

こもれび



シジュウカラ

生き物の豊かな世界の存在を知る

私が二十代の頃、家の犬が体調を崩している様子を見るたびに、どこがどのように痛いのか話をしてくれればいいのかと、幾度思ったことでしょうか……。もう何十年も忘れていたことを、「世界で初めて鳥の言葉を解明した人」の記事を見て思い出しました。

京都大学白眉センター特定助教の鈴木俊貴さんによりますと、多くの鳥はタカやヘビなど捕食者を警戒する際に決まった鳴き声を発しますが、よく鳴く鳥の中でも群を抜いて複雑な鳴き声をするシジュウカラは捕食者の種類に応じて異なる声を使い分けるのだそうです。例えば、タカを見つけると「ヒーヒー」、カラスには「ピーツビ」、ヘビには「ジャージャー」と鳴くといった具合です。

また、十年以上の長きに亘って鳴き声を収集すると、二百バタイン以上も確認。既述の声以外にも、周囲に差し迫る危険を仲間に伝える際には「ピーツビ」と甲高く、また仲間を集める際には「チヂチヂ」という濁った声を発します。そして、これらの鳴き声を単独で発するだけでなく、時折「ピーツビ・チヂチヂ」と

使っています。さらに幾度も丁寧な検証を重ね、シジュウカラは文法をつかってコミュニケーションをとっていることも確信したそうです。

鈴木俊貴さんは、「自分が見てきた新しい世界を、人間の世界につなぎたい」という思いから、次のように書いています。

「勝手に人間だけが高貴な存在と思ってしまうと、例えば環境を守らななきゃいけないと言われる、本当の意味で理解できないと思うんです。でも、言葉を持っているのが人間だけじゃないとわかったら、他の動物の見方も変わるでしょう。この豊かな世界を知ることが、自然に対して人間はなにができるのかを考える上で大事だと思っています。子どもたちがそういう観点を持つことは、すごく大切なことだと思うんです。」

このような一つの鳥の進化の過程を発見したことは大変に驚くべきことです。いつの日か飼い主が生き物と一緒に喜び、いたわり合う日が来るかもしれないと思うと、より生き物が愛おしくなってきました。自然界においても、人間の独壇場にならない日が待ち遠しく思います。

組 み 合 わ せ

お茶の子さいさい



最終回 冷茶

暑くなってきました。冷たい飲み物が欲しくなりますね。『冷茶』の出番です。

冷たいお茶といえば、まず思い浮かべるのがペットボトル飲料。近年の健康志向もあり、いろいろなブランドや効用の商品が、所狭しと並んでいます。それぞれ特徴が異なるので、お好みの味を探すのもいいですね。

さて、お手製の冷茶を楽しむには、どうしたらよいでしょうか。緑茶は匂いを吸収しやすいため、他の飲み物（むぎ茶・紅茶など）と同じ容器は使わない方が無難。かといって、冷茶専用のボトルやガラスの急須といった、新たな茶器を買い足す必要はありません。見た目にさえこだわらなければ、いつもの急須と水道水（八王子の水はおいしいと思います）、気になる方は、浄水器を通した水やミネラルウォーター、あるいは一度沸騰させた水をお使いください。お手持ちのお茶っばで、十分おいしい冷茶をつくることができます。

「あれ、冷茶専用のお茶を買わなくてもいいの？」と思われるかもしれませんが。

冷茶用として販売しているものの多くは、短時間で抽出しやすい

という方にも、おススメの方法です。ちなみにペットボトルのお茶は、変色防止にビタミンCを入れていることが多いようです。

水出し方式は、どのタイプのお茶でも応用可能。ほうじ茶、番茶など、ぜひお気に入りのお茶っばでお試ください。特に水出し番茶は、ポリサッカライドという成分が多く抽出されます。この成分は



