



AJU ラルシュ・かなの家便り



AJU
ラルシュ・かなの家便り
No.301
2024 夏号
2024/06/11



現在、アシスタント募集しております。
ラルシュの理念に興味のある方いましたらQRコードの
「ラルシュ・かなの家ホームページ」をどうぞご覧ください。



発行：社会福祉法人 ラルシュ・かなの家
〒421-2114 静岡県葵区安倍口新田65-5
TEL：054-206-0830 FAX：054-294-8070
E-mail：larchekana@s9.dion.ne.jp HP：https://larchejapankana.localinfo.jp/
ブログ：larchekananoie.blog.fc2.com



振り込み口座：00820-4-153325 ラルシュ・かなの家 (ご寄付用の振込)

ヴィパッサナー瞑想を体験しました。



5月、イエズス会の柳田神父様がかなの家を訪れ、アシスタントにヴィパッサナー瞑想の基礎を教えてくださいました。

ヴィパッサナー瞑想は元々南伝仏教(上座部仏教)にルーツを持つ瞑想で、ヴィパッサナーという言葉には「はっきり見る」という意味があります。「気づきの瞑想」「マインドフル瞑想」としても知られています。

柳田神父様はキリスト教の神父として仏教起源の瞑想に取り組んでいます。ヴィパッサナー瞑想を通じて、自己中心性であるエゴを超えて、無償・無条件の愛を生きることを教えてもらっています。

かなの家の瞑想体験では、まず配布されたプリントをもとに、キリスト教的ヴィパッサナー瞑想についての講話がありました。

その後、椅子や床に座り、腹部を片手で触り、呼吸をしながらそこに注意を向けることを教わりました。様々な妄想が浮かんでも外部の音が気になっても、判断をせずに「考え」「音」と気づき、腹部への注意に戻すようにします。「良い」「悪い」という判断をせずに、腹部に意識を戻すことの重要性を教わりました。顔がこわばらないように、少し微笑むことも教わりました。

次にボディスキャン瞑想で、手から始まり、下腕、上腕から顔、頭まで身体の様々な部分に意識を向けていくことを行いました。

最後は歩行瞑想で、歩きながら、足の感覚に意識を向けました。左足が床に着いたときには「左」と意識し、右足が床に着いたときは「右」と意識しました。最後の講話の中で、柳田神父様自身、怒りを感じたときは、頬が膨らむ感覚に意識を向けている、と話していました。

なかまと関わる日々には様々な喜びや楽しみがありますが、良いことばかりではありません。なかまの怒りや不安に触れて、自身の怒りや不安も触発されることがあります。やり場のない怒りを抱えたり、消えない不安を持ったりしながら仕事に当たることはよくあります。感情的になりそうな時に腹部や足の裏に意識を置いたり、自身の感情を観察したりと、瞑想の基礎的な知識を持つことで、自身の感情に気づき、感情に飲み込まれずになかまたちを支援していきたい。そう感じました。



参考文献 柳田敏洋『神を追いこさない
キリスト教的ヴィパッサナー瞑想のすすめ』(教文館)

平石 祐哉



春のお祝い

2024年4月28日、
今年も恒例のかなの家の春のお祝いが行われました。
かなの家では春になると、毎年新年度の始まりとして、
みんなでサイン式を行います。
サイン式は1992年から始まり、
今年で32年続かなの家の伝統行事で、
当時のアシスタントがコミュニティに所属するということ、
どう表現するかを考えてできた行事です。
32年もの間続けてきたということは、コミュニティを作るために
意味があるから続けてきたのだと感じています。

一年間コミュニティを一緒にみんなで作っていきましょう。
というご縁を確かめ合う時となります。
今年もめぐみのなかまみんなで作成した手作りのサイン色紙に、
おのおの思いを込めて、一人一人が自分の名前をサインしました。

同じく同時期に春のお茶会も催されました。
隣にいる人にお茶をたてる恒例の茶会
お互い仕え合うことや、相手とのつながりを感じさせてくれる
こちらも大切なお祝いです。

