日本に伝わる妖怪で、長髪でくちばしがあり、うろこのついた身体から3本の足が生えた姿が特徴です。その姿を写した絵には、疫病除けのご利益があるとされています。

アマビエは人々に未来の予測を告げる『予言獣』という妖怪に分類されます。  
アマビエの記録として残っているのは京都大学附属図書館が所蔵する、江戸時代後期に制作されたとされる刷り物（かわら版）1枚のみ。

アマビエは自分の姿を写して人に見せるようにと告げていますので、ご利益を得るために「書き写して人に見せる」ことが大事だと考えられたのです。  
手段は異なりますが、「自然の脅威や流行り病に対して、何か少しでも力があるものにすがりたい」という想いは昔も今も変わらないということですね。



【上記は厚生労働省の新型コロナウイルス  
感染拡大防止啓発ポスター】



江戸時代の新聞にあたる瓦版のアマビエ。京都大学附属図書館蔵『新聞文庫・絵』（84ページ）掲載（© 宝島社）

江戸時代の新聞にあたる瓦版のアマビエ。  
京都大学附属図書館蔵『新聞文庫・絵』掲載

### 【現代語訳】

肥後国（現在の熊本県）の海中に、毎夜光るものが出るので、土地の役人が視察に行った。すると図のような者が現れて、「私は、海中に住む“アマビエ”という者である。今年から六年は諸国豊作だ。しかし、病が流行したら早々に私の姿を写し、人々に見せなさい」と言って、海中へと入っていった。右は写し役人から江戸へ報告した際の写しである。

弘化三年（1846年）四月中旬

アマビエが広く知られたのは、水木しげる氏に負うところが大きいですが、水木氏も漫画家らしい創意で瓦版にはない“手”をアマビエに描き加えている。

興味があれば、水木しげる氏の描いた“アマビエ”をインターネットにて検索してみるのも、おもしろいかもしれません。

## コイノニアの職場へのインタビュー第2回目

（佐藤 勝）

コイノニアには滝山と八幡町の二か所のグループホームがあり、かなりの利用者さんが生活されています。今回は最近この責任者になられた棟方さんへのインタビューです。

Q1 まず最初にコイノニアに入所されて何年になられますか。コイノニアへの入所動機などお聞かせ下さい。

**入社5年になります。動機は単純に自宅から近いためでした。**



Q2 最近このお仕事につかれたそうですが、任務遂行の心意気や感想などをお聞かせ下さい。

**知識や情報がないと「わからないから関わらない」「自分に関係ない」などといった意見に繋がらないように、皆さんが働きやすい職場環境が広がると良いと思います。**

Q3 二つのホームはそれぞれ何人の利用者さんがいますか。またタイプが違うそうですがその違いなどを教えて下さい。

**滝山の方が早くできた滞在型GHで現在の入居は7名です。八幡町は3年前にできた通過型で6名の入居者があります。**

Q4 利用者さんの私生活もみる立場で何かとご苦労も多いと思いますが、一番気を使われることは何でしょうか。

**ストレスや環境の変化に弱い事を理解し配慮した対応を心がけています。また一度に多くの情報が入ると混乱するので、伝える情報は紙に書くなどしてゆっくり具体的に伝えることを心がけています。**

Q5 昨年末からのコロナ禍にも神経を使われていると思います。このことで一番気を付けておられることは何ですか。

**新型コロナウイルス感染防止対策としてグループホームでは検温の実施と三密を避けマスクの着用、手指消毒、手すりドアの消毒実施。自ら感染を防ぐよう努力し、感染が疑われる人が発生した場合、管理者に報告しマニュアルに沿って適切に対応、職員全員が情報を共有し対応します。**

以上



## 【メンバーさんへインタビューコーナー】



- ☆ 9月に私は一人で市の健診に行きました。  
コイノニアで保健所にみんなで健診に行っていた時は、血液検査の注し  
ゃがこわくて 職員さんにめいわくをかけました。  
今はリュウマチの診察の時、必ず血液検査をするので注しゃになれました。  
去年までは同行支えんのヘルパーさんと行きましたが、今年は一人で白  
十字病院に行きました。かんごしさんもしんせつだったので だいじょ  
うぶでした。  
お昼を食べなかったので、日高やでラーメンを食べて帰りました。  
(M・S)