インスリンと同じような働きをして、血糖値の上昇を抑える効果があるとか。カフェイン量も少なく、どなたにも安心して召し上がっていただけます。

「三十分も待てないよ」という方は、別の方法で冷茶を作ってみましょう。

用意するのは、お湯とお茶、いつもの急須に加えて、氷の入ったグラス。お茶っばは少し多めに使い、濃く仕上げた熱いお茶を、氷の入ったグラスに注ぐだけで、緑茶のオン・ザ・ロックが完成です。

オン・ザ・ロック方式は、氷が溶けて味が薄まりやすいので、一煎目より、渋くなった二煎目を以降がおススメ。例えば、朝一煎だけ淹れて、このまま捨てるのもつたいないな...という急須のお茶に熱湯を入れ、氷入りの湯呑みに注いでみましよう。暑い時期、ひと仕事した後の一杯にもぴったりです。

さあ、皆様はどちらの方法がお好みでしょうか。淹れ方が異なる二種類の冷茶。もちろん味も異なります。

粉状のお茶が使われています。

また、水色を良くするため、お抹茶や粉末茶をブレンドしていることも。ティーバッグタイプの場合、さらに加工賃が発生するため、お茶っば自体にあまりお金をかけられないのが実情なんです。

ひと手間かかるかもしれませんが、まずはお手持ちのものだけで、冷茶を淹れてみましょう。淹れ方はとても簡単で、急須にお茶っばと水を入れ、十五分から三十分ほど放置するだけ。以前は、ひと晩冷蔵庫で寝かせて...といわれていましたが、最近の研究では、常温の水を使用する場合は、二時間以上おく必要はないそうです。常温でなく、冷水や氷水を使って淹れることもできますよ。その場合は、適宜、抽出時間を長くしてみてください。

この方法の利点は、急須に水を足して、二煎目を淹れることのできるころ。一煎目はどうしても味が薄くなりやすいので、二煎目を注ぎ足すことで、より濃厚な味わいの冷茶を楽しめます。二煎目はそんなに待たなくても大丈夫。

水出し方式は、カテキンやポリフェノールなどに含まれる苦み、渋み成分が抽出されないため、甘さが際立ちます。ペットボトル飲料は水出し方式が多く、味わいは似ているかもしれませんが、ご自身で淹れた冷茶の方が、味も栄養価も数段上のはずです。

一方、オン・ザ・ロック式は、口の中がさっぱりするような、すっきりした苦み特徴です。時間のあるときは水出しで、喉が渇いたときはオン・ザ・ロックで。変化を楽しんでもらえましたら幸いです。

冷たい飲み物はのど越しがよくついでと飲んでしまいますが、冷房などの影響で気づかず体が冷えてしまっていることもあります。漢方の世界では、緑茶は体を冷やす食品に分類されていますから、冷えが気になる方は、飲み方に気をつけてください。暑い日に熱いお茶も、さっぱりしておいしいものです。冷えた胃腸の働きを助けてくれる効果もあるそうですので、ご自身の体調や気分に合わせて楽しみ方を見つけてみてください。



コップや水筒、空のペットボトルに移せば、自家製水出し冷茶のできあがりです。

お湯を使って淹れたお茶は、だんだん変色してしまいますが、このように水を使って淹れると変色しにくく、半日ぐらいいはきれいな緑色を保つことができます。職場や外出先にお茶を持っていきたい

このコラムも最終回を迎えました。長々とお付き合いいただき、恐縮でございます。

また、連載の機会を与えてくださいました溝口祭典さま、担当の伊藤さまに、心より御礼申し上げます。

『日常茶飯』といわれたお茶。最近では、趣味の世界に近くなってしまいました。ときどき思い出していたら嬉しいです。本当にありがとうございます。

末筆ながら、向夏の折、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



網代園

〒192-0081 八王子市横山町10-14
Tel.042-643-0333
Fax042-643-0334
定休日 土曜日
営業時間 平日 9:00~19:00
日曜・祝日 9:30~18:00

