

# ALTERNA

東京都八王子市  
明神町3-9-1  
MKビル3F  
一般社団法人  
マンタルさぽーと協会  
多機能型事業所  
ルーチャ

R6年9月  
No.24

P.N. Eri

## F14 戦闘機

ペンネーム：若葉

私は戦闘機が好きなのですが、なかなか語り合える友人がいません（SNSも苦手意識があり、手を出せずにいます）。なので今回は思う存分、好きな戦闘機について語ろうと思います。

その戦闘機とは、F14というアメリカの戦闘機です。トムキャットという愛称がついており、映画「TOP GUN」に登場していたことで有名です。F14の特徴はいくつかありますが、その中でも①艦上戦闘機、②可変翼、③強力なレーダーと長射程ミサイルの3つについて語りたと思います。

### ①艦上戦闘機

艦上戦闘機とは、空母という船の上で離着陸（詳しくは艦の上なので離着艦）できる能力を持った戦闘機の事です。普通の戦闘機と比べて狭い空母の上で使えるように、短い距離で離着艦するための仕組みや、翼をコンパクトにする仕組みがあるものが多いです。F14は空母のカタパルト（図1）という加速装置を使って短い距離で離艦し、アレスティングワイヤー（図2）というケーブルを使って短い距離で着艦します。

### ②可変翼

飛行機は低速時や離着陸時には翼の幅は広く、高速時には狭くする方が都合がよいとされています。ですが、普通の翼では両立は不可能なので、翼の幅はどの速度で快適に飛行できるかを考えながら設計します。しかし可変翼は、飛行中に翼の角度を変えることで、翼の幅を変えることができ、両立することができます（図3）。さらに、翼の幅を狭くすることは、空母の中の収納スペースの節約にも繋がっています。

### ③強力なレーダーと長射程ミサイル

F14は、味方の艦隊に近づく敵の爆撃機を長距離で撃ち落とすことを目的として開発されているため、当時では最長の探知距離を持つレーダーと、専用のミサイルを搭載していました。また、F14は操縦の負担を分担できるように前席後席の2人乗りになっており、前席は操縦、機関砲、短距離ミサイルの操作を担当し、後席は中距離以上のミサイルの操作を行います。

以上で今回の記事を終わろうと思います。かなりマニアックな記事にお付き合いいただき、ありがとうございました。



図1.カタパルト（赤線で囲った部分の白い線状の場所）



図2.アレスティングワイヤー（戦闘機にはワイヤーをひっかけるためのフックが付いている）

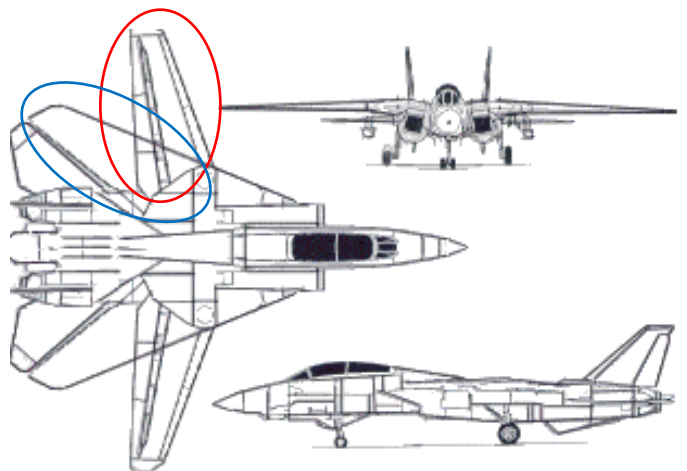


図3.可変翼（赤線部分は最大まで翼を広げた状態、青線部分は最小まで閉じた状態）

## 久しぶりの台湾旅行

ペンネーム：海外旅行大好き

今年の5月、5、6年ぶりに台湾（台北）へ旅行に行きました。最後に海外旅行に行ったのはコロナ禍になる前だったので、コロナ禍後初の海外ということもあり、コロナ前と大きく変わってしまったのではないかと不安がありました。しかし予約をする時に、旅行会社の方からコロナ前後で街の様子等大きく変わってない話を聞き少し安心できました。