- ☆ いつもしている仕事でも できない仕事があります。  
新しく覚えたことをやろうとしても自信がないし、失敗するわけにもい  
かず、もっと自信をもってできる仕事はやりたいと思います。  
仕事は、他の人ができるのに私はできないものもあります。くやしい思  
いもしますが、できることから、ひとつひとつやっていけば、だんだん  
とできるように努力して がんばりたいと思います。  
スピードを要する仕事もあるので マイペースばかりという訳にはいき  
ませんが、私らしくマイペースでやっていこうと思います。  
(N・O)

- ☆ コロナの影響で、今年の旅行が中止になりましたが、11月20日には日  
帰り旅行が予定されています。  
コロナが終息してくれたらいいなと願っています。  
土曜日は、朝、玉川上水コースでウォーキングをし、感染されない様に  
マスクをして運動しています。  
プリンとゼリーを食べてみて、口の中が甘くて美味しいです。  
(N・H)





# ちよつとひとやすみ

コイノニア カフェへ ようこそ



「こころの平和」をもとめ、こころが元気になれるヒントをテーマごとに掲載しています。  
『幸せがずっと続く12の行動習慣』3回シリーズの今回は3回目、最終号となります。  
幸せになるための、科学的に実証済みの行動習慣が下記の12通りの行動が紹介されています。  
これまでの内容を簡単にまとめました。

## 1. 「感謝の気持ちを表す」

○感謝とは、物事を大切に味わい、それを当たり前だとは思わず、現在に価値をおくもの。  
ネガティブな感情の解毒剤であり、ねたみや強欲、敵意、不安、いらだちを中和させるもの。  
方法・・感謝の日記をつける。直接感謝の言葉を伝える。感謝の手紙を書く。

書くだけで渡さなくても効果はある。

## 2. 「楽観的になる」

楽観主義のおかげで意欲をかきたてられ、率先して行動するようになる。

何か困難な問題が起こっても、能動的な対処方法をとれるようになる。

○楽観的な説明スタイルが幸せをつくる。・・楽観的な考えを習慣化する。

○方法・・「最高の自分像」を書き出す・目標と小目標の日記をつける・「バリア思考」を書きだし、解釈を変える・意味は？・ここからのチャンスは？・将来活かせる教訓は？・強みを育てることができる？・悲観と楽観のバランスをとる。

## 3. 「考えすぎない、他人と比較しない」

「考えすぎ」という呪縛から自由になるために・・

①しがらみを捨てる。（考えをほかに向ける）

②とにかく第一歩を踏み出す。（何をすべきか決断出来ない場合にも、小さな一歩を踏み出す）

③考えすぎのもとになる状況を避ける。④大きな視野で物事をとらえる。「社会的比較」（他人と比較すること）に注意を向けすぎると人はいつも傷つきやすく、何かにおびえ、不安を感じています。最も幸福な人々は他人の成功から喜びを得ることができ、他人の失敗を目の当たりにしたときは心づかいをする。人は幸福であればあるほど、まわりの人との比較に関心を払わなくなる。

○ネガティブの反芻（はんすう）思考へ対処。・・反芻して問題を見抜けると思いがちだが、実際にはそんな力を持っていることはめったにない。

○方法・・30分よくよく考える時間を作る。それ以外はストップという。

・心を打ちあけられる人に自分の考えを話す。・とにかく一歩を踏み出す。

・考えすぎのもとになる状況を明らかにする。・大きな視野で物事をとらえる。

・1年後にもこれは重要なことだろうか？ ・この経験から何を学べるか？

## 4. 「親切にする」

○親切にするメリット・・感謝される・役だっている自分と思える

・思いやり豊かな人間と自己認識できる。

○方法・・タイミングを考える

・週に1日の親切日を決めて実行する・意図的に親切活動をする・変化を持たせる・金やモノが無くても、考え方や時間を提供できる・自分にとって当たり前でない行動をする・思いやりの心を育てる。





※私たちが身体だけでなく、心も健康で幸せであるために、「社会とのつながり」が重要で、「人に親切にする」ことは、寛大になること、そして何かを与えることであり、道徳的な側面がある。モラルの高い人は困った人を助け、必要な場合には他人のために自分の幸せを犠牲にする場合すらあります。「幸福になりたいければ、思いやりを学びなさい」は、ダライ・ラマ 14 世の言葉です。ヒンズー教の格言として「ほんとうの幸せは人を幸せにすることにある」そうです。

