

田原市立田原福祉専門学校後援会機関誌

た つ ぶ く だより

No. 9

編集発行 平成 18 年 3 月 1 日
田原市立田原福祉専門学校後援会
会長 林 和 彦



平成18年2月7日 第2回公開講座より

「開校十周年」



事務長兼学生課長
太田 誠雄とあ まこと

田原福祉専門学校は、平成八年四月に開校してから、早いもので十年が経過しようとしています。

お陰をもちまして、本校がここに十周年を迎えることができますのも、多くの地域の皆様、後援会・卒業生の皆様方の温かいご支援、ご協力、また、教職員諸先輩のたゆまぬご尽力の賜物でありまして、深く感謝を申し上げます。

さて、この間、昨年度までに一期生から八期生までの六三四名が介護福祉士の資格を取得して本校から巣立ちました。

卒業生の多くは、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、病院などを始め、様々な福祉関係現場でご活躍をされています。

そこで平成十八年度には、開校十周年を記念し、一つの節目としての式典、イベントを計画しております。併せて、記念誌も作成いたしましたと考えております。

次ページへ続く

この人に聞く

三期生の橋爪智史さんの

勤める「えがお」訪問

知的障害者と高齢者が一つ屋根の下で過ごしている珍しいデイサービス「えがお」を訪ねました。場所は東海道御油の宿の近く、住宅街にあります。

買い物に出かけている橋爪さんに代わり、理事の白井さんが対応してくださいました。

知的障害者と高齢者の人たちが同じ施設で一緒に過ごすという発想はどこからでしょうか。

白井 以前病院に勤務していて疑問を感じ、いずれ自分で宅老所を開所したいと考えていました。自宅にダウン症の子供がいて、養護学校高等部でしたが卒業後行くところがない。そして、高齢の義母がいたので、まずはNPO法人のデイサービスを開設しました。「えがお」のイメージは家庭を大きくしたような感じですよ。

施設の状況を教えてください。

白井 一階が高齢者で二階は障害者用にと区分けして、共有部分は食堂廊下、もちろん玄関もみんなの共有の場所です。

サービスはいかがですか。

白井 昼食は、本当に家庭で食べる

ような物を出しています。高齢者には食べ慣れた物と思い、今日は煮魚です。玄関前の畑にはいろいろな野菜が栽培されていて、新鮮な野菜が食卓を賑わせてくれます。お風呂も家庭と一緒に一人ずつ入ります。利用者と介護者が一対一で入浴し誰に気兼ねすることなく、贅沢な時間を味わっていただいております。職員はみんな熱い思いがあり一生懸命働いてくれています。

帰宅した橋爪さんに聞きました。どうして「えがお」で仕事しようと思ったんですか。

橋爪 以前は大きな病院に勤務していました。時間に追われて、利用者さんのペースに合わせられず、福祉の心を忘れた仕事に矛盾を感じて退職しました。今度は絶対に小さい所を考えていました。

高齢者と知的障害者合同のデイサービスはいかがですか。

橋爪 僕は障害者の担当ですが、高齢者の方とも接することもありますし、障害者の方と高齢者の方の交流はもちろん普通にあり、とてもいい雰囲気ので仕事しています。

橋爪さんの日常の仕事を教えてください。

橋爪 今まで高齢者相手だったので、正直初めはどう対応してよいか分からずに戸惑っていました。今は障害者の日常生活の自立に向けての支援を考え、買い物、お菓子作り、習字、手話、音楽、作業、自立訓練など様々な活動をしています。

やり甲斐は見つけられましたか。

橋爪 毎日が楽しくて・・・言葉がうまく出ない自閉症の人の訴えていることが、動作で分かっていたり、今までできなかった細かいピース通じができるようになるのを見ることが嬉しいし、新しい発見がいっぱいです。



利用者さんと橋爪さん(左)

今日の日課は何ですか。

橋爪 午前は習字です、皆さん思い思いの言葉を書いています。午後か

記念誌、イベントの企画で、卒業生の皆様、関係の皆様方から資料、原稿のご提供をお願いすることがあるかと存じますが、その節にはよろしくご協力をお願いいたします。また、記念式典、イベントは、十月一日の開催を予定いたしておりますので、当日には多数のご参加を賜りますようお願い申し上げます。

さて本校でのもう一つの大きなニュースといたしまして体育館建設があります。

今まで自前の体育館がなくて授業や諸活動において不便をおかけいたしました。いよいよ十九年度に建設する予定となりました。

この体育館は、通常のバスケットコート1面が取れる大きさのアリーナを備え、また、ミーティングルーム、防災倉庫なども備えて、地域の交流拠点、非常時の避難施設としても利用されることとなっております。体育館の完成は、平成二十年二月の予定であります。