いざ台湾へ行ってみるとコロナ前と後で街の様子等大きな変化は見られず、現地の人もマスクを付けていない人もいればしている人もいたり、日本と大きな違いは感じられませんでした。

しかし、5、6年前よりも日本のお店が更に増えたなという印象を受けました（5、6年前も日本のお店が多いなと思いましたが）。

セブンイレブン、ファミリーマートは以前からどこにでもあり、数も数十メートル歩けば見つけられるぐらいあります（競争という言葉は存在しないような気がします…）。台北もお寿司が浸透しつつあるようで、はま寿司、くら寿司、スシローもありました。はま寿司、くら寿司は日本と同じ看板が出ていましたが、スシローは“寿（寿の旧字体）司郎”となっていました。

飲食店以外にもマツモトキヨシが駅の構内に入っていたり（マツモトキヨシは松本清となっていました）、無印良品、ユニクロもあります。

（飲食店では他に、ラーメン花月嵐、大戸屋、COCO 壱、丸亀製麺、しゃぶ葉、モスバーガー、ミスタードーナツ、すき家など見つけました）

デパートも日本のデパートが多く、三越は色々なところで見ることができます。

台湾は以前から日本の観光客の方が多いということもあり、日本語が割と通じるころではありましたが、駅で切符の買い方で少し戸惑っていると、駅の係の方が日本語で話しかけてくれたり、街ゆく人も日本語で声をかけてくれるなど、日本語を使う機会が多かったです。日本のアニメが世界で人気ということもあってか、以前より日本語が浸透している感じを受けました。

今回は観光で<sup>きゅうぶん</sup> 仇分と<sup>じゅうぶん</sup> 十分へ行ってきました。仇分は千と千尋の神隠しで湯婆婆の館のモデルの1つになったのではないかという建

物があります。多くの観光客の方で賑わっていました。

梅雨の時期ではありましたが観光中は雨に降られることもなく、買い物や食も含めて楽しい旅行となりました。またどこか違う国にも旅行へ行きたいと思います。



↑ 仇分

## 僕を診てくれた先生へ

ペンネーム：もうすぐ叔父になります

お久しぶりです。もう僕のことには覚えていないかもしれませんね。

現在僕は生活訓練施設ルーチャにいます。ルーチャではセルフケアや心理療法などを勉強しています。これから就労移行支援施設にステップアップして、就職することを目標にしています。挫折もあると思いますが、目標は好きなパソコンを使って障がい者雇用でプログラマーになることです。診察室のMacが懐かしいです。色々教えてくれましたね。

先生に診てもらっていた頃、僕は作業所に通うのが辛く死にたいって思っていました。周りの支援者からは「ここで作業所をやめたら、他の所もすぐやめてしまう」と言われ、無理して続け体調を更に崩していきました。だけど先生だけが「やめてもいい」と言ってくれたことが後押しになり、作業所をやめました。甘えと思う方もいるかもしれませんが、あの時の僕の決断は間違っていなかったと思います。でも少し前までは作業所すら続けられない僕は一生社会復帰できないと感じていました。

最近単発で居酒屋のアルバイトをしました。先生も「アルバイトをしてみな」と言ってくれましたよね。ルーチャのスタッフの応援もあり、遂にできました。アルバイト先からは僕の評価は高く、店長から「長期でも短期でもいいから、また来てほしい」と言われました。自分がこんなに褒められるって思っていなかったので、自信に繋がりました。

あの時、作業所から逃げて良かったと思います。今、アルバイトに挑戦したり、ルーチャで訓練する方が、僕にとっての安定した社会復帰の地固めができていると思います。あの時の言葉がなければ、今の僕はありません。