最後に「見よ兄弟が」をみんなで歌いました。
「見よ 兄弟が ともに座っている
なんというめぐみ なんという 喜び」

このなかまと巡り会えてよかったと感じております。
良い時も悪い時も、
ともにいる喜び、恵みに感謝し、
これからも生活をわかち合っていきたいです。

今年度もよろしく願いいたします。





ラルシュかなの家対談

テーマ ラルシュかなの家での「友達」とは？

めぶき（石鹸発送所）にて

藤田博文：友達は大変な人。かなの家でぼくはなかま、そしてアシスタントがいる。ときどき、なかまとケンカしたあとにアシスタントと話をし解決や仲直りをする。その時になかま、友達は大変だと思う。外に行ったとしても、信頼できる人（アシスタント）がいる。外に行ってもなかま、アシスタントは友達でいることができる。辞めたなかま、アシスタントとも友達でいることができる。

柴田有紀：みんなと仲良くすること。かなちんどんバンドはみんなとうまくイケてる感じ、楽しくできてる。

越聖美：わたしはアシスタントだけになかまと友達になりたい。みんなを助けることもあるし、助けてもらえることもある。私のことを友達として紹介してもらえると嬉しい。頼り頼られ、支え合える関係。アシスタント同士でもそうになりたい。「見よ兄弟が」の歌を思い出す。辞めていったアシスタントを歓迎するなかまを見て、帰ることができる場所をなかまが作っている。

青野剛久：なかまやアシスタント、それぞれの人たちがいれば本当にいいなあと思う。みんないいなあ。一人になったらかわいそう。グループホームで帰省できない人がかわいそうと思う。

海野裕子：アシスタントもなかまもみんな友達。

中村有希：友達になりたいことはわかる。なかまのことを考えると、雨の時に車の送迎があればいいと思う。仲間を守りたい。友達になりたいなあって思う。

大水史恵：一緒に時を過ごして、一緒に笑ったり、泣いたり、お互いに昔話を話せる。いつも一緒にいたい存在。なかまから友達と言ってもらえる関係はすてきな。いてくれてよかったと言われ、とてもうれしい。ケンカもするけどみんな最高。

まどい作業所の食堂にて

佐藤啓：一緒にいる時間が長いなかまとケンカをして収集がつかなくなるとき、お互いに、もうここまでにしよう、なかまから握手の手を出してくれる。傷ついている人は、自分の価値を見出すために何かしようとするが、うまくいかない場合がある。何もできなくても別にいいじゃないと受け入れることができれば安心につながる。

越聖美：なかまとアシスタントで休みの日におそば屋さんへ行った。今度はなかまを誘ってだんなと飲みに行きたい。プライベートな時間をすごして笑ったり、話したりそんな関係を築けていけたらと思う。昔からの友達と久しぶりに会っても、いつものように話せ、繕わなくていい友達はいいなと思う。なかまの人の関係もそれに近い感じがする。パソコン業務に追われると、なかまとの関りを大切にしたいが答えることができない。これでいいのかなと思うことがある。

鈴木悠：なかま同士はコミュニティ感がある、それぞれがお互いに心配し合い、支え合う。難病支援のボランティアをして大変だったとき、昔からの友達が助けてくれた。長い付き合いのある友人だから途中で投げ出さなくてくれた。大変な時に支えてくれる存在が友達。教員でいた頃に作業学習ということがあって、教員も一緒に作業をすることを学んだ。なかまが子供の頃の自分を引き出してくれる。

田中千尋：出会った人と最初は自分を見せることができない。近づきすぎると別の難しいこともある。長い付き合いのあるアシスタントは、私にたいして、うわべだけでなくいいところ、悪いところを両方言ってくれ、ありがたいと感じる。いい時も悪い時も自分を受け止めてくれる人。以前はなかまを怒らせないようにと気を使っていたが、自由に接するようになり関係がよくなった。自分にも相手にも正直になれるのは素敵だなと思った。なかまに作業をしてもらおうと一生懸命になっていたなら、なかま

