

文芸誌

AURORA

Vol.3 2015/7/31



こころのクリニック 和 ～なごみ～

541-0045 大阪市中央区南本町 2-2-9

TEL 06-6226-7463 URL : <http://kooro-nagomi.com>

○AURORA（オーロラ）とは

オーロラとはラテン語で「夜明け、再出発、曙光」を意味する。

本誌はリワークプログラムCRESSの参加メンバーが作成したものです。

新たな人生の明るい兆しを希望して命名しました。

文芸誌AURORAを手にした方へ

文芸誌AURORA（オーロラ）第3号を手にしたいただき、ありがとうございます。この文芸誌AURORAを創ったのは、当院のリワークプログラムCRESS（クレス）のメンバー達です。

うつ病など心の病で休職に至った方たちがCRESSに集い、復職に向けたプログラムに日々取り組んでいます。

CRESSでは、アートセラピー（芸術療法）をプログラムの一つとして取り入れています。絵画や写真、コラージュといったイメージ作品や、小説や短歌などの言語作品の創作を通じて、メンバーが自己と対話するプログラムです。芸術作品の中に表現された自分自身を知る時間です。さらに、他のメンバーの作品を見て味わうことで、自分とは違う他者のことを知り、理解する時間です。

CRESSでは、また、グループ作業のプログラムを設けています。職場と同じように、メンバー同士で協力して、主体的に或るプロジェクトに取り組むのです。グループ作業では、自分と他人との考え方の違いに直面し、コミュニケーションがうまくいかないことが起きます。しかし、こうした対人関係での悩みを体験し、それをプログラムの中で当事者同士で話し合うことで、各メンバーが自分の課題を発見すると同時に、コミュニケーションを通じてお互いを理解する機会を得ます。そして、復職するためには何を改善し、乗り越えていく必要があるのかを、グループ作業の経験から学んでいくのです。作品を完成されることで、グループで力を合わせて仕事をすることの喜びを分かち合う機会ともなります。

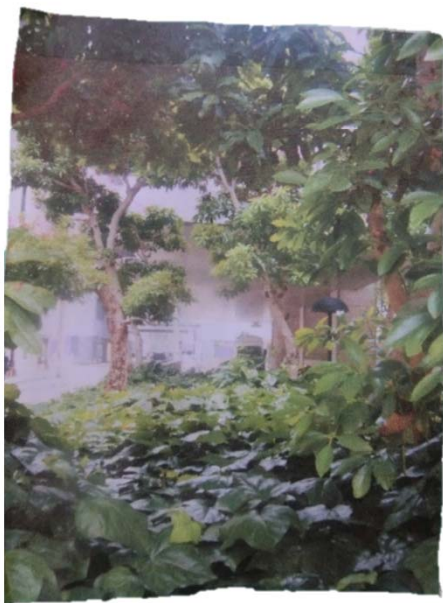
文芸誌AURORAとは、アートセラピーで創作した作品を、グループ作業での協働作業によって、一つの作品集として完成させたものです。作品に表現されたメンバーひとりひとりの心の世界が、グループ作業の仕事を通じて、ここに収録されることとなりました。リワークに関心をお持ちの一人でも多くの方に、文芸誌AURORAが届くことを、願っています。

スタッフより

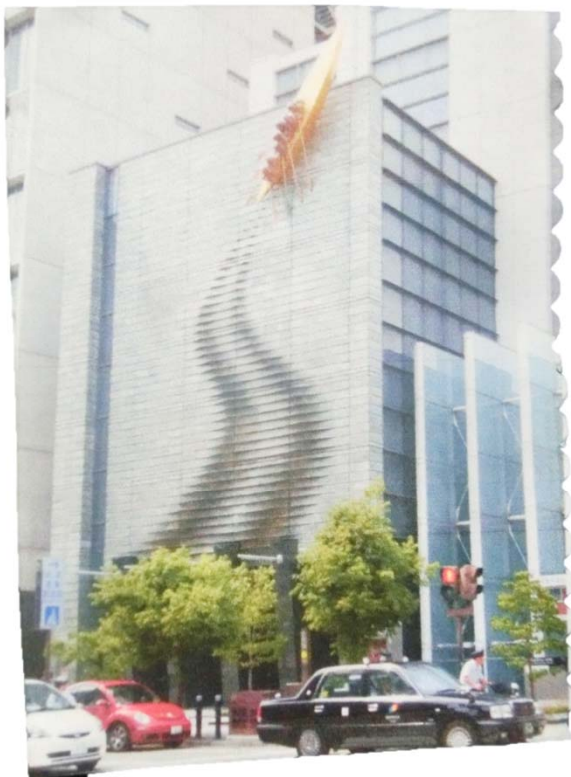
フォトセラピーとは

オフィス街、堺筋本町周辺に見つけた癒しの風景。
その心に残るひとコマをメンバーさんの作品の撮影した作品集をもとに作成しました。
テーマは心が求める「都会のオアシス」です。