就労移行支援に通うまでアルバイトをたくさん挑戦しようと思います。失敗をして落ち込むこともいっぱいあると思いますが、いい経験になるはずです。

先生は僕の話が長くなってもいつも笑顔で聞いてくれたので、毎日頑張っていることを報告するのが楽しみでした。仕事ができず、資格試験ばかり受けていたのですが、先生は

いつも「焦っちゃだめだよ」と応援してくれたのが嬉しかったです。先生みたいに凄い人が、一番優しい言葉をかけてくれたので、こんな人になりたいって気持ちで資格を受けていました。先生がクリニックにいるうちに、アルバイトの報告もしたかったです。

僕は他の病院で統合失調症と診断され、なかなか病識を持たず、薬も嫌がっていた時期に、先生は僕が嫌がらないように「うつ病にも使う薬だよ」と言って、甘い薬を処方してくれました。以前の薬は注射薬でかなり痛かったし、副作用も辛かったです。先生の薬は、嫌なこともなく、更に美味しかったので、薬を飲む抵抗が薄れた気がします。今薬を飲まない上での寛解を目指しているのは先生からたくさん教わったからです。

最近はルーチャで自分の障がいについて学び、病識も持ててきました。僕が先生に診てもらった頃は、今より病気の症状が酷かったように思えます。一番辛い時に先生が諦めずに治療してくれたこと、本当に感謝しています。

今も先生に紹介してもらったM先生に変わらず診てもらっています。毎回診察の度にたくさんアドバイスを頂いています。経験は先生より浅いかもしれませんが、いつも真剣に僕と向き合ってくれます。僕が言うのも偉そうなのですが、M先生はいつか先生のような名医になる先生だと思います。病気は寛解するまでM先生のお世話になろうと思います。昔のように僕の心配はなさないでください。先生が心配していた僕が寝込むこともここ3年はなくなりました。今は病気になる前より体力がつかえました。

先生のおかげで僕は今幸せを感じています。そして周りの人に感謝することができるようになりました。

先生が作ったクリニックの病院らしくない優しい雰囲気大好きです。それは今M先生が受け継いでいます。先生のミニクーパーが見れないのが寂しいですが…。先生はいつまでも優しくてロックな医師を続けて頂けたら嬉しいです。

これから気温の変化が激しいので、栄養をたくさん摂ってください。また何かの形でお便りを出したいと思います。

# 私の好きなもの

ペンネーム：ポテト

みなさんはじめまして。最近入社しましたポテトと申します。初めての記事で何を書こうか迷いましたが、今回は私が今はまって集めている、ガチャガチャの「パンどろぼう」グッズをご紹介します！ちなみに「パンどろぼう」とは、柴田ケイコさん作の絵本です。



右上から時計回りに、ショルダーポーチ、ヘアバンド、ミニコンテナBOX、絵本型ポーチ、トートバッグです。

1番のお気に入りは、右上の茶色のショルダーポーチです！私が好きな、パンを抱きしめている絵が描かれている上に、裏にもキャラクターが見切れているのでとてもかわいいです。

<表>



<裏>



さて、ここまで色々書いてきましたが、実は「パンどろぼう」の絵本は1度も読んだことはなく、キャラクターの名前も知りません。おそらくパンをどろぼうする話なのかな？と思っています。こんなかんじでも人は何かにはまったりするんですね。これからも「パンどろぼう」グッズを集めたいと思います！

## とある野菜のアイデンティティ

※この物語はフィクションです。実在の人物・団体とは関係ありません。



ペンネーム：するめ

## 「容疑者は桜」

ペンネーム：あおい お結び。

「はい、これでいいですよ」  
「先生ありがとうございました～。ほら、お礼！」  
「ありがとうございました！ 先生！」  
皮膚科の医者、新井は息を吐いて母親と子供の背中を見た。……これで何度目の診察だろう。  
——最近、子供やその親の手がかぶれることが多発している。原因は不明。「オレンジ色の花に触ったらかぶれてしまった」などと言っている。  
かわいらしい花であったから触れてしまったらしい。  
(まずいな……。これ以上の患者を増やしては良くない)  
新井は焦燥感に抱かれた。どうすればこの事故から免れぬかわからぬが、とりあえずその花とやらを見てみようとして新井は考え、行動に移した。

