



こころのクリニック和〜なごみ〜リワークプログラムCRESS
〒541-0054 大阪市中央区南本町 2-2-9 辰野南本町ビル1階
TEL: 06-6226-7463
クリニック HP: <http://nagomi-kokoro.com>
リワーク Blog: <http://kokoronagomi-cress.blogspot.jp>

文芸誌Auroraを手にした方へ

文芸誌Aurora（オーロラ）第七号を手にごいただき、ありがとうございます。

文芸誌Auroraを制作したのは、復職を目指してリワークプログラム（CRESS（クレス））に参加しているメンバーの皆さんです。リワークプログラムCRESSには、うつ病など心の病で休職に至った方たちが集い、復職に向けたプログラムに日々取り組んでいます。

CRESSには「グループ作業」というプログラムがあります。職場と同じように納期を決めて、メンバーで協力して仕事を完成させるのです。「グループ作業」でコミュニケーションをすると、休職した時の自分自身と再会します。職場とリワークとがつながるのです。これは苦しい経験です。しかし、グループ作業での苦しさを、グループの中で乗り越える経験は、その方にとって新しい経験になります。自分を誰かに考えてもらえる経験であり、相手を自分が考えてあげられる経験です。こういうリワークでの経験が、メンバーの方の復職への手応えになり、人とともに仕事をする喜びも、もたらしてくれると思います。

そしてCRESSには「アートセラピー」と「書道」という創作活動のプログラムがあります。小説、絵、書道などのアート作品の制作にグループで取り組むのです。リワークでの創作活動は、心の深いところにいる自分自身との出会いです。作品の中に表現された自分と相手とを知り、感じる経験です。

この文芸誌Auroraには、復職に向けてリワークで様々な経験をしているメンバーの心の世界が、作品の中収録されています。

リワークプログラム CRESS スタッフより

■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」を意味します。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。

新たな人生の新しい兆しを希望して命名しました。

■表紙に込めた思い

それぞれの手形の色はCRESS在籍メンバー、全員の「今の自分の色」です。全員の手形を使って表紙を作成することで、CRESS在籍メンバー全員が心を込めて、このAURORAを作ったことを感じてもらいたいです。それぞれのメンバーは、この手形が力強さや色が異なるように、職場やこれまで育ってきた環境などは異なりませんが、今はCRESSで、全員が「再出発」という目標を目指して、取り組んでいます。

■スクウイグルとは

スクウイグルとはなぐり描きの意味で、遊びの要素を大切にしてコミュニケーションを取るのに役立つ方法です。

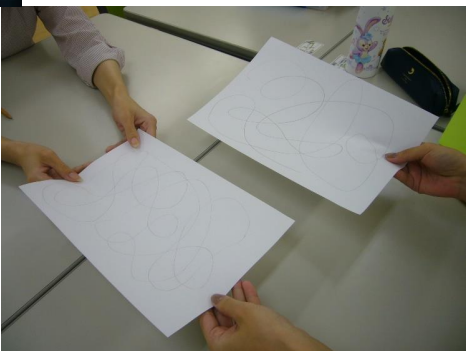
■作業内容

何も考えないようにして、なぐり描きを二人で交換する。相手のなぐり描きの線からひらめき、直感で見えてくるもの(例..お魚、蝶など)を上からなぞって描き足したりして絵にする。それを二、三回交換して、絵を四く六枚ほどつなぎ合わせて二人で相談しながら一つの物語を作る。

最初は、本当に形のあるものができるのかと思うが、何もなかったものから一見何の関係もない四く六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。



