



◇ NPO とは？

◇ 記事内容

農業班：セミの声を聞きながら・・・収穫だ！
豊科店：パン屋の朝は早い！お客様の笑顔のため
有明店：体調管理しっかり！
外販部：暑さに負けず オレンジスマイルで！
DTP：お客様からの口コミで

◇ コラム：ストレスと認知と振り返り

夢トライ通信 8月号

発行日：2014年8月9日
発行：NPO法人 夢トライ
所在地：〒390-0805 松本市清水2-11-45
電話：0263-35-3530
FAX：0263-35-3547
メール：npo@yumetry.com
URL：http://yumetry.com/

NPOについて

理事 田中 宏治

夢トライがNPO法人(特定非営利活動法人)になってから10年を迎えます。NPOとは「NPO」は「NonProfit Organization」又は「Not for Profit Organization」の略称で、様々な社会貢献活動を行い、団体の構成員に対し収益を分配することを目的としな

い団体の総称です。ここでいう分配とは、法人に入ってきたお金を「経費としてではなく会員や役員などに分配すること」です。夢トライでは経費以外の分配(一般会社の配当)はありませんし、収益事業(DTP、パン製造販売、農園)での利益はスタッフへの給与(経費)としているので、株式会社のような営利組織とは見なされません。
NPOの歴史
その歴史は1970年代に行政サービスの限界が顕著となるにしたがい、産業公害などに対する批判・告発を中心とした活動が、生活排水やゴミ問題といった生活公害の改善を目的とする活動へと比重が移るようになったのです。

このように、生活者自身が生活スタイルを改善しようという市民主体の公共活動が起るようになりました。これにより、さまざまなニーズに応える民間非営利活動団体が生じ、サービスの有償化をおこなう団体があらわれるなど、多様化の時代が幕を開けました。

提案型の時代へ

1990年代に入ると、行政サービスの穴埋めといった補完的役割にとどまらず、より積極的に、新しいニーズに応える提案型の市民活動が広がっていきます。そして、NPOの社会的評価が大きくなることとなったのが、1995年の阪神・淡路大震災での活動です。すなわち、市民の集まりであるNPOが、行政を上回る機動性と多彩な救援活動で復旧に大きな役割を果たしたことで行政とは異なる「新たな公共活動の担い手」の役割が意識されるようになったのです。そして、行政も、より積極的にNPOとの協力関係を結んで、様々な社会的課題に取り組むという姿勢を示すようになり、NPOの独自の社会的意義が確立されることとなりました。

NPO法の施行

1998年にNPO法人を規定する「特定非営利活動促進法」が施行されました。名称にある「特定」とは法が定める20種類の分野に当てはまり、不特定かつ多数のものの利益の増進に寄与することを目的とする活動のことです。夢トライでは先の20種類のうち「保健、医療又は福祉の増進を図る活動」「情報化社会の発展を図る活動」「職業能力の開発又は雇用機会の拡充を支援する活動」の3分野を定款で定めています。

NPO法人20分野と活動分野別NPO法人数



NPO法人は、2014年4月末日現在、全国で49042団体、長野県内で947団体が認証されています。

定例会議事録より

■ 日付および場所
日付：7月12日(土)
場所：神田公民館
■ 出席：14名(職員を含む)

議題

- 1. 平成25年度会費決算報告
収入 307324円
(会費、利息、前年繰越)
支出 278525円
(公民館代、新聞発行など)
平成26年度繰越28799円
2. 新しい定例会へ

- ① 面談・他グループディスカッション現状説明など
② 有明のパン屋さんの分離の現状説明
③ 夢トライ工房をお店に進捗移行について進捗

- ・ 県の担当者に話をしたところ、B型は松本市にたくさんあるため「難しい」との返答。ただし、県として、夢トライのDTP事業を支援(県の施設にパンフレットを置くなど)は可能であることをお話し頂けた。
3. グループディスカッションテーマ「ご家族と夢トライの信頼関係をどのように築くか？」