夢を追い続けて 精神障がい者と共に！

第1回 風間 美代子

皆様初めまして。認定NPO法人多摩草むらの会代表、社会福祉法人草むら理事長の風間美代子と申します。この度、溝口社長様より私共団体の紹介を「こもれび」に掲載させていただけるという有り難いお話を頂戴致しました。拙い文章で分かりづらい所もあろうかと存じますが、法人の立ち上げから、精神の病気の特性を当事者のエピソードを交えながら、皆様に少しでもご理解いただけますようお願いいたします。どうぞお付き合いの程、宜しくお願い申し上げます。

草むらの会は、一九九六年に都立多摩精神保健福祉センターのデイケアに息子や娘を通所させていた親や支援者が中心となって当事者と共に発足させた会です。当初四十名

ぐらいだった会も、現在訓練生と呼ばれる当事者の方が約四八〇名、スタッフが約一六〇名の大所帯になりました。事業所もグループホーム十二ユニット約七〇名、農地所有資格法人(株)グリーンガーラ、相談支援事業所二ヶ所、就労移行支援事業所、その他レストラも含めまして十の事業所を運営しております。訓練生の方々一人一人がやりたい仕事を見つけているうちにあつという間に広がってしまった、というのが私の実感です。

まずは草むらの名前の由来から。

神戸大学の名誉教授でいらした精神科のドクターでもいらつしやる中井久夫先生が、精神障がい者を野うさぎに例えた、次の文章から引用しました。



八王子産 ジャム



八王子銘菓 夢まんじゅう



栽培しているしいたけ



夢畑出荷風景

「力の弱い野兎が遠くの人参畑までかけて行って人参を手に入れるには、途中で出会う外敵から身を隠せる草むらが必要なのです。もし草むらがあれば、自分の巣穴と草むらの間を行ったり来たりしながら、その草むらが安心出来る場になる様にします。一旦草むらが安心できる場となれば、その草むらを拠点として更に遠くの人参畑へもいけるようになるのです。」

彼らがにんじんを取る事ができたらきっと、もっと遠くの夢を見つけていけるようになるかもしれない。病気を背負ってしまった彼等がもう一度自分を受け入れ夢を見る事ができるように、多種多様な病気なので、いろんな草むらを作るべく頑張って現在に至ります。

病気の特徴でもある見た目で分かりにくい、思春期発病が多いので親達も現実を受け入れ難い、そんな中で色々な問題が本人の発病により生じてしまう、いわゆる多問題家族が生まれ、その上言われもない偏見に晒され親兄弟、果は親戚までも巻き込んでしまふ。当事者となってしまった彼等はなす術もなく大切な人たちを、大好きだった家族を悲しませてしまった自分を受け入れがたく、自分を追い詰め、自己否定になりどんどん孤独になっていく。そんな中で自死問題が起きてしまうこともあります。



本来なら、病気になるってしまつた自分を責めるのではなく、冷静に優しく受け入れる事ができたら、彼等自身がどんなにか楽になるのにと思つたこともありましたが、繊細で優しい彼等は自分の事よりも家族や周りの事がどうしても気になるようです。

おそらく一生涯を飲み続けなければならぬ彼等の自立を考えると、かなり厳しい現実を目の当たりに突き付けられます。

それでも、「仕事をする事は夢を追う事」を合言葉に、何より経済的負担を家族に掛けたくないと願う彼等の思いを受け止め、まずは彼等が引きこもるのではなく、とりあえず家から出ていこうと思える場所を作りました。家族の方々がボランティア、そして当事者の方々と共に資金を貯め、みんなが安心して集える場所を駅近のお洒落な1Kのマンションではじめました。