土手に咲くオレンジ色で小さくかわいらしい花がそこに咲いていた。何本か咲いている。  
これなら子供やその母親が触れてしまう恐れがあるなども考えてしまう。  
(この花を摘んでしまいたいな……)  
なにげなくふと思ってしまい、その花に触れようとした——  
「おじさん、その花の餌食になりたいの？」  
透き通った声に背後を向けば、長い艶やかな黒髪にフードを被り、大きな黒い瞳をした少女であった。少しツリ目で白い肌にまっげ睫毛が長く、脚もすらりと長くウエストも引き締まっている。  
——美少女だ。  
だが美少女は、新井が掴もうとしていた手を離させるように、遠ざけたのだ。  
「その花はナガミヒナゲシっていうケシ科の一年草で毒があるんだよ。可憐でか弱そうな花だけど、その毒はアルカロイド性を持つ毒の花だよ」  
「君は……一体？」  
すると彼女は待ってましたとばかり胸を張った。

「私は舞花！ 舞い散る花と書いて舞花。  
——ある植物の容疑を晴らそうとしているの」  
「容疑って……」  
そんな犯人のようなことをなんていう新井に舞花は真剣な顔をした。  
「容疑者は“桜”。土手に咲いている桜だよ。……ここの近くで殺人事件が昔あったよね？」  
それならば新井も覚えている。十年前に起こった桜の樹の下で眠るように、死体がそこに鎮座していたのだ。  
動くこともなく身元不明であったので、どこかのホームレスが酔いつぶれて低体温症で亡くなった……という話になっている。  
——表面上は。  
「それがどうかしたんだい？ 昔の話じゃないか？」  
「それが違うんだよ。——あの桜の樹が殺したんだっていう噂が出たんだ」  
「……なんだって？」  
どういう意味だと問いかける新井に「いいから付いてきて」そう言って手を握られた。  
彼女の手はほどよく温かかった。  
  
現場へと急行し、見たのは大きな桜の樹であった。だが今では入れられないようにkeep-outと文字が出ている。  
一人の刑事がやってきて太い息を吐いた。  
「また君かい？ この桜の樹の容疑を晴らすのはどうでもいいんだがね。ここには重要な遺品が残されているかもしれないんだよ」  
はあとまた息を吐いて煙草を口に挟む刑事に、新井は舞花へ耳打ちをする。  
「どうして僕がこの事件に首を突っ込むんだい？ 僕は赤の他人だ」  
「あなたは今から私の助手になったの」  
「……はあ？」  
謎多き黒髪の美少女の舞花は人差し指を立てた。  
「だって、この桜の樹が証拠もなく容疑者扱いされるのは、植物探偵の私が許さない」  
「植物探偵って……君が？」  
「そう。私は個人経営の植物探偵だから」