人を助けることで、「誰かとつながりたい」「感謝されたい」「価値ある友情を得たい」という基本的な人間の欲求が満たされるのです。ボランティア活動という自分を惜しみなく与える行為のおかげで、幸福感が高まることははっきりと示されています。親切にも正しいやり方がある。親切が悪影響を与えることもある。例えば、介護する人は、身体や感情にかなりのストレスがたまり、「燃え尽き症候群」が現れたり、疲労や怒り、不満などの反応を見せることもあるそうです。幸せになるためには、親切は自由な意思で、自発的に行われるべきだということです。

## 5. 「人間関係を育てる」

○人間関係は幸せの最重要部分・・ポジティブ感情を増やすことが良い人間関係を作る・上昇スパイラル・周りの人からの支援を得られる。

○方法・・時間をつくる・称賛・感謝。愛情を伝える（ゴットマンの実証5：1）  
・良いニュースに反応する・口論の最中に仲直りのサインを送る・夢や目標を共有する・自分をさらけ出す・友情の共通ルール・成功を喜ぶ・困っている時「必ず成功するよ」と伝える・陰口をたたかれているとき味方になる・秘密を守る・悪口を言わない・厚意に報いる・ハグする。



「ダーウィンの進化論」から得られる教訓として、「人間は、強力かつ安定したポジティブな対人関係を求め、維持したいという、強い欲求に動かされるものだ」としています。私たちの誰もが、人間関係や友情を壊すことに強く抵抗するでしょう。何かに所属しているという感覚がないと、人は心にも身体にもマイナスの影響を大きく受けます。社会的なつながりをもちたいという動機がなければ、人類は生き残ることも繁殖することもできなかったでしょう。まわりの人から得られるものとして「支援が得られること」や「幸せになるための最大の要因の1つは愛だ」と思っている。

幸せな夫婦関係では、「賞賛」「感謝」、そして「愛情」を伝えることが重要で、結論のひとつとしてポジティブな感情とネガティブな感情の比率が5対1だということです。

つまり、批判や文句や小言などネガティブな言葉や態度が1つに対して、5つのポジティブな言葉や態度で接することや、伝えていくことが大事です。「夢」や「目標」を分かち合うこと、口論の最中でも仲直りの合図を送るなどの行動をとります。友情はつくるものとして「友情を心から育む」（時間をかける）（自分をさらけ出す）（世界共通の友情ルール）

## 6. 「ストレスや悩みへの対抗策を練る」



○逆境・ストレス・災厄は誰にでもある・・PTG（心的外傷後成長）・

コーピング（自分のストレスに対して行う意図的な対処のこと）・問題焦点型：原因を解決することに重点を置く。・情動焦点型：感情の制御に重点を置く。

○方法・・トラウマの心の底にある感情を文章に書き出す・友人に話す・トラウマのせいで苦痛をもたらされたこと・自分がどれだけ成長したか・人間関係にどれだけポジティブな影響をあたえたか。・反論（ABCDEモデル）

※「ABCDEモデル」とは、ポジティブ思考になるにはどうすればいいのか？何か事件が起きた時に「悲観的な解釈」を「楽観的な解釈」に変えてポジティブ思考になるための方法として、開発したメソッドが「ABCDEモデル」です。何か失敗したときやイヤなことが起こった際、その「困った状況(Adversity)」を紙に書く。次にそれによって自分が抱いた否定的な「思い(Belief)」を書い

てみる。そして、その「結果(Consequence)」として、自分がどうなったかを記載する。その後、その「思い」に対する「反論(Disputation)」を検討し、記載する。こうした反論により、自分を「元気づけ(Energization)」る。これらの頭文字をとって「ABCDE モデル」と言います。

### 7. 「人を許す」

- 自分のため・・・許しとは、和解することではない。自分のために行うものであって、あなたを傷つけた人のために行うものではない。
- 方法・・・許しを与える手紙を書く・相手にわたさなくてよい・共感してみる・相手を大目に見る・加害者の事情や背景を想像する。

### 8. 「熱中できる活動を増やす」

- フロー（人間がそのときしていることに、完全に浸り、精力的に集中している状態）  
・・・没頭・集中・熱中すること。能力をフルに使っている感覚。
- 方法・・・（対象）注目し関心があることに集中する・チャレンジレベルが適切なことを選ぶ。（会話）・相手の話していることに熱心に気持ちを傾ける。（意味）・仕事に意味や価値を認める（注意）・やりすぎないこと