① 2人1組でまずはなぐり描き
「どんな線が出てくるかな？」



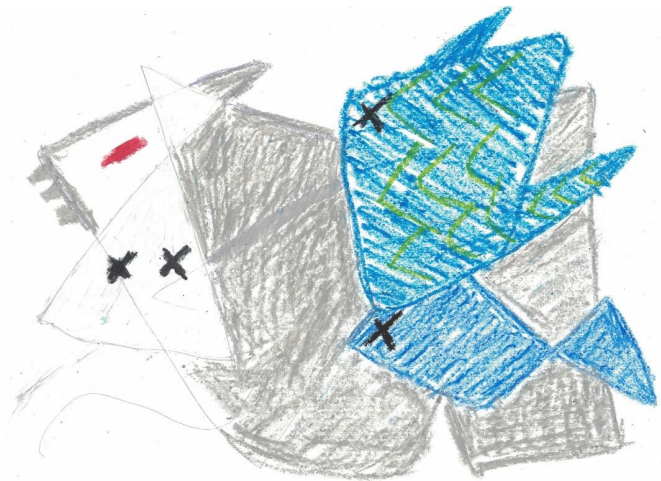
② お互いに交換します。
「わお！なんだこれ?!」



③ 加筆、着色して1つの絵にします。
「見えた！これだ！」



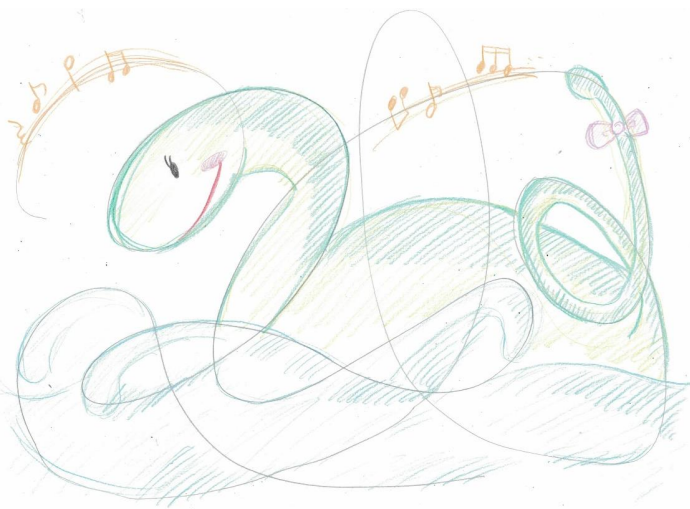
④ 2回交換して4枚できました。
「どんな物語にしよう?」



③ そのころ海では、魚たちがサメに
食べられそうになっていました。



① ある時、じゃがいもくんが、
ブーメランに追いかけていました。

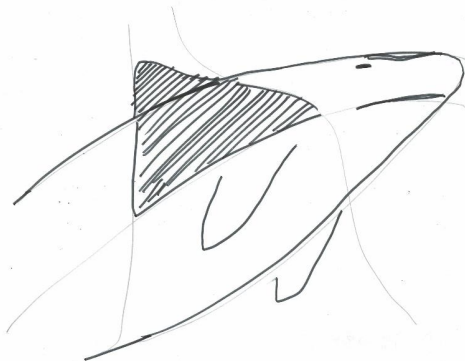


④ 「助けに来たよ♪」そこへクレッシーが
素敵な音楽と共に登場。
「どうもありがとう!!」めでたしめでたし

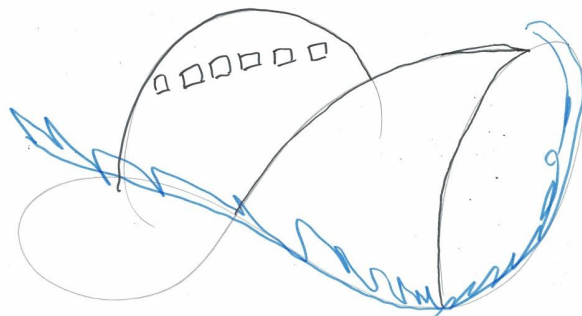


② それを見た鳥たちが相談し、「助けに来たよ！」
みんなでブーメランを止めました。
「どうもありがとう!!」

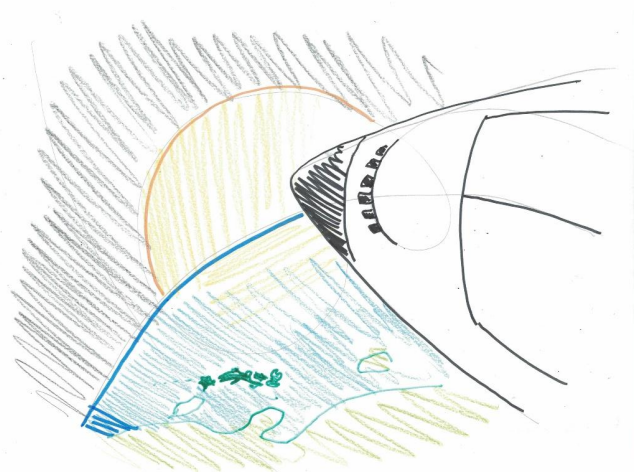