息を吐きたくなる。一体この子は何者で  
どういう子なのだろうかと思ってしまう。

——だが不思議と誘惑に誘われるように  
わくわくしてしまうのはどうしてだろう  
か？

こんな気分は久しぶりであった。  
「とりあえずおじさんは土手の観察をし  
て。——私は独自の調査網で桜の樹の無実  
を証明する」

ニヒルな笑みを零して笑う舞花に新井も  
「俺はおじさんじゃなくて新井だ」そう言  
って笑い返した。

川沿いに桜の樹が植えられており、容疑  
がかかっているのは中央付近の桜の樹だ。  
舞花は情報網で聞き込みをしたり、スマホ  
で調べたりしている。

「あった！ 諸説あるけれど、桜の樹は洪  
水を防ぐために植えられたのもあるんだっ  
て！

しかも中央の桜の樹は十年前より以後に植  
えられてあるものらしい」

「じゃあ犯行はそうとう最近……って、時  
間軸的に無理じゃないか。というか、その  
桜の樹はなにをしたんだ？」

舞花は少し怖い顔つきになって「人を食  
べたんだって……」意味深な顔をしたの  
だ。

黒髪の鮮やかな髪は揺られて桜の花吹雪  
が散った。

「それで、話というのはなんだね？」  
「あの桜の樹が無実であることを証明するん  
ですよ」

舞花は中央の桜の樹に立って「さて—  
—」語り始める。

「刑事さんがこの桜の樹を疑ったのは遺品  
を整理したからでしょう。つまり血痕とか  
そういうの。——でもそれはありえない」

「なんだと？」  
舞花は話を続ける。

「この桜の樹はつい最近植えられたもの。  
それに桜の樹にはね、アントシアニンって  
いう色が付くための色素があるんです。も  
しも今更になって遺品に血痕が付いていた  
ら……その色素で色鮮やかに咲くはずで  
すよ。色素が反応すると色鮮やかな色をする  
から」