### 9. 「人生の喜びを深く味わう」

- 味わう・・・「喜びを生み出し、強化し、長続きさせる」ことができる。  
・・・過去・現在・未来を味わう。
- 方法・・・「一歩止まって味わってみる」・現代人は時間が無いので味わう時間を作ってみる。「ありふれたことを味わう」・他の人と分かち合う。「過去に移動させる」・思い出の品・過去にポジティブな面を見つけ、味わう。「現在の経験に意識を集中する」・今現在において起こっている経験に注意を向ける心理的な過程。「ほろ苦い経験を探す」・嬉しいことと悲しい事が混在しているような経験を思い出してみる。

### 10. 「目標達成に全力を尽くす」

- 幸福な人は目標を持っている・・・目標には接近目標と回避目標がある。・自己決定 自分で目標を選ぶ。
- 方法・・・目標を探すトレーニングをする。・情熱を注ぎこむ。（スキル向上の努力・忍耐・練習に 打ち勝つ力は熱意と使命感）  
「人前で話す」・達成する力が強くなる。「小目標に分解する」「柔軟な行動をする」  
「5 つのステップを実行する」この本の最後には、幸せを求めてコントロールできる「40%の行動習慣」が続く5つのコツが記されています。



### 11. 「内面的なものを大切にする」

- 信仰  
「人間関係などの社会的支援が得られる」・同じような精神の持ち主たちとの思いやりのある交流が幸せを導く。  
「信仰をしていると出来事に何らかの意味を見出しやすい」・子供を喪失など。

### 12. 「身体を大切にするー瞑想と運動」

- 瞑想・脳を活性化する・免疫システムにも影響がでる。  
「方法」（簡単な瞑想法）・特定のモノ（自分の呼吸・音楽）などに意識を集中する。・別な考えがよぎったら、特定のモノにさらに集中する。  
「運動」・自尊心を養う・鬱が消える・フロー体験をする・ポジティブな気持ちが増える・ストレスを小休止させる。

「幸福な人のように振る舞う」・幸せそうにしていると、幸福の恩恵を得られる。  
もっと詳しく内容を知りたい方は、『幸せがずっと続く 12 の行動習慣』  
（ソニア・リュボミアスキー著・日本実業出版社）の一冊を、お求めください。

### 【予告】

今回の「ちょっとひとやすみ」は「ゆるすということ」の本についてみていきましょう。  
これまで3回にわたって『幸せがずっと続く 12 の行動習慣』の中でも紹介してきました。  
生きることは、人とかかわっていくこと。人間関係で、いろいろなことがあります。  
過去のこだわりから解放され「こころ」がいやされ、元気になれるでしょう。  
私自身、この本に偶然出会い何度も救われてきました。皆さんにも紹介したい一冊です。  
そしてずっと、そばに置いておきたい一冊です。

【書籍】 「ゆるすということ」 もう、過去にはとらわれない  
サンマーク出版  
著者：ジェラルド・G・ジャンポリスキー  
訳者：大内 博



本書で著者は「人をゆるすことはあらゆる問題の解決策で、あらゆる苦しみの方針箋だ」と述べています。人をゆるすことは結局、自分自身をゆるすことなのです。それではゆるしとは何なののでしょうか？ どのようにゆるせばいいのでしょうか？ ゆるすとうなののでしょうか？世界的に有名な精神医学者であり、全米でミリオンセラーを記録した『愛と恐れ』の著者でもあるジャンポリスキー氏による安らぎの書。

### 【著者紹介】

ジェラルド・G・ジャンポリスキー（ジェラルド・G・ジャンポリスキー）  
スタンフォード大学医学部卒。国際的に有名な精神医学者である。1975年に「生き方を変えるヒーリング・センター」（Center for Attitudinal Healing）を設立、現在では世界30か国以上に広がっている。代表作『愛と恐れ』（ヴォイス）は全米で100万部突破、ほかに『やすらぎ療法』（春秋社）など著書多数。作家、セラピストである妻のダイアン・シリンシオーネとともに世界40か国以上で講演活動などをおこなう。

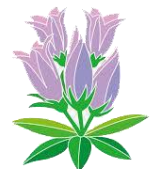
### 【読者の声】

- 「ゆるす」の解釈が深い。うんちくは必要なく、改めて納得しました。心が軽く、おだやかになります。
- 「ゆるす」ことの意味を知ることができた。自分を幸せにするために必要なことがわかった。
- ゆるし＝癒しであることがわかりました。不安・恐れを手放し、毎日を光あるものに受けとめ、前へ進みたいです。