とかいのあしす



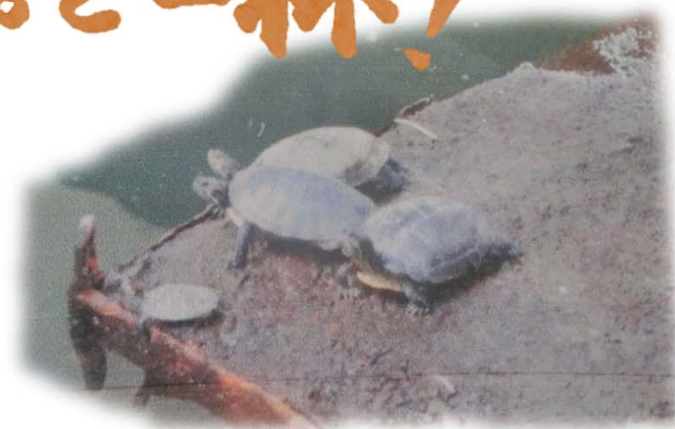
eki~



都会の真ん中。
ふと足を止め 見上げれば
心和む 素敵な *kiseki* に
出会えるかもしれません。
今日もたぶん…。



ゴクッ。と一杯!



キリッ



今日はどんなkisekiに
出会えるかな。

~ kis

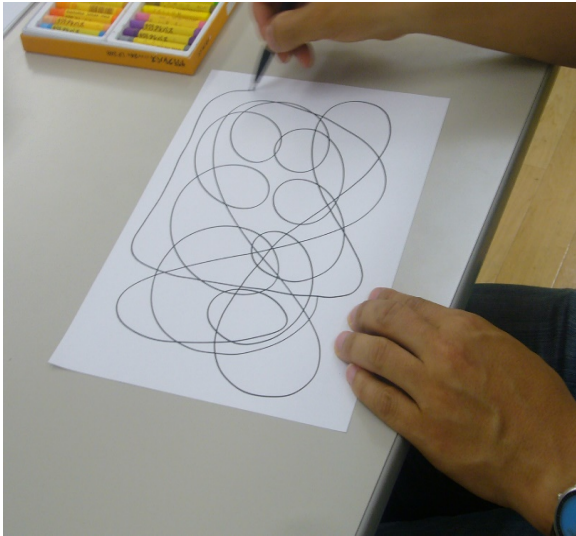


スクイグル(Squiggle) とは？

スクイグルとはなぐり書きの意味で、遊びの要素を大切にしてコミュニケーションをとるのに役立つ方法じゃ。



① 2人1組で まずはなぐり書き



② お互いに交換します



スクイグルの作成過程

作業内容じゃ

何も考えないようにして、なぐり書きをする。そのなぐり書きを二人で交換する。相手のなぐり書きの線から ひらめき、直感で見えてくるもの(例:おさかな、蝶など)を上からなぞって書き足したりして絵にする。それを2,3回交換して、絵を4~6枚ほどつなぎ合わせて2人で相談しながら一つの物語を作るのじゃ。



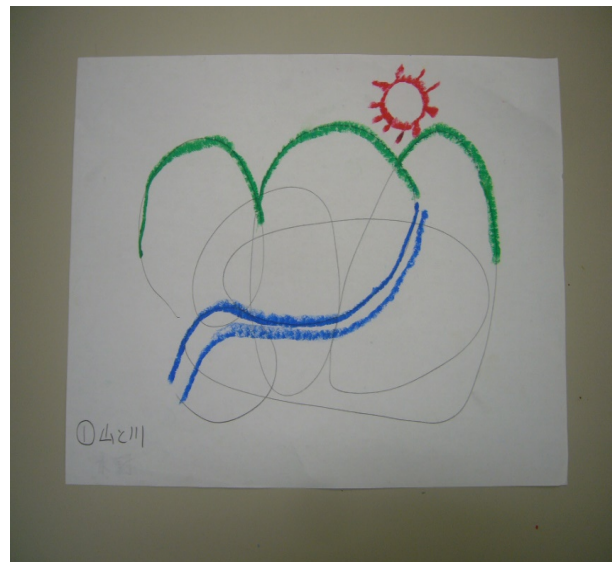
最初は本当に形のあるものができるとかと思うのじゃが、何もなかったものから一見何の関係もない4~6枚の絵からできる物語にビックリ！新しい自分が発見できるかもしれないなあ。





