

このスポット・おすすめ!

食べればもう1個ほしくなる
まちの「小さなケーキ屋さん」
T&K LABO



「好きなことの延長線上で始めたお店。まずは地域の人たちに気軽に利用してほしいから」と価格は比較的リーズナブルに設定。シンプルながらもプロシカ出し得ないその味は、食べてみれば納得。前述のブラウニー、シュークリームなど早くもリピーターに人気の定番商品をはじめ、「発想力を広げて試行錯誤を重ね、いまはほぼ日替わりで新メニューを出しています」とのこと。訪れる度に新たな味の発見がありそうです。

読谷村の波平公民館近くの住宅街で、今年4月にオープンしたばかりの「小さなケーキ屋さん」を見つけた。自宅の一部を改装して、まるで絵本に出てくるようなオシャレな雰囲気仕上げた店内には、タルト、ブラウニー、マフィン、シュークリーム等々、一つ一つ丁寧に焼き上げた親しみ深いスイーツが並び並んでいます。

オーナーの新城さんご夫妻は元・結婚式スタッフ。奥さまの薫さんはケーキその他のスイーツを作るパティシエとして、ご主人の辰也さんはホール担当として、同じ職場で20年以上キャリアを重ねてきました。独立・開店後も前職時代の役割はそのままに、薫さんは「その日手に入った材料をもとに自由にアイデアを練って」ケーキや焼き菓子を作り、辰也さんは「お客様も自分たちもワクワク楽しめる空間作りを目指してDIYの腕を発揮。近いうちに本格稼働するカフェの準備も着々と進めています。

住所：読谷村波平 30-2
電話：098-953-9899
時間：11:00～18:00
休み：月・火曜日
駐車：あり

【おもなメニュー】
*チョコチップスコーン……120円
*クッキーシュー……130円
*マフィン……140円
(プレーン、チョコチップ、抹茶)
*濃厚ブラウニー……160円
*ブリュレチーズタルト……300円
*フルーツタルトケーキ……370円



読者 答えて

プレゼント

このスポット・おすすめコーナーで紹介の『T&K LABO』で使える



イラストをなぞなぞイラストを見て答えよう!
このスポーツは何?

7月号当選者 前号の答え(ブタ)

- ★金城秋子さん(読谷村在住)
- ★下條香織さん(うるま市在住)
- ★マルセル ムルガバエフさん(読谷村在住)

ワイワイ広場

読者プレゼント応募方法

宛先 読谷村字伊良皆237-1 ワインズ『広報誌係』

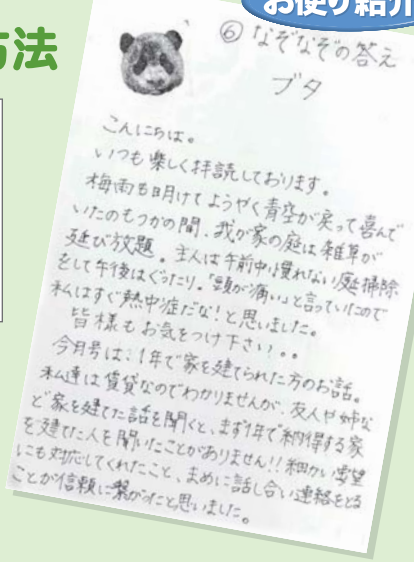
①住所 ②氏名
③年齢 ④職業
⑤電話番号

裏 ⑦ご意見 ⑧ご感想

応募者の中から抽選で、読者プレゼントを進呈致します。どしどしご応募下さい!

締め切り 2019年8月20日消印有効
「当選者は次号(Vol.180)にて発表致します」

『Freshウインズ』は、建築でお手伝いをさせて頂いた施主様をはじめ、地域にお住まいの方など、ご縁をいただいた皆様に配布しております。諸事情により配布不要となった際は大変お手数ですが、その旨ご連絡下さい。(ウインズ広報誌係)



Fresh ウインズ

人と人とのつながりを大切に…。池原建設が大切なお客様にお送りする手作り広報誌



0120-229-512 ウインズ 池原建設 検索

住宅のメンテナンスや補修等のご相談は、お気軽にスタッフへお声掛け下さい!