「……なんだと？」  
「もう一度調べ直してください。お願いし  
ます」

すると刑事は舌打ちを打って去ってしま  
った。桜の容疑はまだかけられているとは  
思うが、また再捜査になるであろう。

桜吹雪が咲き乱れた。  
「でも桜が人を食うなんて話、あるのか？  
そんな馬鹿げたこと——」

「それはあるよ」  
舞花はふと真剣な顔立ちをした。この桜  
以外を周回しては「桜を題材にしたミステ  
リーがあるくらいなもの」なんて怖いこと  
を言う。

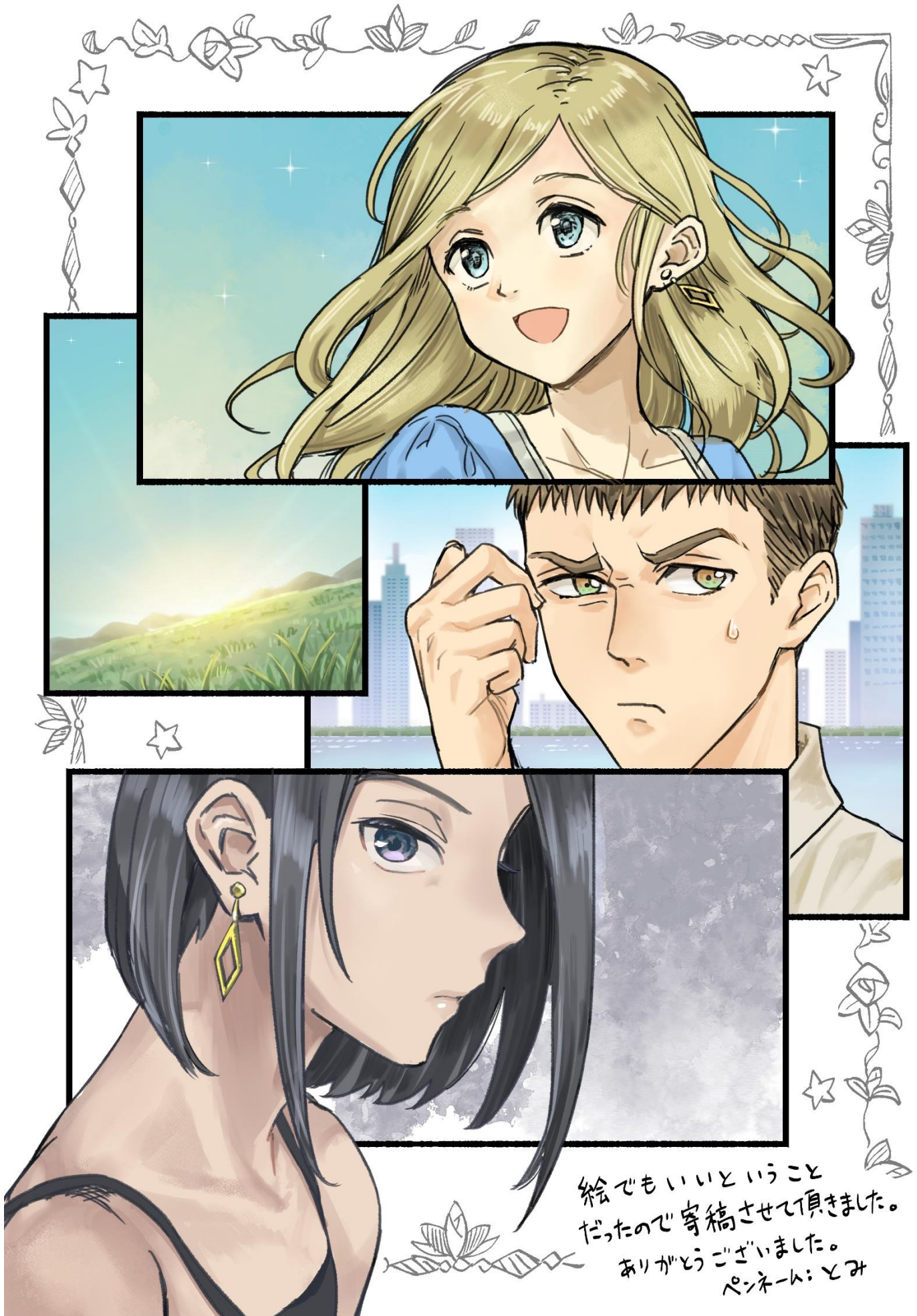
「まあでも。この桜は無実だと私は信じる  
よ。——植物探偵にかけてね」

桜吹雪が咲き乱れる頃に舞花は微笑んで  
桜の樹をじっと見つめた。

そして成り行きで助手になった新井も桜  
を見つめる。

罪な花はあるがこの花は——この桜の樹  
は無実であることを願うばかりだ。だがそ  
れは大丈夫であろう。……桜は悠然で堂々  
と立っているのだから。だから新井も舞花  
も互いに見つめて微笑んだのだ。

「きっと大丈夫だよ」



絵でもいいということ  
だったので寄稿させて頂きました。  
ありがとうございました。  
ペンネーム:とみ



## プエンテかわら版

ペンネーム：すもっぴ

こんにちは！プエンテ利用者のすもっぴです。

今回は、プエンテでの活動、TSSC 作業についてお話しします。

まず、TSSCとは東京(T)精神障害者スポーツサポートクラブ(SSC)の略称です。元々はメンタルさぽーと協会が運営しているフットサルチーム『FC イグナル』の運営事務局として発足しており、週3回活動しています。

実際の作業内容としては、FC イグナルの毎月の体育館予約(練習場所確保)や毎月のイベント(ウォーキングフットボールの会、卓球の会、しゃべり場ボアソルチ※)の企画、準備、運営、HPやブログやXの更新などを行っています。どのイベントも「地域に根差した居場所」として活動しています。

日々TSSC運営として感じることは、普段は事務が多く、集中する作業が多いのですが、イベントの時はお客様相手なので接客スキルが磨かれる二つの面があると思います。

その他には、月1回のTSSCミーティング(レジュメ作り、進行等)や、大きな体育館でのスポーツイベントもしています。3月には、エスフォルタアリーナで、パラスポ大会も開催し、延べ100人以上のお客様が参加して盛り上がった大会となりました。

その大会では、八王子内外の地域のチーム総当たり戦のペンギンズカップ(歩くサッカー)、ボッチャ、シッティングバレーの体験ブースを行いました。また、プエンテで作った手芸作品、ココテラスでのカレーや焼き菓子も販売しました。

ここからは、TSSCメンバーへ質問コーナーです！

Q：TSSCで大切にしていることは何ですか？

Aさん：地域に根差した“居場所”として活動しています。ウォーキングフットボールの会(歩くサッカー)等のイベントは、参加された方が、「楽しかった」と言ってくださるようなムード作りを大切にしています。