専門学校は今少子化の影響で厳しい環境ではありますが、教職員一丸となって、今後も福祉マンパワーの育成に努めてまいりますので、皆様方の絶大なご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

らの活動はお菓子作りで、1階の食堂を借りてみんなで作ります。時には粉にまみれながら、それぞれの能力に合わせてできるところをかかわつてもらっています。おやつの際は高齢者も一緒に食べるんです。

楽しそうですね。今後の抱負などを聞かせてください。

橋爪 高齢者は若い障害者からパワーをもらい、障害者は高齢者から知恵をもらっています。大変なこともあるし不便なこともあります。しかし、それに勝る楽しさ、嬉しさを求めています。それには障害者に関する勉強をして人間的にも成長したいです。

理事の白井さんと施設長の三宅さんは、穏やかでえがおが素敵な女性でした。

**五期生伊奈裕輔さん
七期生山下宏雄さん
の勤務する「たけのこ」訪問**

豊橋市駒形町にある「グループホームたけのこ」を訪問しました。迎えて下さったのは社長の加藤久美さんでした。

お忙しい中、加藤さん自らがグループホーム全体を案内してくださり、伊奈さん、山下さんは、入居者の方々と楽しそうに昼食作りをしていました。ユニットは、事務所を挟ん

で南北二カ所に、各九名が生活されています。部屋は、リビングを取り巻くように配置されすべての部屋にはトイレも付いています。

昼食作りで忙しいお二人に代わり加藤さんがインタビューに答えてくださいました。

グループホームを始めるきっかけは何でしたか？



伊奈さん(左)と山下さん(右)

加藤 たまが空いていて、無職だったから。それに、世間知らずだったから始められたと思います。

開所されたのはいつ頃ですか。

加藤 平成十五年六月一日です。一日の流れなどを教えていただけますか。

加藤 普通に生活されている皆さんと同じですよ。買い物や、余暇活動入浴し疲れたら眠る。食事もみんなで作り、でき上がったときに、食事の間です。その日の献立は毎朝、入居者の人と一緒に考えています。

地域とのかかわりなどはいかがですか。

加藤 玄関に鍵を掛けずに、入居者

の方が自由な時間を過ごされていますが、時々一人でお散歩に出かけ、近所つきあいが始まりました。それから地域の方々に、「たけのこ」を知っていただけるようになりました。

余暇活動を教えていただけますか。

加藤 スタッフの中には、絵画、陶芸等を得意としている者がいます。陶芸は窯もあり本格的に取り組んでいます。

ご家族とのかかわりはいかがでしょう。

加藤 ご家族の方は自由に遊びにいらしています。ご家族の方が、入居者の部屋へ泊り込むこともあります。

ところで絵本を出版されたそうですね。

加藤 はい。『くものはなし』という題名で、入居者の方々と物語を絵本として出版しました。たけのこの日常生活の一場面を紹介したものです。人はそれぞれ物語を持って生きています。その物語を大切にわかりができたと思っています。

どこで販売していますか？

加藤 豊橋市にある精文館の本店・汐田橋店・カルミア店で販売しています。是非読んでくださいね。きつといきいきとした「こころ」に出会

えます。

一段落した山下さん、伊奈さんに仕事への思いをお聞きしました。

伊奈 僕は特養に一年勤務してから「たけのこ」にお世話になっていました。大きな施設と違い、スケジュールも特に決まっていなくて自由です。時間にとらわれず、入居者さんが、「今日お天気がいいね」と言えば、その時がお散歩の時間です。楽しいですよ。

山下 僕は学校を卒業してここに就職しました。ここでは自宅と同じように時間が流れています。メニューを考えて買い物して食事を作り、みんなでわいわいと楽しくテーブルを囲む。おかげで料理が上手になりました。楽しい時も、嫌な時もしつも一緒に過す。少し若い子供のつもりです。

本当にいい表情をしていますね。これからも楽しく頑張ってください。



活躍する卒業生紹介

一期生 佐藤 義家 さん

卒業生が働いている病院で、十年間寝たきりの三十代男性のAさんが、介護士の介助により、歩行ができるようになりました。

その経過を病院で事例研究として発表をしましたので、そこにいたるまでの経過や発表した内容の一部を掲載します。

十年間寝たきりの人が歩けるってどうして思ったんですか？

最初は、歩けるって思わなかったんですが、患者さんがベットの背もたれにもたれて猫背になっているのが気になり、自分の足で立てれば直るかと思いました。

最初は、抵抗されたけれど、何度も介護するうちに立てるようになりました。

私とは年齢も近いし、男性同士で親しさを感じたと思います。熱心に何度ももしつこいぐらいに取り組むタイプですし、普段の会話でも、楽しんでるのが良かったんではないでしょうか。