【出てきた意見など】

- ・ スタッフや家族が個別面談できる機会を増やしてほしい
・ 家族との信頼を築くため(非会員が)定例会にどう入って来てもらうか?も考える必要があるのでは。
・ 個別面談の際、定例会に参加できないのはどうか?
(面談時間を考慮した方がよい。)

- ・ デイスクッション課題は、定例会前に通知して欲しい。
・ 旅行をして親睦を深めるのも手では?
・ 個別面談を1度で終わりにしないで、定期的に面談をして欲しい。
・ 楽しんで集まれるような関係を築きたい。

8月の休日

Calendar for August 2014 showing holidays for 'Iwano' and 'Toyoko' branches.

\*休みの日の予定表の掲載が遅くなり申し訳ありませんでした。



# 看板 催物会場一式請負 横断幕・垂れ幕・看板～ポスター・チラシ・チケット作成等

夢トライ工房 〒390-0805 長野県松本市清水 2-11-45 電話 0263-35-3530 FAX 0263-35-3547  
E-mail: yumetry@yacht.ocn.ne.jp

長野県看護研究学会	長野県民松本文化会館	日本A D / H D 学会総会	東京大学鉄門記念講堂
日本看護研究学会	松本市民芸術館	S S T 普及協会学術集会	群馬県民会館
SST 経験交流ワークショップ	一橋大学兼松講堂	松本市高齢者健康大会	松本市民芸術館
APASLSingle Topic Conference	幕張メッセ国際会議場	日本総合病院精神医学会総会	都市センターホテル (東京)
NASH 2010	グランドプリンスホテル高輪	日本精神病理・精神療法学会	津田塾大学津田ホール
日本総合病院精神医学会総会	栃木県総合文化センター	日本女性骨盤底医学会学術集会	大宮ソニックシティホール

主な会場一式請負実績

## D T P

### 今月の様子

7月には長野県庁の二部署から横断幕・垂れ幕類の印刷依頼があり、その内の7月20日開催の「信州あいサポートフォーラム」を、キッセイ文化ホール中ホールへ設置に行きました。職員の青木、田中、スタッフのO君、A君の4名で、久しぶりの設置作業でしたが滞りなく約40分間で作業を終えることができました。



キッセイ文化ホール設置の様子

この日の大会は、主催が長野県身体障害者福祉協会というので、セルプセンターの呼びかけで複数の福祉施設参加による販売会も同時に開催され、有明のパン屋さんも参加しました。職員の早川さんと牛山さんと寮からもスタッフ

フが参加し、パン販売を行いました。スタッフの頑張りもあり午後1時までには見事完売できました。

また、ホームページを見たというお客様から、会社のイベントに使うというポロシャツへのプリント作業を行いました。会社のロゴをあしらったマークをデータに落とし、転写シートにプリント後、プレス機でのプレス作業になり、暑い中でのプレス作業は、熱がこもってしまう為大変でしたが、O君とT君が良くやってくれました。



車用ステッカー

その他にも、以前こちらに仕事を依頼してくれた人から聞いたという人が、移動販売車を使う日よけ幕と、ステッカーの注文をして下さいました。車も大きいので、ステッカーといっても長さ1mを超える大きなサイズになりました。

## ふれあい農園

### 夏本番！暑さも本番！

ようやく梅雨も明けて翌日から連日の猛暑になりました。農業班にとって冬の端境期に次ぐ試験の季節です。

7月16日より農業班の勤務時間は、夏時間となります。朝は、7時30分から午後3時まで、休憩は11時から1時まで、の2時間をとります。早朝7時頃は、畑に出ると作業しやすく爽快な時間となりますが、9時を過ぎるころには、



農業班事務所の庭の様子

気温も急激に上昇して炎天下の下、草取りを中心とした圃場の整備を黙々と行っています。汗が目に入ると、焼けたように目が痛くなり、汗を拭いながらも水分補給は欠かせません。