Bさん：私は、TSSC作業やイベントに行くと一緒に作業する仲間が居たり、お客さんが顔を覚えていてくれていたりして、一つの居場所なんだなあと感じます。私も、誰かの

居場所になれるように活動していきたいと思っています。

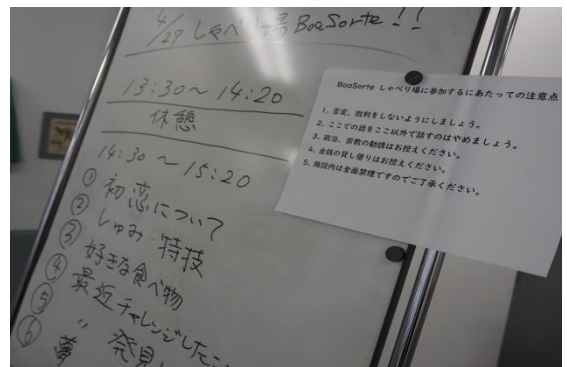
普段の作業の様子↓



ウォーキングフットボール会の様子↓



ボアソルチの様子↓



※ボアソルチとは、ポルトガル語で「幸運を」という意味で、英語で good Luck という意味です。

最後に TSSC メンバーが書いたブログのある HP を紹介させてください。

<https://tokyo-ssc.mensapo.or.jp/>



## プログラムの様子

ペンネーム：謎の支援者 S

ごきげんよう。謎の支援者 S だ。今回は生活訓練施設ルーチャのプログラムの様子を調査したので、それを紹介しようと思う。

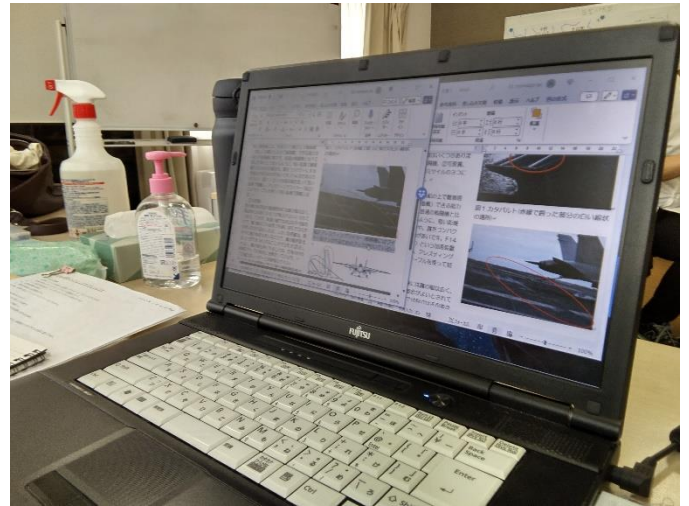


こちらは「アロマたいむ」というプログラムである。アロマオイルを使って良い香りを楽しむというプログラムだ。さぞ癒されるプログラムだろうと思い様子を見てみると、謎の液体を流しているところを激写してしまった。恐ろしすぎる…。どんな兵器が生まれるというのか。後ほどスタッフに聞いてみると、これは虫よけスプレーを作っているとのことだった。良い香りに包まれながら虫も寄ってこなくなるなんて…。なんということだ！



こちらは「シンひとづきあい」というプログラムの様子だ。何やら怪しい会議をしているようだが…。世界征服について話し合っているのだろうか？世界征服は絶対に止めねばと思い、彼らの際を伺っていた。しかし、それは私の勘違いだったことに気が付く。SS

T (ソーシャルスキルトレーニング) というもので、少しでも人との関わりを円滑にする方法を学んでいたのだった。私も、意中の人に告白するときに、緊張のあまり暴言を吐いて逃げてしまったことを思い出す…。彼らには是非頑張ってもらいたいものだ。



これは今度こそ世界征服に向けての計画書！？だと思ったが…



なんと！今君たちが手に取っているオルタナを作っているではないか！！

というわけで、以上が調査の結果である。次回も引き続き調査を行って行けたらと思う。

私はルーチャに来る前はデイケアに2年間通っていた。体調もだいぶ回復し、デイケアの卒業が近くなってくると、次に通う所を探し始めた。私自身、B型といった作業所に行くというよりも、まだやりたいことを探したい気持ちが大きかった。そこで、デイケアと似た所を私は見ていき、ルーチャに通うことを決めた。

