

## 報告2 えびす雪あそび合宿に行ってきました!

2月7日(土)～2月8日(日)にかけて、総勢63名で長野県白樺高原へえびす雪あそび合宿に行ってきました。去年は、あいにくの天候でプログラムの一部を中止せざるをえませんでした。しかし今年は二日間ともに天気に恵まれ、予定していたプログラムをすべて行なうことができ、楽しい二日間となりました。

### ●長野に向けて出発!

朝7時半の集合でしたが、誰一人遅れることなく恵比寿駅に集合し、無事時間通りに出発しました。着くまでの間バスレクを楽しく行ないました。ガイドさんのお話もととても面白く、みんなで楽しくにぎやかに過ごし、あっという間に目的地に到着しました。

### ●到着!一日目昼プログラム

到着後、各班でお昼ご飯を食べた後、さっそく一日目プログラムを開始!

#### ○クロスカントリーコース

クロスカントリーは、スキー板を履いて平らな雪道を駆け抜けるスポーツです。この日はよく晴れて、クロスカントリーにもってこいの天気! みんなで気持ちよく滑り、大満足でした。



【クロスカントリーで 林の中をスイスイ!】

#### ○雪アートコース

宿の外の広場で雪だるまやかまくらを作りました。絵具で色を付けて、それぞれ個性あふれる作品が出来ました。

#### ○ソリコース

宿の近くのスキー場で行ないました。ソリを持って坂を上り何度も何度も滑って楽しんでいました。最初は慣れなかった参加者も、何度も滑るうちにどんどん上達していききました。



【ソリコースの様子】

#### ○まったり室内コース

雪の中でのプログラムだけではなく、参加者とのおしゃべりも合宿の楽しみの一つです。このコースでは温かい部屋の中でお菓子を食べてまったりしました。たくさんお話しして仲間との親睦が深まりました。

### ●夜プログラム、二次会

夕食を食べた後、お楽しみの夜プログラムです! 今年の夜プログラムでは、7つの班に分かれて得点を競い合いました。○×ゲームやチーム代表者によるバトル大会など、どのゲームも大変面白く、笑いと声援の絶えない白熱した時間に

なりました。二次会ではたくさん語りあい、参加者同士の絆がより一層深まる機会になりました。日中のプログラムも楽しかったけれど、夜も充実した時間を送ることが出来ました。

### ●早朝散歩

二日目最初のプログラムは早朝散歩から始まりました。朝6時半にも関わらず、20人ほど集まり女神湖に向けて出発！雪の積もる中、ゆっくりのんびり、雪景色を堪能しました。

### ●二日目プログラム

二日目プログラムでは宿の外で宝探しをしました。少々雪がちらついていましたが、みんな寒さなんてお構いなし！埋もれている宝を手に入れるために必死に雪を掘り、見事お宝をゲットしていました。

プログラムが終わった後は、おぎのやにて、すき焼き定食を食べました。みんなで一緒に食べるご飯は格段においしかったです！昼食後は残った時間でそれぞれ家族やお友達へのお土産を買ったり、アイスを食べたりと、のんびり自由時間を過ごしました。

### ●東京へ・・・

帰りのバスでは毎年恒例のカラオケ大会！一人ひとり素敵な歌声を披露してくれ、バス車内は終始盛り上がりでした！みんな良い笑顔をしていました。バスは予定より早く東京に到着し、お別れの挨拶。これにて今年度のえびす雪あそび合宿は無事終了しました。

### ●えびす雪あそび合宿を終えて

今回、初めての宿泊行事で初めての実行委員長を務めさせていただきました。早い段階から綿密に計画をたててきてはいたものの、やはり不安は大きかったです。しかしながら、頼もしく、心強い実行委員、そして参加者皆さんの温かいサポートのおかげで、楽しい合宿当日にすることが出来ました。心配していた天気もなんとか持ちこたえ大きな事故、けがもなく無事に終わられほっとしています。なにより、参加してくださった皆さんが楽しかったと言ってくれて、うれしい限りです。

実行委員長という貴重な体験をさせて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。この合宿は私にとって大変実り多く意義深いものとなりました。ここで得た経験、知識、出会いはかけがえのないものです。今回の反省点を踏まえ、次の機会に生かしたいと思います。

最後に、多くの皆様より第33回えびす雪あそび合宿を開催するにあたりご支援、ご協力いただき、誠にありがとうございました。紙面をお借りし、無事終了しましたことをここに報告いたします。

(第33回えびす雪あそび合宿実行委員長 神岡初希)



【盛り上がった夜プロ！】

## 報告4 東日本復興支援「さくらプロジェクト 3.11」

2011年3月11日に発生した「東日本大震災」から4年。私たちはぱれっと関係者からお預かりした支援金を寄付させて頂いた団体のその後の活動を調べました。そして検討の結果、今回支援金を「さくらプロジェクト 3.11」が募集している「桜守り」に再度寄付させて頂くことになりました。代表は、ぱれっとにもご支援いただいている「京葉アドバンス物流株式会社」の代表取締役小宮泰彦氏。この事業は震災で桜の木を失った地域に全国から寄付を募って植樹を続けているプロジェクトです。小宮さんは「震災直後は物資等を現地に届けることからスタート、震災同年7月に一般社団法人さくらプロジェクト 3.11 を立ち上げてから早いもので3年半が過ぎました。福島・宮城・岩手に昨年末で3,400本ほどの植樹を終え、今春も500本ほどの植樹を行ないます。しかし現地では根付きが悪く枯れてしまったり、鹿や猪、兎など動物の被害も少なくなく、今後はこれまで植えた苗木の『桜守り』に力を入れて参りたいと考えております。被災地と被災地外を繋ぎ、被災地に桜の名所を作りそこに人が集い経済効果が生まれることがこのプロジェクトの目的です。これからも引き続きこの活動を頑張って参ります。」と話してくださいました。『桜守り』支援は一口3,000円から。詳しくは公式ホームページで。

さくらプロジェクト 3.11 公式サイト <http://www.sakura-p.org/index.html>

(認定 NPO 法人ぱれっと 事務局長 南山達郎)

## 報告5 働く人のストレスケアを学んできました

2月13日(金)、渋谷区作業所連絡会が開催した職員研修会におかし屋ぱれっとと事務局より5名の職員が参加しました。今回は「職員だってこころのケアを」というテーマで国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三宅美智さんにお話しいただきました。ストレスの感じ方や表れ方のチェックを交えながら、それには個人差があることを知った上で、自分を認め相手も認める主張の方法(アサーティブコミュニケーション)がストレスを生み出しにくい職場環境を作ると学びました。他にも「考え方のくせ」に気付くこと等、三宅さんのお話の中にはストレスとうまく付き合っていくためのヒントが満載で、参加者からはたくさんの質疑が飛び交っていました。

仕事に追われていると心のことはついつい見過ごしてしまうもの。今回の研修は自分のことはもちろん身近な人の心の健康について考える機会となりました。紹介のあった下記ホームページではストレス状況のセルフチェックが出来ます。皆さんも少し立ち止まって心に向き合ってみてはいかがでしょうか。

【厚生労働省 こころの耳】<http://kokoro.mhlw.go.jp/>

(おかし屋ぱれっと/工房ぱれっとと職員 玉井七恵)