ピーマン、トマト、キュウリ、ささげ、と盛りだくさんです。収穫を終えて、袋詰めのために作業台の上に野菜を並べると置一枚程の机が一杯となるぐらいです。ナスは10個で1袋、ピーマンは12、3個で1袋、キュウリは袋に入るだけ、トマトも大盛りで1袋で100円という驚異的な価格で直売所に出しています。



炎天下の圃場の様子

今年は、初めて栽培したカボチャが豊作で品質も良く、ホクホクとして栗のような美味しさです。4分の1にカットして100円で販売しています。

カボチャの栽培は、摘み、受粉等という作業があるので、今年も放任栽培！百平米の畑一面がカボチャの葉とツルに覆われて、受粉どころではありません。足を踏み入れることもできないありさま

で、「良いカボチャは出来そうもないな」とぼやいているうちに、葉が枯れ始め取り遅れしないようにと、意を決してカボチャ畑へ農業班GO！「在るは在るは、でつかいカボチャがゴロゴロ」。両手でようやく持てるぐらいの大きなカボチャをラクビーのボールに擬えトス！受ける方は大変です。炎天下の中皆さんご苦労様でした。

もう一つの畑のイベントは、「ジャガイモ堀り」に全員集合！1回目の収穫は7月の初旬に終わらせてしまったので、最後の収穫です。DTP班、パン外販の皆さんで黙々とガヤガヤと賑やかに掘って戴きました。これがその時の「全員集合！」の写真？一人目立っています、実労働はしていません。



芋ほり「最後は一人で目立ちすぎ」

今月号は、この笑顔で「ここまで」とします。



# 有明のパン屋さん

本 店 〒 399-8302 長野県安曇野市穂高北穂高 2216-1  
 コープ豊科店 電話 0263-88-3307 F A X 0263-88-3318  
 〒 399-8205 長野県安曇野市豊科 2637-4  
 電話 0263-88-7328



	安曇野地域	松本地域
月	豊科総合支所 12:00～ 安曇野赤十字病院 12:00～	寿台養護学校 11:30～
火	安曇野市支援センター 12:00～ 豊科病院 12:00～	松本市総合社会福祉センター 11:30～ 南安曇農業高等学校 11:30～
水	てとてと松川作業所 12:00～ 大町市役所 12:00～	豊科店定休日
木	穂高総合支所 12:00～ 合同庁舎・就労セン 12:00～	松本市社会福祉北部センター 11:30～ 松本市役所東庁舎1階ホール 11:30～
金	安曇野赤十字病院 12:00～ 大町合庁 12:00～	松南病院 11:30～ 寿台養護学校 11:30～

### 新・ハムロール!

定番のハムロールに新しい味が追加されました。さっぱりとしたバジルトマト、お子様も大好きな玉子サラダ、ボリュームのあるツナコーン、ノーマルのハムロール。全4種類の味を楽しめます。

### レジェンドバーグ

ゴマを練りこんだ香ばしい生地ハンバーグを乗せて焼きました。チーズも乗っておりとてもボリュームで食べごたえのある一品です。



新ハムロール

レジェンドバーグ

※上記は、主要な外部販売先です。イベント等にも出店することが出来ますので、お気軽にお電話ください。  
 連絡先：電話：0263-88-3307 担当：丸山

## 豊科店



開店前の準備の様子

「朝一番早いのは、パン屋さんのおじさん」という歌があります。そこで今回は皆さんの知らないパン屋の朝をお届けします。朝3時、誰も居ないコープさんのお店では、理事長とM君がすでに、パン生地練りや前日のパンの整理や揚げ物準備、ピザ焼き、具材用意など様々な仕事を進め、理事長は朝7時には農業他のため夢トライへ。5時出勤の日や、その後早朝より職員、スタッフさんが入り、惣材サンドイッチ、バークーなどその日の注文も含め作業開始。レジ回りでは、平日の外販用のパンの準備をスタートして夢トライから取りに来てくれる10時半頃までが、店の開店9時30分には店が全て準備されているよ