から避けられるようになった。隣にただ一緒にいるときに関係性がよくなった。エーザイの研修でガンの薬を開発するトップの人がなかまのとなりでロクを回していた。それをエーザイのCEOに報告した話を聞いた。作業を提供することと一緒にいることの葛藤がある。

佐藤言:なかまがプライドを壊してくれるところがかなの家のおもしろさ。ぼくの頭の頭皮マッサージをしてるなかま、ふつうだったらなんでそんなことするの!と怒るけど…。本当に仲のいい友達って、そこまで言う?ようなひどいことを言える。プライドがなくなると楽になれる。施設長という役職の一般像に合わせなくて、自分らしくいられることがとてもありがたい。マウント取ってくる人とは友達になりにくい。Being とdoing のことを柳田神父さん、道全さん、マインドフルネスから学ぶ。社会は何かすることで評価されるけど、ただ一緒にいることがキープポイントとっていて、なかまの人はdoingが苦手なぶん、一緒にいることを大切に。存在そのものを大切にすることがスピリチュアリティと考えるならば、一緒にいて、プライドを壊すようなきれいごとではない関係がラルシュのスピリチュアリティではないか。いろんなことができない「存在そのもの」でいるなかまがラルシュのスピリチュアリティを現わしている。

大水史恵:友達とは、時間を一緒に過ごせる仲間かなとっている。同じ価値観でいる必要はなく、違う考え方でいい。かなの家に来た時に、なかまが違う見方をしていると思い、おもしろいと興味を持った。今まで専業主婦できたが、なかまに出会い、この瞬間を楽しんでいる。

平石祐哉:友達になれる人って、話が合う人、趣味が同じ人、学校が同じ人など共通する話題がある人と思っていた。しかし、なかまとフランスに行ったとき、「フランスで友達がたくさんできたね」と話していた。握手したり、ハグしたり、そのなかまにとってはもう友達、会話が合わなくても友達だという考え。そのなかまの思う友達は、私の定義する「話が合う人が友達」よりも、より広く、重要なことを伝えているのではないか。友情とは言語的なコミュニケーションによってできるものと考えていたが、必ずしもそうではないと感じた。非言語コミュニケーションのなかまも友達になれることはできる。かなの家では言葉によらない友情の価値を感じる。ラルシュでは職員と利用者という非対称的な関係性を持つ人たちが友情を築いていくことができる。ラルシュに友情は大事だと思う。

土本恵里子:なかまのことを友達と呼んでいい環境にいることは幸せと思っている。今まで障害者だから支援するという関係しかなく、何か違うなと思っていた。ここでは、同じ位置にいることができる。自分がそういうところを求めていたとかなの家に来て三、四か月たって気づいた。私にとって友達は対等であることはもちろんそうだが、信頼が大事。いい時も悪い時も、無言で一緒にいてくれる。プライド、エゴ、欲、妬みがあったとしても、お互いにわかってくれる長い付き合いのある友達がいる。時間をかけて深くなっていく関係だが、ここに来て、その関係性を感じる。障がいのあるなかまは一緒にいるとき、バリアを作らなくていいからではないか。生活介護には正解がないので、仕事に来ているのに、どこまでが仕事なのかわからなくなるという新たな課題がでている。無言でふわっと自然にいれるのが、ここでの友達。友達と呼んでいいんだ。





大水史恵

昨年5月からめぶき(石罅の販売と発送)で仲間と一緒に作業しています。仲間の笑顔に元気を貰って、日々楽しく作業が出来る様に心掛けています。子供の頃からなんとなく知っていたかなの家に携われてとても嬉しいです。今後とも宜しくお願いします。



土本恵里子

ラルシュかなの家と出会い半年が経ちました。言葉ではなく作り出される仲間達の自由な音、物、空間に心満たされあつという間の時間でした。これから一緒に何を生み出し、喜びを分かち合えるのかと思うと無限に心躍ります(*^~^*)どうぞ末長く宜しくお願い申し上げます。