社会福祉法人草むら 外観

もう二十五年ぐらい前になりますが、ここで闇鍋をつつきながらみんな集えた事、そして本音を沢山聞かせてもらえた事は、本当に大切な時間だったと思います。今でも迷った時のヒントをもらっている一人の彼が呟いた言葉、「僕、何か悪いことしたんでしようかね、何でもこんな事になつてしまつたんだろう。」私は何とも答えようがなく、「本当に悔しいね、そうだね」と繰り返すのみで自分の無力さを突き付けられた時でもありました。でもきっと、この

病気になった事を嘆くばかりではなく、少しの夢や希望を持つるように、恋愛も結婚も一人暮らしもそれなりの形かもしれないけれど、絶対に何とかしなければ！と何の根拠もないけれど、きつと何とかすると自分に言つて聞かせた事を覚えています。この想いは現在進行中でもあります。人として生まれて来た彼等が嘆き続けることのないように、少しでも人との交わりの中でホッと出来る時がいっぱいありますように、彼等の笑っている顔をいっぱい見られますように、本当に祈る様な日々です。そして彼等が伸び伸びと生きていける社会は、きつと多くの生きづらさを抱えている方達にとつても、本当に生きやすい社会だと思えます。

ソーシャルインクルージョンをベースとしたソーシャルファーム、そしてダイバーシティの実現に向けて、少しずつですが歩みはじめました。

かざま みよこ / 風間 美代子 認定 NPO 法人多摩草むらの会代表理事、社会福祉法人草むら理事長



- 【略歴】 1946年 旧満州新京にて生まれる
1997年 息子の発病により発起人となり仲間とともに草むらの会を立ち上げる
2008年 認定 NPO 法人多摩草むらの会代表理事就任
2018年 社会福祉法人草むら理事長就任
- 【資格】 認定臨床心理カウンセラー
- 【受賞歴】 2012年 3月 「日本でいちばん大切にしたい会社」大賞 審査委員会特別賞
2013年 12月 ヤマト福祉財団「小倉昌男賞」
2016年 12月 多摩ブルー・グリーン賞「経営部門優秀賞」 2度目の受賞



まちゼミでも好評！！ 「納棺セミナー」を見てみよう。



—たくさんの「ありがとう」をお経にのせて—



日時 10月18日(火)午後4～5時、10月29日(土)午前10～11時
 場所 こすもす斎場(八王子市元横山町2-14-19)
 定員 7名(まちゼミ既定の定員です。お早めにお申し込みください)
 講師 上原武史(式典部主任・一級葬祭ディレクター)お電話にて事前にお申し込みください。042-642-0921

去る五月二十九日に弊社こすもす斎場にて人形供養会を開催いたしました。

昨年は十数年ぶりの開催でしたが、反響の大きさに驚き、かつ昨年参加した多くの皆さんからの「次はいつやるの？」の声に押され、二年連続の開催となりました。

昨年は八一三体のお人形が、そして今年も驚くことに四桁の〇〇三体的なお人形が集まりました。

思い出がたくさん詰まったお人形を、まるで赤ちゃんでも抱くように持ってきた方、弊社までの道々いろいろ思い出して涙が出たとおっしゃる方、五十年以上前に子供が生まれた時に買った物なによ、と受付をしている私たちに当時のことを話してくださる方、百名近い参加者のお一人お一人に、それぞれのお人形との大切な思い出や物語があるのだなあとつくづく感じた三日間でした。

まちゼミってご存知ですか？
 商店主が主体となり、「専門店ならではの知識を無料で講義する事業」のことです。日本全国四百か所以上の自治体で開催しており、八王子では、三月と十月の年二回各お店で開催していて、今年の十月が十八回目になります。弊社も他店には類を見ない「納棺セミナー」を取り上げ、参加してから十回程になるでしょうか。

映画「おくりびと」で納棺師の存在がクローズアップされましたが、弊社の「納棺セミナー」では現役納棺師が納棺の実演をお見せします。ご納棺の簡単な手順を説明した後で、

- ・亡き人をお棺に納める先に、なぜ「旅支度」するのか？
- ・なぜ、亡き人の体を拭くとき、に逆さ水を用意するのか？
- ・きれいなお別れができるようにするために、納棺師は何をしているのか？等々、