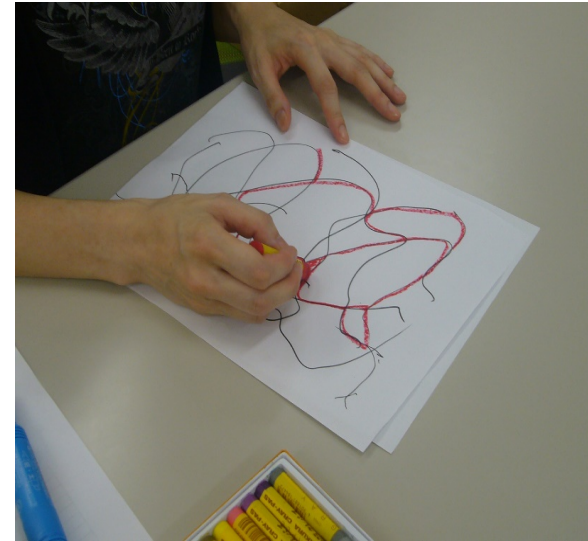
① あるところに仲良し
コンビのジョニーと
ディップがいました

ヒーロー誕生！！！☆



② 不思議なキノコがあると
いわれる山へ向かいました

③ 何が見えてくるのか？？



④ 2回交換して4枚できました



⑤ さてど
んなストー
リーができ
るかな



① あらゆる生物が住む
なごみ山



② そこには怪獣の赤ちゃん
が生まれ

なごみ山のメリー

③ そしてキノコを発見！
モグモグ二人で食べて
みると・・・



④ なんと二人が合体し、超イ
ケメンヒーローに変身！
地球の平和を守るぞ





③
フェニックスが住み



④
しかし、すべての生命を治めるのはヤギのメリーだった

リレー小説とは

最初の人が小説の「タイトル」と「書き出し」を決めます。

次の人が前の文章に続く物語を書いていきます。

ライブ感を大切にし、一人の制限時間を10分としました。

順番に廻して行き、思いついた人が小説を完結させます。

完結するまでリレーは続きます。

前の文章に素直に従って書く人、とんでもない展開に持っていく人、等色々な書き手の個性が出てきます。

それぞれ書き手によって色を変えています。

「日差し」

目覚ましが鳴った。今日も良い天気。

何か良いことがありそうな予感。

お湯をわかって温かいコーヒーを飲みながらソファに座る。

ステレオのスイッチを入れると、好きなメロディが流れてくる。

更に気分が良くなってきた。

さて何をしようか。

このまま部屋でゆっくりするのも良いし、この天気なので、外出するのも良いだろう。

足元で愛犬のレナ（パピヨン 7歳）が尻尾を振っている。

そうだが飯の時間だ。

エサを袋から取り出すと、レナのテンションが一気に上がる。

普段家に籠っているから彼女にとっては一日の中で最高の時間だろう。

そうだ、散歩に行こう。天気も良いし、いつもより少し遠く自転車の籠にレナを入れて、遠くの公園に行こう。

バッグにサンドイッチとコーヒー、レナの水。

さあ、重い扉を開けて出かけよう!!

「海」

飛行機の窓から下を見たら、思わず歓声をあげてしまった。

「うわーっ、き、きれい。海が一面エメラルドグリーンだ。こんな透き通ったきれいな海見たことない。」

彼氏との3泊4日沖縄旅行。

私は過去にモト彼と沖縄にはきたことがあった。今の彼氏にはじめてと言っている。

はしゃいでいる私を見て、彼氏は「子どもみたいだな。」と満足げに笑っている。「連れてきて良かったよ。」過去のこと
バレル心配はなさそうだ。

那覇空港の到着ロビーに着いた。

自動ドアが開くと、蒸し暑い風と南国の雰囲気私たちをやさしく包み込んだ。

「レンタカーつてどこだろうね。」彼が楽しそうに言う。

「レンタカーは、空港の外よ。迎えの車が来てるからそれに乗っていくのよ。」

～ 夏 ～

「故郷での夏休み」

「ミンミンミン」 「シヒシヒシヒシヒシヒ」 「ジージージー」 蝉の音が響いているが、都会のようなやかましさは感じない。

そう、僕は昨日から久しぶりに故郷に来ているんだ。

縁側に座ると、おばあちゃんが井戸水で冷やしている西瓜が目についた。

「あー喉が渴いたな。」

「西瓜食べるかい？」

おばあちゃんが言ってきた。

「食べる！食べる！」

四つ切にした西瓜をもらった。

台所から麦茶を入れておばあちゃんが戻ってきた。

風鈴が涼しげに夏風になびいている。

仏間では、カブトムシを取りに出掛けていた弟が腹を出して昼寝している。

なんてのんびりした日常だろう。西瓜にかぶりつきながら思う。

平和だなあ。でも、都会の刺激が懐かしくなってきた。我儘だなあ。

～ 夏 ～

「視覚と味覚と嗅覚と…」

久々のドライブ。目的地を決めずに思い付いた所で左へ右へ…
気が付けばがつつり山道を走っていた。1つ2つ3つ…とトンネルを抜けていったその時、眼下に燃えているかのごとく赤々とした紅葉が広がっていた。
すばらしい景色を後にして、さらに左へ右へと進んでいくと、うつそうとした森に入った。
車を降りて歩いていくと、大きくて形の良い松茸が生えていた。