（株）サンマーク出版 書籍の詳細から抜粋

「ゆるす」のは相手のためではなく「自分」のためです。なぜなら、あなたが「ゆるさない」と決めた瞬間、実はあなた自身が苦しみを背負っています。過去に「ゆるさない」という苦しみを背負った人は、ゆるすことで過去から解放されます。

「相手のためではなく、自分のためにゆるす」  
ゆるしは自由と幸せと希望をもたらすもの。ゆるすのに  
早すぎることはない 遅すぎることもない。



次回を、お楽しみに！

文責 佐藤敏則

## 価格改定のお知らせ

特定非営利活動法人 コイノニア  
施設長 佐藤敏則

いつもメルヘンをご利用いただきありがとうございます。

2020年12月1日より一部、商品の価格改定をさせていただきます。理由は下記のとおりです。

**(1) これまで消費税は内税でやってまいりました。**

消費税3%から5%、5%から8%、8%から10%へと引き上げられてきました。消費税3%から始まり31年間（一部の商品を除き）のあいだ内税とし、お客様には消費税上昇分についても販売価格への転嫁をせずに頑張ってきました。また、材料の高騰に関しても、値上げせず自主努力により商品の価格を据置いてきましたが、現行の価格体系を維持するのが困難な状況となりました。

（税率：平成元年（1989）4月から3%・平成9年（1997）4月から5%・平成26年（2014）4月から8%・令和元年（2019）10月から10%）

**(2) 障害福祉サービス「就労継続支援事業」に於いて利用者の工賃改善に取り組んでいます。**

メルヘンは、障害福祉サービスである就労継続支援事業所コイノニアが運営しています。コイノニアへ通所されて来る利用者の方々が商品の製造や包装作業に従事しています。お店の売上は、必要な経費を除きすべて利用者の工賃となっています。利用者工賃を維持、引き上げの為に現行の価格体系のままでは困難な状況となっています。

**(3) 「新型コロナ感染拡大」の影響で3割方、発注が減り売上げが落ち込んでいます。**

お店の他に、保育園・幼稚園・学校・病院・福祉施設などへの納品や、教会等でのバザー販売なども大きな収入となっていました。が、「新型コロナ感染拡大」の影響で納品は一時ストップ、いまだに注文を貰えないところもあります。また、販売は全てキャンセルとなってしまう、前年度比べるとかなりの売り上げ減となっています。

商品の改定価格（税込）の内容は以下の通りです。

これまでの商品本体価格に対して、（一部の価格据え置き商品を除き）10%～20%値上げさせていただきます。＜商品の改定価格（税込）の参考例として＞

- (1)「食パン1斤」 旧価格：170円 → 新価格：190円（税込）
- (2)「天然酵母食パン1斤」旧価格：260円 → 新価格：280円（税込）
- (3)「プリン」 旧価格：130円 → 新価格：140円（税込）
- (4)「ブランデーケーキ（大）」旧価格：1,300円 → 新価格：1,400円（税込）
- (5)「ブランデーケーキ（小）」旧価格：700円 → 新価格：750円（税込）
- (6)「デニッシュ（プリンパン）」旧価格：150円 → 新価格：160円（税込）
- (7)「プリントサブレ」旧価格：1枚50円 → 新価格：1枚60円（詳細は、お問合せください）

大変心苦しいところではありますが、何卒諸事情をご賢察いただき、ご理解くださいますようお願い申し上げます。ご不明な点がございましたらお問い合わせください。  
今後ともよろしくお願いいたします。



特定非営利活動法人コイノニア

活動報告 2020年7月1日から2020年10月31日まで(敬称略)

- 7月10日 大腸菌検査実施  
7月14日 ダスキン 害虫・害獣駆除  
7月22日 理事会  
7月28日 第七小学校(しらゆり学級)より  
コイノニア就労支援事業所見学  
八幡ホーム 1名 退居  
7月30日 誕生会  
8月11日 ダスキン 害虫・害獣駆除  
八幡ホーム 1名 入居  
8月21日 大腸菌検査実施  
8月27日 誕生会  
9月01日 八幡ホーム 1名 見学  
9月03日 八幡ホーム 1名 入居  
9月10日 ダスキン 害虫・害獣駆除  
9月15日 八幡ホーム 1名 見学  
9月18日 大腸菌検査実施  
9月23日 理事会  
9月24日 誕生会  
10月07日 ダスキン 害虫・害獣駆除  
10月16日 大腸菌検査実施  
10月20日 八幡ホーム 1名 見学  
10月22日 八幡ホーム 1名 退居  
10月26日 八幡ホーム 1名 見学  
10月29日 誕生会