平石祐哉

かなの家で5年半働いた後、横浜の施設を経て、去年の7月に戻ってきました。全然、新人ではないですが、よろしくお願ひします。かなの家はなかまとの関係性を重んじるところに特色があると思います。楽しいイベントも多く、幸子さんやなつみさん、藤田さんをはじめ、様々ななかまたちがよく笑顔を見せてくれることを嬉しく思います。なかまたちと過ごす日常を大切にしていきたいです。

新人紹介

私がかなの家に来てから早4年が立ちました。

かなのすまいアシスタント 中澤慎



私は元々大学の実習でかなの家を知りました。そこではなかまとアシスタント、ボランティアの方、お客様など様々な方々がふれあい、いろいろなドラマがうまれていました。そして新しく来た私も、なかまの皆は受け入れてくれ楽しい実習の時間になりました。このことがきっかけでかなの家に来たいと思いコミュニティリーダーである言さんに相談し、無事受け入れていただけることになり大学を卒業後かなの家に来ました。

2020年の3月にかなの家すまいの方で働かせてもらいこれからなかまととのドラマ、いろんな方との出会いがあると思っていました。ただその頃から少しずつコロナが騒がれはじめました。最初のうちは少しインフルより流行っただけだろうと思っていましたが、

1ヶ月ほど立ちそれは思い違だったとわかりました。国内だけではなく海外でも大変なことになり始め、世間は自粛生活を余儀なくされいろんな方との出会いやそのドラマを見る機会がほとんどなくなってしまいました。

コロナ期間は今までの生活と違い難しいものになっていきました。お客様は来なくなり今までまどいでやっていた行事の洗濯式、誕生会、かなの家祭りなどイベントがどんどんなくなっていき、外とのふれあいがなくなりました。

そこからは周りに気を使いながらの自粛生活が始まりました。自粛のため代わり映えない日々が続きました。そんな生活が続き年月がたちました。そして1年ほど前から徐々に元の生活に近づいていきました。お客様が来るようになり、なかま達も昔から来てくださっている方に会え、初めてかなの家に来てくれた方をもてなし、外の人と関わり楽しい日々が戻りつつあります。イベントも徐々に戻りコロナになってから開催できていなかったかな祭り、日帰り旅行などいろんな行事を体験でき日々を楽しく過ごしています。



大澤仁アート展(個展)が ギャラリーテルサにて 開催されました

大澤仁さんの69歳にして、初の個展が終了しました。ギャラリーテルサで個展を行うにあたって自分は少し緊張していましたが「みんなに自分の作品を見てもらいたい」と言う仁さんの強い願いが私たちの心を動かし、それぞれのアシスタントが力を合わせて実現した展示会でした。また、期間中手伝っていただいた静岡カリタスのボランティアの皆様方も本当にありがとうございました。芳名帳に書いて下さったお客様だけでも50名ほどいらっしゃいました。アンケートもにこやかになるような内容ばかりで嬉しくなりました。本当に沢山の方に大澤仁さんの1つの才能を見てもらうことができたのではないのでしょうか。最終日は、感動のクロージングパーティー、そしてライブでした。仁さんがやりたかったことがまた一つ実現できた瞬間でした。当日の仁さんの生き生きとして、キラキラとした表情が印象的でした。展示会が終わって1ヵ月以上経ちましたが、今日も黙々と作品と対話し、また一つ新しい作品が生まれていました。来年仁さんは、70歳を迎えます。私の人生の倍も生きている仁さん、人生とは、どんなときでもアクティブに楽しむべきだと教えてくれた気がしました。このような機会を大切に、また次につなげて行けたらと思います。 ぱびよん