プチパンと、ねじりパン飴

うに、次から次へと仕事が続き、成型室では、朝出すパンの具材を乗せたり、練り、成型、焼きへと次から次へと皆必死。店が9時半からスタートすると、お客様の対応含め、当日注文品のパンの用意やら、成分表のシール貼り、午後は全てのパンの袋詰めへと続きますが、お客様の一言に心癒され元気復活して、一日を過ごします。

## 有明店

★お知らせ★ 職員Kさんがバスケットで国体候補強化選手に。皆様応援して下さい。

生活を送って頂ける事を願うしだいです。さて、有明店の様子としては、ハンバーガー・サンドイッチ・ピザ・コッペサンドを主力に製造販売しています。職員・スタッフから夏場に売れる商品開発のアイデアを出し合い、試作をして居ります。スタッフが、「こんなパンを作ってみよう」というような声を大切に思考錯誤しながら考え、まずは、挑戦・実行させ、そんな考え抜く力を大事にして行きたいと思えます。最初から否定的な考えを捨て、思考錯誤しながら、考える力をスキルUPできれば良いかと思われま

又、最近のことですが、外部からの実習が増えていきます。学校の先生が、この夏休みを利用して、数名体験実習に来られました。スタッフとコミュニケーションを取りながら、実習をされ良い体験になったのではないかと思います。

## 外販部

長かった梅雨も終わり、いよいよ本格的な夏の到来です。日中は30度超えの厳しい暑さが続いています。さて、先月号でも触れましたが、外販部の新しいスタイルでの販売が始まっています。皆様揃いのサンバイザーです。今まで着用していたジャンパーの色と合わせた鮮やかなオレンジ色に白字のARIAKEのロゴがオシャレです。各外販先でお客様から「良いね！似合ってるよ」と声をかけていただき、嬉しい気持ちで一杯です。同時に「オレンジがテーマカラーなの？」と聞かれることも増えました。特に決まっているわけはありませんが(笑)、外販時はいつでもこの鮮やかなオレンジ色に負けない位明るい笑顔で販売を行ってきたいものです。

夏はどうしてもこの厳しい暑さのため、体調を崩しがちです。外販スタッフも夏が苦手という人が多くいます。水分補給・適度な休憩をとりながら、皆で今年の夏を乗り越えていきたいと思えます!



ARIAKEのロゴが入ったサンバイザー

グループホーム

# BEING ビーイング



ボッチャ日本選手権大会大分府会場

**貴** 方の時計はどのように時を刻んでいますか？  
 そして、貴方はどのように時を刻みたいのですか？  
 ひとり一人の速さで、ひとり一人の秒針の長さで時を刻める場所、それがBeイングです。  
 私たちBeイングができること、それは何らかの障害をもっているとしても時代の中で、社会の中で、街の中で自分らしい生活をいとなむことのできる場所と、その鍵をお渡しすることです。

毎日毎日暑い日が続く、夏まつ盛りです。Beイングの皆さんも、各々の仕事に精出し、休日利用方法も少しずつ上手になってきたかな？  
 Yさんは、夢トライと病院のデイケアを利用しながら昼食をはさみサイクリングやストレッチ、カラオケなど自分で選択しつつ過ごしています。又、T君は「ボッチャの九州大会」へ参加しましたので、本人より当日の様子を書いていただいたので、お読み下さい。『BeイングのTです。自分は、7月の17日〜20日まで、九州の大分府市にいました。生まれて初めての九州でした。17日の夜に福岡に着き、その日はおいしい物をたくさん食べました。特に「モツ鍋」が忘れられません。19日と、20日に試合があり、両方とも負けてしまいました。去年よりも一つ自分のエンドを取ることができて、良かったと思います。また、この大会で自分の弱点が見つかったので、そこが自分にとって大きな収穫となりました。自分の弱点とは「メンタル」です。これから、メンタル面を鍛え、技術力も磨き、来年こそは「初勝利」を手にとりたいと思います。ちなみに、来年は北海道で予選会が開かれるので、練習に打ち込みます。』