そう言えばこの辺りは、秋の味覚の宝庫だ。

近くに味覚を楽しめるところはないものか。再び車に戻ってナビで調べてみる。最新のスマートフォンは持っているが機械にはめっぽう弱い。

ナビの使い方だつて覚えるのに二年は掛かった。

ようやく松茸狩りのできるスポットを見つけた。ここから車で10分程。

山の中腹にある穴場のようだ。

「よし、行ってみよう。」車の中で広がる松茸の香りを楽しみながら次の大物松茸を夢見て走る。

ついに発見した「松茸狩り出来す」の大きな看板。

うん？その下に小さい文字で入山料一万円とある。

さて、入るかはいるまいか…

～ 秋 ～

「秘密」

最悪の事態のようだ。

友人と2人で軽い気持ちで雪山登山をしたのが間違いだつた。
完全に遭難してしまった。

「どうすれば良いのだろう？僕は防寒着も十分なものは持っていないし、
方位磁石もない。」途方に暮れてしまった。

「こんなとき、あまり下手に歩き回らないほうが良い。」

友人は言う。

～ 冬 ～

「実は頼りになるものを一つだけ持っているんだ。」

「どこでもドア～あ!!」

ビミョーな空気が僕と友人の間に流れた。

……友人はいつも樂觀的だ。しかし、今はふざけている場合ではない。

「…で、お前何持ってるの？」

友人は、人さし指を元氣よく立ててこちらに向けた。

「お前だよ。お前。オレの頼りになるものってお前だよ。」

その時、明かりが見えた気がした。

「大それた」

朝から慌ただしく父も母も姉も、家族総出で家の掃除をしている。僕はベビーベッドの上から家族の働きぶりを見ている。

何か手伝えることがあれば良いのだが、それは無理だろう。

何せ、僕は、一ヶ月前に生まれたばかりで首もロクに座っていない。

この家のペットがちよっかいをかけてくるのに応対するのがせい一杯だ。

忙しそうなきに申し訳ないが。そろそろお腹が空いてきた。

ミルクの時間だ。もう我慢ならない！

「オギヤー！ オギヤー！」

けっこう長時間泣いているのだが誰も気付いてくれない。

泣くという作業も長時間になると疲れるものだ。

しかたがない。別の手段を使うことにしよう。

今の僕に何が出来るだろうか・・・？ そうだ！ ポイポイ作戦だ！

手の届くところには、お気に入りのガラガラしかない。ポイするには惜しいのだが・・・。空腹には勝てない。エイッ！

「カラン カラン カラン カラン カラン カラン!!」

やったー。結構大きい音がしたぞ。

あれれ？ 同時に聞いたこともないうるさい音がした。

掃除機が「ブワーン ブワーン ガー」

せつかくの僕の渾身の努力が水の泡だ。かき消されてしまった。

いつになったらミルク飲めるの？・・・誰か僕のこと気付いてよ・・・

えーい。こうなったら寝ちゃおう。スースースー。

「夢」

「先生!! 先生!! 何してるんですか!! 先生!!!」

変な夢を見た。いつもお世話になってる先生が深夜の繁華街の空き地で泥酔して寝ていた。酒臭い。

「君も一緒にどうだい？」

先生はお酒をすすめてきた。おいしそうだ。

異常な状況だが、酒の誘わくには勝てず、一杯いただいたが、味がおかしい。

「どうだ、美味いだろ？」

先生がにやりと笑って言った。

先生の手をよく見ると、右手には「浦霞」の一升ビン、左手には幻の芋焼酎「森伊蔵」の一升ビンを持っている。

まさか先生はこの2種類の酒を混ぜて飲んでいたのであるか？

「おい!! お前聞いてるんか!? オレの酒が飲めねーのか!」

先生は一升ビンを棍棒して襲いかかってきた。

勢いよく振りかぶった先生の右手は空を切った。酔っぱらいの攻撃なんて簡単に避けられるわ。

先生はまだ暴れている。放置して家に帰ろう。

家に帰ってリラックスバスタイムだ。

さすが深夜の繁華街。停まっているタクシーに乗り込もうと思ったその時。

ドン!!!

後頭部に生温かいものが流れるのを感じた。

その場に倒れ込んだ。薄れて行く記憶の中で、先生の脚が見えた。

「せ、先生・・・」

目が覚めると病室のベッドの上だった。かたわらには先生が心配そうに私を見ている。

「ズキッ」後頭部が痛い。あれは夢ではなかったのか？・・・それとも、また夢の続きなのだろうか？

～ 冬 ～

～ 冬 ～