「ラルシュかなの家 農村舞台」プロジェクトご支援のお願い

ラルシュかなの家は「開かれたコミュニティ」でありたいと考えています。

お客様をお迎えし、なかまと出会っていただき、一緒に祝祭し「そのままの存在」をお互いに祝える場を模索しています。

また、かなの家のなかまが高齢となり入浴支援が必要になってきています。現在のグループホームの支援だけでは高齢化対応についていけないときがあり、日中に支援できる方法を作りたいと考えています。

令和6年3月にまどい作業所の隣の土地を購入することができました。現在、静岡市から建設許可が下りるように相談しています。

日中に入浴支援ができるように

なかまの賜物をたくさんの人に伝えることができるように

そのままの「いのち」は美しいと喜び合う祝祭をたくさんの人と分かち合えるように

日本古来の神社や穀物倉庫を造ってきた自然を大切にする木造建築「板倉構法」で「ラルシュかなの家農村舞台」を建設したく存じます。いのち・自然を大切にするラルシュ・コミュニティをこれからも静岡で作っていきましょう、皆様のご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

コミュニティリーダー 佐藤言



【会計報告】

2023年度寄附収入 5,753,383円 (2023年4月1日～2024年3月31日)

2024年度寄附収入 185,000円 (2024年4月1日～2024年5月31日現在)

(お願い)この「かなの家便り」に付いている払込票は、石けん代金振込み用には使用できません。石けんご注文の際に、代金振込み用の払込票をお付けしますので、そちらをお使い頂ければ幸いです。 ※皆様からお寄せいただくご寄付等は、税法上寄付控除の対象となります。

2023年12月1日からご寄付下さった方・献品して下さいました方

(2023年12月1日～2024年5月27日現在。敬称を略させていただきました)

(個人の方) 高井紀栄、久保田法子、深川絵津子、岡橋慶治、松永修、勝本正之、押野忍、西川有、Andrea、Susan、Karen、Christine、田野明子、佐多美知子、増澤須美子、浅野一恵、坂本由子、田島叔子、田浦隆、山屋長英、舩岡泉、白石仁美、奥田敬子、阿部泰久、岩城雅次・文子、大川令子、内倉春子、浜村恵子、鹿倉桃子、清水基、岡本みどり、山田修、芹澤道也、武井陽一、黒田美恵、小川正三、望月隆延、神澤光江、伊藤海子、浅川敦子、武岡憲子、濱野佐知子、西本洋子、正田良次、寺田淳子、井田洋子、山森マリ、及川幸子、磯部雅子、藪中良彦、石井智恵美、芳賀直哉、飯田恵美子、平石真理、内村眞、高田眞、宇佐記幸、永岡啓・飾、小島敏夫、河野悦子、竹原創一、簗島えつ子、河島瑛子、石原艶子、松本雄一郎・吉子・健一郎、高倉櫻子、川谷すず子、石割隆、井川伸子、助川暢、池田美智江、ジェフリー・メンセンディープ、森英代、安積游歩、花岡隆、西脇艶子、大幡由紀子、岡橋慶治、加倉井規子、寺田淳子、水野寿美子、井出美生、東地康夫、松田宏紀、匿名 3

(団体) 聖ウルスラ修道院、静岡雙葉学園小羊委員会、一般財団法人静岡県教育会館、浜松聖書集会、援助修道会市谷修道院、カトリック八幡教会、カトリック藤枝教会、カトリック二俣川教会、カトリック菊名教会、天使の聖母宣教修道女会、カトリック徳田教会、カトリック三島教会、カトリック小田原教会、静岡英和学院大学、かなの家後援会、愛徳会、静岡雙葉学園母の会、静岡英和女学院中学校・高等学校宗教部、山手カトリック教会福祉委員会、コンベンツアル聖フランシスコ修道会

(献品) 堀口裕介、白石仁美、中村有希、片柳弘史、田之上昌子、駿河ダルク

皆さま、本当にありがとうございました。

漏れのある方、匿名希望の方がおられましたら、お手数ですがどうぞご連絡下さいませ。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

(福)ラルシュかなの家は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