① 海の中のイルカは、
穏やかだった。



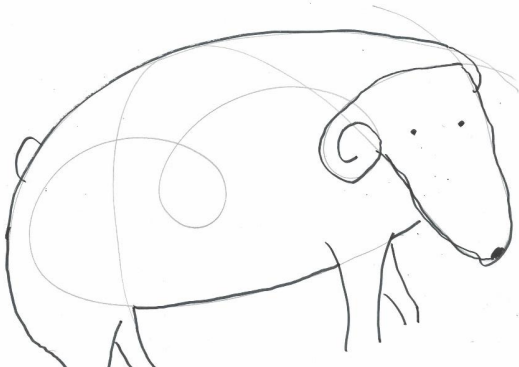
② 海の上は、
大荒れだった。



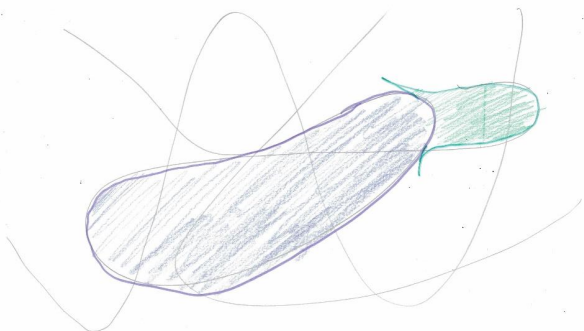
③ 宇宙に浮かぶスペースシャトル
からみた海は穏やかだった。



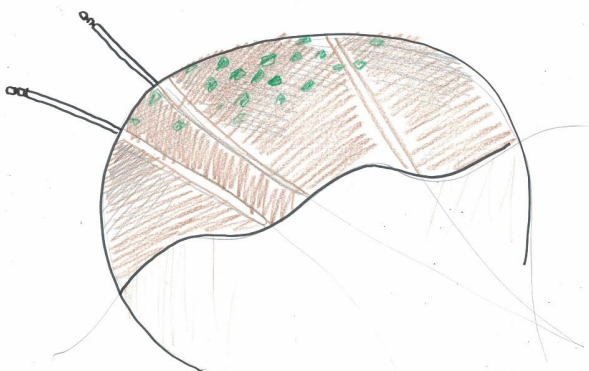
④ スペースシャトルに乗る羊は



⑤ 「茄子と



⑥ たこ焼きが食べたい」と
やはり穏やかだった。



■書道とは

第五水曜日がある時に実施している、メンバー全員で書道に取り組むプログラムです。

あるひとつのテーマで思い浮かんだものや言葉を、四十分〜五十分ほどかけて、書道作品として一人一人が創作します。その後、作品を書いた思いを一人ずつ一分ほど、全員の前で話します。



今回のテーマは、「夏休みの思い出」です。子どもころは、夏休みがありました。大人になると夏休みが少なくなりますが、そこで、私たちにとっての「夏休みの思い出」とは何か、記憶をたどり、作品にあらわしました。