## コラム

### ストレスと認知と振り返り

医学や心理学の領域では、外部からの刺激（ストレス）に適切しようとして、こころや体に生じたさまざまな反応をストレス反応と言います。

ストレスには

#### 【身体的ストレス】

◇物理的環境的ストレス

暑さ・寒さ・騒音・埃ほこりなど

◇生物学的ストレス

細菌・ウイルス・花粉など

◇睡眠関係のストレス

睡眠不足・睡眠過剰など

◇生活関係のストレス

不規則な生活・夜更かし

#### 【精神的ストレス】

◇仕事学校関係のストレス

失業・責任・セクハラなど

◇人間関係のストレス

上司・同僚・部下・取引先・友人・隣人・家庭など

◇心理的ストレス

喪失体験（家族との別居や死別など）・将来への不安・失恋・失敗・挫折など

◇生活環境的ストレス

騒音・振動・日照不足・湿度・臭気・大気汚染・騒音・埃ほこりなど

◇社会的ストレス

差別・偏見・差別意識・社会的地位の低下

◇経済的ストレス

生活費の増加・収入の減少・失業・倒産

◇身体的ストレス

疲労・痛み・病気・怪我

して生活していかなければなりません。

特に現代社会では、人間関係や仕事・家庭での問題をストレスとすると心理社会的ストレスにより心理面、身体面や行動面でのストレス関連の疾患（うつ病・神経症・心身症等）が引き起こされます。

とは言っても、同一の環境下で同一のストレスサーによる刺激を受けてもストレス反応は個人々人によって同じではありません。それは、ストレス反応が反射的に機械的に引き起こされるのではなく、非論理的に感情や行動の変化として現れるからです。その仕組みに大きく関与しているのが「認知」です。

アメリカの臨床心理学者アールバート・エリスは、『外界の事象↓認知(思考)↓感情・気分↓行動』という図式で、人間の感情や行動は、現実世界の事実や出来事によって直接惹き起こされるのではなく、その出来事をもとに受け止めるのかという認知や信念によって導かれる」というABC理論により認知療法の基礎を提起しました。

そして、デビッド・D・バー

ンズは、臨床の中で認知の歪み（推論の誤謬）を十種類に分類しました。

1. 全か無か思考
2. 一般化のしすぎ
3. 心のフィルター
4. マイナス化思考（プラスの否定）
5. 結論への飛躍・心の読みすぎ（読心術）・先読み
6. 拡大解釈（破滅化）と過小評価
7. 感情的決め付け
8. すべぎ思考
9. レッテル貼り
10. 個人化（責任転嫁）

それ自体は、自然的事実や客観的な出来事であるストレスサーが、不適応行動を生み出すのではなく、悲観的で絶望的な予期や判断をする思考をしてしまい、不快で苦痛な結果を生み出してしまおうという認知の在り方です。

そして、『ストレス反応による様々な疾患を、自分自身で克服しようとする決意と認知理論に準拠した努力が有意義である』ことをバインズは、述べています。それが認知行動療法です。

何らかのストレスサーにより受けた気持ちの動揺や辛さを感じたときに、頭に浮かんでいた考えに目を向けて、「振り返り」を行うことで問題解決のスキルを本人自身が獲得していくことを目指します。ストレスサーによって引き起こされたストレスを素直に受け止め、暫く時間をおいて振り返り、自分の認知の傾向（歪み）に気付く事で、ストレスに対する問題を解決することのできるスキルを獲得する事です。

何らかのストレスにより感じたこと、思ったことや行動したことをその都度メモ・日記に記して自分を振り返る事（客体化する事）で認知の誤診を修正する問題解決のスキル獲得には有効だと思います。

（伊藤正昭）

## 編集後記

先月号の新聞を発行したと思ったら、もう1ヶ月経ってしまいましたね。8月に入り、夏本番です。先月は、ふれあい農園の皆さんと一緒に「ジャガイモ掘り」を行いました。今月は、お盆休みもありました。すっかりと、リフレッシュをして、また、お盆休み明け、元気に仕事に励みましょう。

（高野雅也）