今月の歳時記

- 8月2日(金)～ 琉球夜祭2019～夏のよみたん夜あかり～
会場・開催地/読谷村・体験王国むら咲むら
- 8月23日(金)～25日(日) 第64回 沖縄全島エイサーまつり
会場・開催地/胡屋十字路周辺、沖縄市コザ運動公園内
- 8月24日(土)・25日(日) オリオンビアフェスト2019 in コザ
会場・開催地/沖縄市コザ運動公園サブグラウンド
- 8月24日(土)・25日(日) 第36回 読谷村青年エイサーまつり
会場・開催地/オキハム読谷平和の森球場

季節は夏真っ盛り。今年の「山の日」は8月11日(日)にあたるため、翌12日は振替休日。その後は8月13日(火)～15日(木)の旧盆期間が続きます。今年は本土のお盆と重なりますね。県内各地では旧盆を挟んでエイサーイベントがめぐる押し。三線の音色にのせた躍動感あふれる演舞や太鼓の音が、夏の情緒をかき立てます。





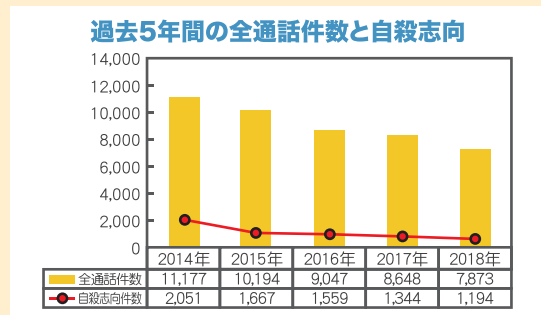
～スマイルビジョン～

Smile Vision!

一人で悩みを抱えないで。生きる希望を見いだしてもらうために心のSOSを電話相談で支える「沖縄いのちの電話」の取り組み



「沖縄いのちの電話」事務局長の渡久山朝裕さん。匿名性厳守で表舞台に立てないボランティア相談員に代わって、活動の内容を県内各地でPR。「もし、この活動に関心がありましたら、電話相談員として、是非お力を貸してください」と呼びかけています



■2018年は7,873件の電話相談があり、そのうち自殺志向は1,194件でした

相談員の養成講座を毎年開催 大切なのは傾聴・共感する姿勢

いのちの電話の相談員は全員、ボランティアの一般市民です。年齢などの条件さえ満たせば誰でも志願できますが、正式に活動する前には前後期2回の養成講座と実務研修などで約2年間、電話

の沖縄県の自殺者数は220人。1996(平成8)年以降では最も少なくなっていますが、1週間あたりでは4人以上となり、いまだ深刻な状況が続いているといえます。人口10万人あたりの自殺者数を示す自殺死亡率は、前年から2.3ポイント低下し、全国平均の16.5をやや下回る15.2でした。

相談に必要な専門知識を学び、相談技術を高める必要があります。

毎年の大まかな流れをみると、6月に始まる「カウンセリング公開講座前期課程」の定員は50名。そのうち約30名が10月から翌3月までの後期課程に進み、最終的には約20名が電話相談員として活動します。新規メンバーと入れ替わるように活動から退く既存メンバーもいるため、多少の増減を繰り返しながら、年間で平均すると約90名が交代制で電話相談を担当しています。

志願者は社会貢献・奉仕の意識が高い人が多く、渡久山さんは「完全に手弁当で、自分の時間を割いてでも世のため人のために役に立ちたい」という方々が集まってくれます。本場に頭が下がる思いです。一方では、他のボランティアと比べた場合の難しさも感じており、「自殺予防の電話相談は、皆さんの経験や知識を積極的に生かしてもらおうような場ではなく、むしろ正反対に、コーラーの聞き役に徹することが求められます。結論を急いだり、個人的なアドバイスをしたくないという気持ちに耳を傾け、共感し、対話を通じて生