そのテーマで書いた作品と、作品を書いた思いを本人の直筆で作品集として掲載します。



夏といえは
寝苦しい
熱帯夜…
年々暑く
なります…

夏といえは
「蚊」
ブーンブーンと
耳元で鳴く
のがイヤ…

部活のキツ
かた練習を
思い出して
書きました。

熱帯夜

蚊

二部練

人工ではない
自然の光を
見て感動した
のも思い出して
書きました。

数年前の
夏、横浜
スタジアム
の避雷針
に落ちた
雷が印象
的だった

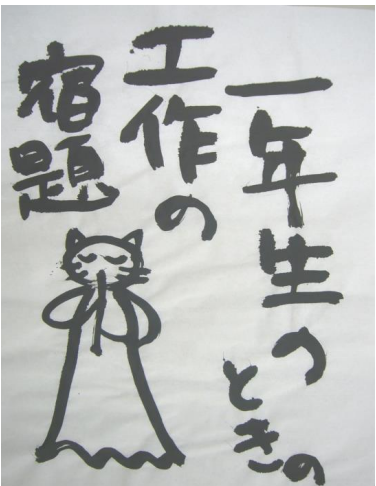
子どものころ、
夏休みにな
ると、朝や、夕
寝らゆるのが
うれしくて
しかたありま
でした。

虫

雷

寝坊

紙ねんどで、
リコーダーを
演奏するネコ
を作った。
楽しかった夏の
思い出です。



小学生の
夏休みで
採った、
のこぎりくわがた
あの角のジュニア
が美しかった...

子供のころに
川でつくを
した思い出
があります。



ダイビングを趣味
としといた頃、この時期
になると海の中に潜り
たくなあそびを
あそぶも楽しかった
ました。

来年の夏は
復職して
おいしかき氷
食べたい！



私が夏休みで
一番印象に残
っていることは
高田校野球です。
暑期中、練習や
試合をした記憶
が蘇ってくる。

のこぎり
くわがた

潜水

高校
野球

夏の日差して
「焦げる」という
の、仕事への
「あせり」という
今の自分を表す
漢字です。

しんどい、暑い、
退屈な、
夏期補習が
あだからこそ
今のわたくしが
あふのです!!!!

いつか字で
すわいに眠りた
いという思いが
あふきました。

焦

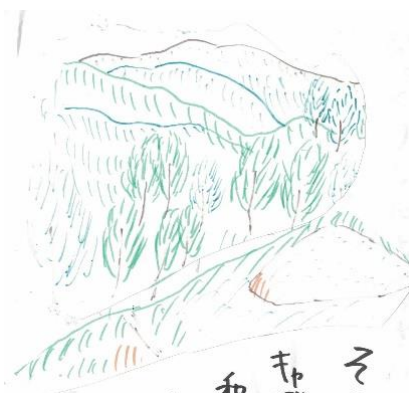
夏期
補習

花火

■物語療法とは

物語療法とは、メンバーがグループに分かれて、
各々が自由にイラストを作成します。そしてそのイ
ラストを用いてグループメンバー各々が物語を作っ
ていく療法です。今回は「好きな物」というテーマに
そって作りました。

不思議の国の キャディーさん



むかしむかし
ある片田舎に
一人のキャディーさんが
いました。

その日は七夕。
キャディーさんは
和装で
ホールを回っ
ていました。

そこへ一匹の柴犬がやってきました

ワンッ！

と急に大声で

吠えました。



びっくりしたお客さんは

ホールを強く

打ってしまい



ホールは
ぐんぐん

飛んでいき……

スホッと穴に

落ちていき

ました。



キャディーさんは
慌てておいかける
と……



自分もその穴に

すいこまれてしまいました。

目が覚めると花畑。

「私は赤くて

(番キレイ)