ナンバークロスに挑戦

	1	2			4			3
	6			5	1	2		
		4	6		3			1
1		5						9
2	4			9				
	7						3	
9			8		5	7		2
				4				
	5		3			1	9	6

ナンバークロスの解き方

- ◆マスには1～9の数字がひとつずつ入ります。
  - ・すべての縦列と横列(9列ずつ)には、1～9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
  - ・太線で囲まれた3×3のブロック(全部で9個)には、1～9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ◆1ヶ所数字が入るとタテ列、ヨコ列、3×3のブロック(アミマスの部分)には同じ数字は入りません。



年末セール

東久留米ブランド ブランデーケーキ



メルヘンのブランデーケーキは  
「東久留米ブランド」として  
認定されております。

お歳暮にもどうぞ!

種類は、プレーン、チョコ、  
ラムレーズンがあります。

ご注文は又は詳しくは、こちらまで  
特定非営利活動法人コイノニア  
就労支援事業所コイノニア

〒203-0033 東京都東久留米市滝山 5-1-16  
TEL: 042-470-9009 FAX: 042-474-3815

ご支援くださった方々のお名前を  
感謝をもって報告させていただきます。



2020年7月1日～2020年10月末

神谷るり子、川住広子、増沢君江、中村良子、小川直子、鵜飼良機・久美子、永田淑子、井波 聡、尾島江子、福田義子、百瀬禮子、石田愛子、安藤節子、小原 勇、樋口美枝子、山本保子、荒川武庸、中島佐絵子、吉田 正、小林阿津子、中嶋恒子、西山賢治、大内よし、鈴木 慰、嶋田安江

合計 103,000 円

小沢こころのクリニック、聖パトリック教会

合計 20,000 円

\*\*\*\*\*

【ナンバークロス回答】

5	1	2	7	8	4	9	6	3
3	6	7	9	5	1	2	8	4
8	9	4	6	2	3	5	7	1
1	8	5	4	3	7	6	2	9
2	4	3	5	9	6	8	1	7
6	7	9	2	1	8	4	3	5
9	3	1	8	6	5	7	4	2
7	2	6	1	4	9	3	5	8
4	5	8	3	7	2	1	9	6

令和2年、  
お世話になりました。



令和3年も  
よろしくお願いします。

メルヘンでは、美味しいパンやお菓子の販売をしています。新メニューも続々登場！是非、“MARCHEEN”（メルン）をのぞいて見てくださいね。きっとあなたの今日の幸せが見つかる！



コイノニアのホームページアドレス

<http://h-kurume.shop-info.com/koinonia>

E-mail: [koinonia\\_npo@true.ocn.ne.jp](mailto:koinonia_npo@true.ocn.ne.jp)

支える会、入会金・御寄付等は下記の郵便振替でお願い致します。

振替番号 00140-3-581862

加入者名 メルヘン・コイノニアを支える会

発行元 〒157-0072

東京都世田谷区祖師谷 3-1-17

ヴェルドゥーラ祖師谷 102 号室

特定非営利活動法人

障害者団体定期刊行物協会

TEL: 03-6277-9611

FAX: 03-6277-7555

定価 50 円

編集後記

免疫力を高めるためには、まず食事・運動・睡眠が大切。何より、良い睡眠をとりたいものです。よく寝て身体や頭の疲れをとることが大切です。

だんだん寒さが厳しくなるこの時期、身体の芯から温めてくれる根菜料理が一番だそうです。寒い冬に旬を迎えた根菜はおいしく、体をポカポカに温かくします。根菜はじっくりと火を入れることでその素材の持つおいしさがでできます。

ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリーに多く含まれるビタミンCは、白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。

さらにブロッコリーに多く含まれるビタミンEは血行を促します。これらのビタミンには活性酸素を抑制する抗酸化作用があり、基礎的な抵抗力強化にもつながります。またビタミンEはビタミンCと一緒に摂ることによって抗酸化作用がより高まります。

（昭和大学烏山病院 栄養士さんのお話より）

皆様にとって明日がまた良き1日となりますように。