無料の電話相談を通じて自殺予防に取り組む「沖縄いのちの電話」。すべてボランティアで運営されており、生きる意欲をなくすほど深い絶望にとらわれた人たちの不安や悩みの聞き手になる、必要不可欠な社会のセーフティーネットです。読谷村比謝町出身で、2000年から運営委員として同活動に関わり、18年から事務局長を務める沖縄県立看護大学准教授の渡久山朝裕さんに話を聞きました。

沖縄で活動を始めて40年以上 年中無休で電話相談を実施

「沖縄いのちの電話」が開局したのは1976(昭和51)年1月。全国で4番目、九州地方では初めての電話センターとしてスタートしました。もともと「いのちの電話」は1953年にイギリスで始まったボランティア運動で、以後アメリカ・オーストラリア・日本など40カ国以

きる希望を見いだしてもらうことが何より大切です。匿名性厳守のため、周囲に電話相談員の活動を公言することも禁じられています。もちろん電話相談の基本対応は養成講座の中でみっちり学び、活動開始後は継続勉強会をほぼ毎月開いたり、より専門的なスキル習得を目指すスーパーヴァイズセッションに参加したり、相談員同士の交流を兼ねた資質向上の取り組みを実施しています。



■2018年度自殺予防公開講演会は、愛知県がんセンター中央病院精神科医の小森康永氏(中央)を招いて開催

一人一人が命を守る ゲートキーパー 周囲の変化には積極的な声かけを

渡久山さんが「いのちの電話」の存在を知ったのは、青山学院大学で心理学を学ん



■左/2016年1月「沖縄いのちの電話」40周年記念講演会にて。講師や運営スタッフとともに 右/自殺予防の専門家を招いた公開講演会を毎年開催

でいた20代の頃。指導教員の長谷川浩一先生が横浜いのちの電話に関わっており、「大学院を修了して沖縄に戻ったら、心の専門家の地域貢献として支援しなさい」との指示を受けました。

「沖縄いのちの電話」の拠点には南部の某所です。渡久山さんは帰郷後、本部記念病院で7年半勤務、その後沖縄キリスト教短期大学に移ったのを機に、長谷川先生の言葉を忠実に守って運営に参加。表舞台には立っていない多くの相談員に代わって広報の任務を担い、養成講座では自ら講師としてカウンセリング理論などの講義を行ってきました。

「2014年に県が実施した自殺に関する相談窓口の認知度調査によると、県内の他の機関は15%前後だったのに対し、沖縄いのちの電話は48%と突出していました。養成講座の応募者がほぼ定員に達するのは沖縄だけ」といわれたこともあります。私たちの取り組みを多くの人を知ってくださっているのは、ありがたいことですね。

それでも半数以上の県民にはまだ知られていないため、「何かのきっかけに、ぜひ皆さんの周りの人たちに、いのちの電話という活動があ



上に広がりました。日本では沖縄開局の翌年に全国組織である「日本のちの電話連盟」が結成され、現在は全国52カ所の電話センターが活動しています。「沖縄いのちの電話」が実施している無料相談の受付時間は、年中無休で朝10時から夜11時まで(電話代は必要)。コーラー(かけ手)も相談員もお互いに名乗らず、匿名性が守られるため、気を遣わずに心を開いて対話できる点が大きな特色です。渡久山さんがまとめた資料によると、自殺に関連した相談電話は男性より女性が多く、年齢別では30代から50代が中心。背景に「精神疾患」を持つコーラーが大多数を占め、相談内容は、生きることへの疑問や孤独感・絶望感を訴える「人生」、次いで「家族」と続いています。沖縄特有の地域性はなく、「全般的な傾向はどのセンターでもほぼ共通しています」とのこと。またこうした数字の裏を返せば、男性や若年層、高齢層にいかにかにアプローチして利用してもらえぬかが今後の課題といえます。

ちなみに厚労省の資料によると、2018(平成30)年

ることを伝えてほしい。また家族や友人、職場の人の様子を見て、発言・行動・体調などの変化に気付いたら、「最近眠れてる?」「私はあなたなことを心配していますよ」といった声かけを積極的にするよう呼びかけています。

沖縄いのちの電話

誰にも相談できず 苦しいとき どうぞ勇気を出してお電話ください。

098-888-4343

毎日・午前10時～午後11時

沖縄いのちの電話