納棺についての皆さんの疑問にお答えします。

その後に、ご遺体役の白装束を身に着けた人を実際に納棺しますが、そこで参加者の皆さんには遺族役で、ご納棺のお手伝いをしていただきます。

また、ご希望があれば参加者の皆さんがお棺に入る「入棺体験」もできます。内寸幅五センチくらいのお棺ですが、狭いながらも意外に落ち着けて快適とおっしゃる方が多いです。棺に入り、フタをして、お棺の窓を開け、記念写真を撮る方もたくさんいらっしゃいます。にっこりとピースサインをする方も……

亡くなってからでは、棺に入っても感想もありませんが、「亡くなった人の気持ちになれるので、入棺体験してよかった」や「こんなに丁寧に納棺してもらえるのであれば、自分や家族もそうしたい」という肯定的な意見の方がほとんどでした。

遺族にならないと経験することができないご納棺の儀式を是非「納棺セミナー」で体験してみませんか。

昨年同様、導師を務めた上野町の本立寺様が、人形を持ち込まれた皆さんお一人お一人の名前を読み上げて下さり、「こんなにきちんと供養してもらえとは思わなかったので本当に良かった」という感謝の言葉も多くの方からいただきました。

当日の人形供養会の参列者も昨年よりも増え、供養をする場面を見ていただいたことで、より一層安心してくださったのではと思います。多くの方が、昨年同様「次はいつやるの？」という言葉を残して帰られましたので、来年も同時期の開催になるでしょうか。その時には皆さんと一緒にご供養できたらうれしです。



当日の供養会の様子を動画でご覧いただけます。

8～10月・イベントとセミナーのご案内

■「葬儀保険」って何？ ～ 葬儀費用と葬儀保険について ～

日 時：8月11日（木・祝日）午前10～11時

場 所：こすもす斎場 2階（八王子市元横山町 2-14-19）

定 員：10名 参加費：無 料

講 師：上原 武史（式典部主任・一級葬祭ディレクター）

自分のお葬式はいくらかかるのか？ 家族葬だと安くなる？

一日葬だと安くなる？ お布施はどのくらい？

よく尋ねられる疑問点にもお答えしながら、

葬儀費用を総額でご案内します。

弊社で取り扱いをしている『葬儀保険』についても、

保険金や掛金・加入条件などを丁寧にご説明いたします。

■ お墓のあれこれ ～お墓・納骨堂・樹木葬・海洋散骨～

日 時：9月8日（木）午前10～11時

場 所：こすもす斎場 2階（八王子市元横山町 2-14-19）

定 員：10名 参加費：無 料

講 師：上原 武史（式典部主任・一級葬祭ディレクター）

お墓を造ることが、残された子供や孫にとって負担になるのでは？

とお考えになる方も多いようです。本当にそうでしょうか？

最近では、海洋散骨や樹木葬、ロッカー式納骨堂を選ぶ方も増えて

います。それらのメリットとデメリットについてもご説明いたします。

埋葬に伴う費用やお墓や霊園選びのポイント、また最近増えている改葬についてもご案内いたします。

■ 納棺のすべて－亡き人を送り出すために

日 時：10月18日（火）午後4～5時

10月29日（土）午前10～11時

場 所：こすもす斎場 2階（八王子市元横山町 2-14-19）

定 員：7名 参加費：無 料

講 師：上原 武史（式典部主任・一級葬祭ディレクター）

※まちゼミにも掲載中！

詳しくは本紙6ページをご参照ください。

● 上記セミナーに参加ご希望の方は、事前にお電話でお申込みください。

■ お申込み・お問合せ先 **株式会社 溝口祭典 042-642-0921**