ルーチャでは、心理教育や自分を知ろうといった勉強系のプログラムから、社会資源といった外出するもの、忘年会といったイベント等、幅広くプログラムがあった。そういった様々なプログラムに参加していくうちに、私の中で漠然と『アルバイトがしてみたい』と思うようになっていった。

けれども、何をしたら良いのかわからなかった私はまず、知っていそうな人に体当たりしていった。「まず体力つけたら」と助言されたので、その人を巻き込んでルーチャまでの道のりと寄り道を歩くことにした。

また、頭の体操もした方が良さだろうとも言われ、ルーチャの自由時間でパソコンのタイピング練習をすることになった。まさか成人してからタイピングをさせられるとは思わなかった。しかも私のタイピングはというと、キーボードをガン見しながら人差し指で打つというレベルであり、もうどうにもならない状態だと諦めていた。だが、3か月の特訓で10本の指を使って打てるようになった。私は思った、今までのはいったい何だったのだろうか。

ある程度の力が身についたかなと、私はいよいよアルバイトの面接を受けに行くことにした。累計3回面接を受けた。最初のところは茶屋でゴールデンウィークに行われるイベントの臨時スタッフ、次のところは中古品を取り扱うショップ、最後は百円均一であった。無事全て落とされたが、私はへこたれることはなかった。むしろ勉強になったと深く感じていた。ルーチャの先輩でアルバイトをしている人から、単発バイトのアプリがあってそれには面接がないことを教わり、私はそれをやってみることにした。体力が実際どれくらいついているのだろうか、実験として初めはポスティングをやってみることにした。やってみて、疲れるどころかたのしくやれてしまったので、働く時間を長くしてみたり、

仕事内容のレベルを上げてみたりして、自分がどれほどできるか試していった。

以前の私は、もう自分は何もできないテクノボウだと思い込んでいた。だが、体力をつけたりタイピングしたり、単発に行ったりと行動を起こしていく中で、自分はまだやれるし伸びしろがあること知った。

だから私はもうしばらく、うざったく、抗ってみようと思う。

## ルーチャ ホームページについて

メンタルさぽーと協会のホームページでは、ルーチャの最新プログラムカレンダーをダウンロードすることができます。

『多機能型事業所ルーチャについて』という冊子では、ルーチャを利用する際の具体的なイメージやプログラムの細かな説明、ルーチャメンバーの声などが載っています。

ルーチャがどのような場所なのか知りたいという方は、メンタルさぽーと協会のホームページより「生活訓練施設ルーチャ」・「就労継続支援 B 型事業所プエンテ」の記事に是非目を通してみてください。

メンタルさぽーと協会のホームページから当月のプログラムスケジュールなどの閲覧ができます。

下記の URL、検索エンジンから

「メンタルさぽーと協会」のホームページをぜひ\*

メンタルさぽーと協会ホームページ❀❀

<https://mensapo.or.jp/>

ルーチャのプログラム予定表やパンフレットはこちら



### ～ALTERNA(オルタナ) 由来～

この新聞のサブタイトルである『オルタナ』とは、もうひとつの可能性や既存の形にとられない、入り混じった『交流』という意味のオルタナティブ (alternative) の略語です。

いろんな人がそれぞれの意見や個性を持って交流している Lu-cha のイメージと重なったため『オルタナ』と名付けられました。

この新聞にはそんな『オルタナ』が詰まっているので楽しんで読んでいただけたら幸いです。

### 編集後記

最近では異常気象もあり暑さが年々厳しくなっていますね。エアコンもまた異常気象に拍車をかける一役を担っているかと思うと付けるのも少し考えてしまう今日この頃です。今夏も暑い中通所し続けているメンバーの皆様、この夏を乗り切り無事オルタナも発送することができました。引き続き何か目標に向かって一緒に取り組んでいきましょう。

令和6年9月記 ルーチャ新聞社一同