とバウが言いました。



「あんたなんて
実もならないクセに」
いちごが言いました。



「あんた達の色は

風情がないわ。」

とアジサイが言いました。

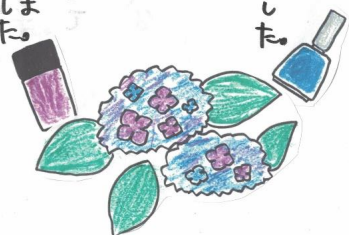
そしてキャーさんに

気づき、

「あんた地味ね、これ

あやるわ。」と緑の

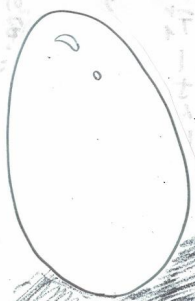
マニキュアをくれた。



花畑を抜けると

壁の上で卵が歌って

いました。



「そんな所であぶないよ。」

とキャーさんは言いました。

「大丈夫さ。」と卵は平気な様子。

するとそこに笑い声がきこえて

バットがとんで

きました。



卵にバットは当たり

割れて

プリンに

なりました。



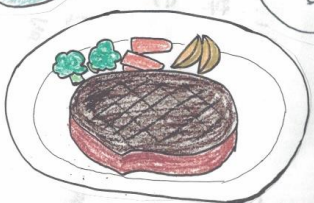
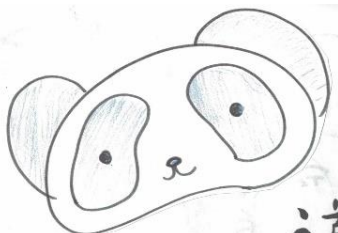
道

その様子を
見ていたパンダ
が笑っていました。

パンダは

あちこ

道を示しました。



すすめられろが

ままに

紅茶をのむと

何だか眠く

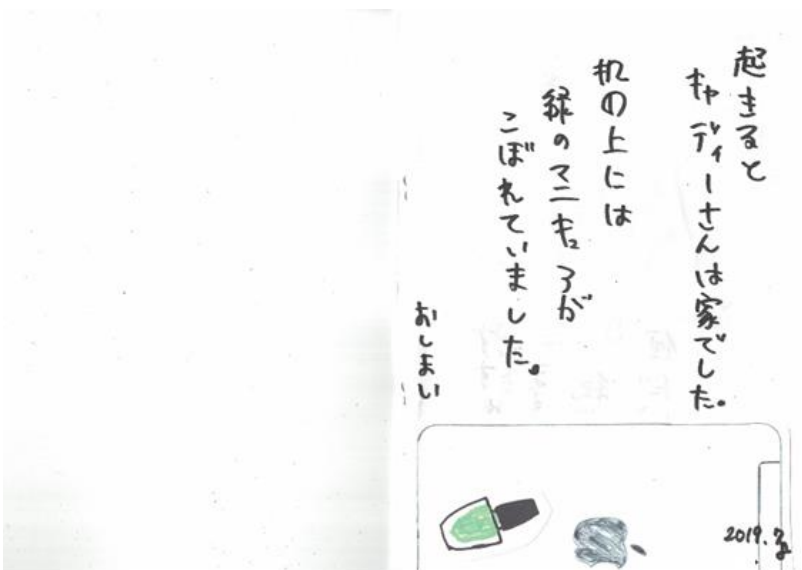
なり...



そこでは白アザラシが

パーティーをしていました。





■作者コメント

全員のすべてのイラストを使って作品を作りたいと思ったときに、それぞれ「好き」という同じテーマでも連想するものが全く違って個性が分かる一方、どうストーリーにするか悩みました。

花の絵とマニキュアの絵を見たときに色がリンクしているなと思い、そこから花がマニキュアでおしゃれに着飾っているイメージがわいて不思議の国のアリスを連想しました。イラストを書いた本人の意図と違う風に絵を分割したり、解釈したりして物語にしているの、失礼じゃないかなとか、できるだけ元の味を活かしたいなとかいろいろ思いつつ制作しましたが、皆さん面白がってくれて安心しました。

■感想

キャディさんの不思議な体験ですが、テンポよくストーリーが進んで面白かったです。特に花たちの美しさ自慢がなんともほほえましく、作者の個性がにじみ出ているように感じました。私も同じイラストを使ってストーリー作りをしましたが、人によりまるで違うストーリーが出来ることに感心しました。

一見なんの繋がりもなさそうな、テイストもバラバラな絵柄を物語にするのはその人の考え方やモノの見方が出て面白いなと思いました。画面がテンポよく展開していき、気取った花がマニキュアをくれるところに優しいなという思いと、不思議の国のアリスを連想出来て面白かったです。

私は別の班で物語療法を作成していましたが、一つの絵について分割して利用しているというのは新鮮でした。また、全体として綺麗な物語となっており、とても面白いと感じました。やはり同じ絵を使ってもここまで使い方が違うのかと驚きました。