佐藤さん一人でやったんですか。

職場の先輩の介護士と話していて、看護師長に報告したところ、「記録を取ってやってみて」ということになり、それから歩行器を使用して歩行訓練を始めました。

十年も歩けなかった人だから、歩くまでにずいぶん時間がかかったん

じゃないですか。

それが、八月から始めて、十二月の半ばには、自立歩行ができました。すごく速かったですね。

十年間歩けなかったと言われていたけれど、患者さんの中には、夜中に歩いているのを見たという人もいたんですが、そのときはそのまま終わってしまったそうです。

そこで気がつけば、もっと早く歩けたかもしれませぬ。

そのときは介護士もいなかったのでも、看護師は治療に携わる部分が大きかったと思います。日常生活を見るところでは、介護士の方が多く時間が取れると思います。

思いのほか、早く歩けるようになったので、看護師長さんから、症例発表をしてみてもと勧められました。

介護士たちだけで症例を検討したんですか。

いいえ、医師や看護師、臨床心理士、作業療法士も入って、カンファレンスをしました。医師から「できることはやってみては」と言われたので、自立歩行まで試行錯誤してたり着きました。

すごいですね。周りの反響はどうでしたか。

以前担当した看護師からも驚きの声が上がりました。家族も歩く姿を見て、とても喜んでくれました。

学校だより

図書室の充実

田原福祉専門学校では、新しい福祉のニーズにこたえるため十六年度から図書の実用を図ってきました。司書を配置し、福祉関係の専門図書の蔵書数・内容の充実に努めています。レファレンス(図書の検索・照会など)にも力を入れ、学習や情報収集等、使いやすい図書室を目指しています。新しいシステムも導入し、貸出予約もできるようにしました。

今まで図書の貸出は、在校生と教職員に限っていましたが、卒業生にも貸出できるようにしましたので、ぜひご利用ください。

開室時間 月～金 午前八時三十分～午後七時(初めての貸出は、貸出カード作成のため午後五時まで)
司書在室 午前十時十五分～午後五時
貸出冊数 三冊まで
貸出期間 一週間以内



住まい 田原市
中尾佐登世さん (司書)

好きな言葉 今日は今日しかないから大切に

マイブーム ニンテンドー脳年齢チエック

コメント 至らないことが多く、ご迷惑をおかけしております。今年新たに、卒業生への貸出が始まりますので、一人でも多くの方に利用していただけるよう、皆さんが必要とする情報を提供できる図書室づくりを目指し、努力したいと思えます。



住まい 豊橋市
近藤貴子先生

好きな言葉 和をもって貴しとなす

マイブーム アロマセラピー、書道、温泉、買い物

コメント 笑顔にはパワーがある。パワーを生み出す力があると以前から思っていました。最近は一層そう思うようになりました。

実習巡回のとき、多くの学生は生き生きとした明るい笑顔で、利用者さんに接していました。緊張するとなかなか笑顔にならないと言いつつも、利用者さんには笑顔を向けようと頑張っている学生がいました。

自然な、見ているだけで気持ち

病歴・症状

平成二年五月頃より高等学校での不登校が始まり、まもなく退学。その後、躁状態になり、日常生活がうまくできなくなり入院になる。薬物療法を行うが平成六年に*悪性症候群を併発し、急性症状が改善後もベツト上での生活が十年程続く。脳の検査を行うが異常はなかった。発語はなく、何に対しても関心を示さない。表情は少なく、声かけに対して、しかめっ面をすることが多い。また、嫌なことには抵抗し、強い意思表示が見られる。

残存機能発見のきっかけ

食事以外ではベツト上の生活が長いAさんの日常生活を観察していたところ、臥床だけでなく、背もたれがあれば座位を取っている姿を何度か見かける。ということは自力で体を動かすことが可能だと思い、そこで、ベツトサイドでの座位保持から始めた。



患者さんに説明する佐藤さん

座位保持から立位まで

七月下旬よりベツトサイドにて端座の練習を始めるが、最初は抵抗が強く体を緊張させ座位が取れずだった。しかし、粘り強く介助すると抵抗をあきらめた様子で力を抜き端座が取れるようになる。この時より佐藤介護士の介助を受け入れるようになる。彼は男性でAさんと年齢が近いので介助が受け入れやすかったのかもしれない。何回か行くと不安定であるが、立位が取れるようになる。Aさんには粘り強く介助を行うと受け入れてくれることが分かった。

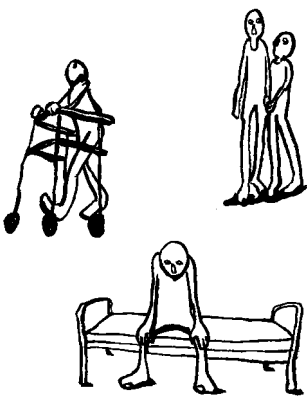
立位から自立歩行まで

八月に入り歩行器を使い歩行訓練を始める。最初の一步がうまくできないため、どちらかの足を出してあげると歩き始めた。歩く範囲は部屋の中から始め、段々と距離を長くする。この頃より他の介護士でもベツトサイドでの端座が取れるようになる。歩行訓練は他の介護士では抵抗が強くできないため、主に佐藤介護士が行い部屋からデイルームまで歩くようになる。その後、デイルームから廊下を一周できるように歩行器を使わずに両手を持って介助すると歩けるようになる。十月、十一月は歩行も以前に比べ安定してきた。十二月に入り佐藤介護士は歩行の安定を見て自立歩行ができると思い、立位後、手を離し歩くように声かけをする。しかし、最初の一步が出ないため、背中を軽く押すと歩き始めた。十二月中旬には佐藤介護士の誘導のもとでは自立歩行ができるよう

になる。この頃より他の二三人の介護士の介助も受け入れるようになった。終わりに

寝たきり状態の十年間で、何度か歩いている姿を見たという目撃情報や介助の時に手を上げたなど自発行為が見られたが、その時点では何の気つきもなく過ぎてしまった。しかし、今回、佐藤介護士の小さな気つきからAさんの残存機能を引き出し、生活の幅が広がっていった。この一人の気つきから、スタッフの間での情報交換も以前よりも増え、多方面での視点ができ看護・介護の幅が広がってきた。しかし、Aさん自身からのやる気はみられない。現状では受身状態なので、今後、Aさんからのやる気が引き出せるように他部門との連携を取って引き続き援助していきたいと思う。

*悪性症候群は、精神分裂病に対する薬物療法(クロールプロマジン)が開始されて間もなく、クロールプロマジン投与中の高熱、意識障害、筋固縮・不随意運動などの錐体外路症状を主徴とする重い副作用に名付けられた。



のよくなるような笑顔には、その人の内面が出ています。表面だけを取り繕っても内面が伴わなければ、素敵な笑顔にはならないので、いかに内面を磨いていくかが大切で、心からの笑顔になれるよう学生と一緒に一歩ずつ歩いていきたいと思えます。



林 映江主事

明るく元気に、時には厳しく、充実した学校生活が送れるよう、学生をサポートできたらいいなと思っています。普段は、家で猫とゴロゴロしているだけで運動不足なので、若さとパワーをもらって、もう少し活動的になりたいです。



川口 淳主事

合併により渥美町から来ました川口です。学生時代に友人がたつぷく生だったので、遊びに来たことがあり、十月からここに来たことに縁のようなものを感じています。趣味でソフトバレーをしていますので、見かけたら声をかけてください。

楽しい福祉文化活動

音楽療法

土屋美穂さんに聞く

「音楽療法」を選んだ理由は？

一年生の時は別の福祉文化活動をとっていたんですけど、友達が「施設に行つて、レクリエーションをやつたら、とってもよかったよ。」と聞かせてくれたので、今年は、この音楽療法に入りました。

何人ぐらいいるんですか？

一年生だけで、十人ぐらいです。

音楽は、心を癒す最高のものと言われますね。やってみて、どうですか？

先生の話が楽しくて、おもしろいですよ。障害者のこと、知的障害のことなど、自分の知らないことが分かり、楽しいです。

先生って、どなた？

音楽療法士の山口先生です。資格のある人は全国でも少ないそうです。

施設へ行って、どんな活動をしてきたんですか？

最初は、声を出すだけです。大きな声を出したり、歌をうたったりで

すが、だんだん身体を動かすようになります。歌と一緒に、手足を動かしてもらったりするんです。

ただ身体を動かすよりも、音楽と一緒にだと、自然に動くようになるんですね。

小さい頃から音楽に親しんでいたの？

私は、音楽は全くだめ。カラオケぐらいです。でも、音楽療法を選んだよかったと思います。楽しいですから…。

楽器を作ってるんだって？

あき缶に穴を開けたりびんを切ったりして作ってます。実習へも持っています。

実習でも生かしているんですね。



手作り楽器で演奏を楽しむ

手作りの楽器や歌のレパートリーを沢山持ち、音楽療法で勉強したことを現場で生かしたいですね

陶芸

市川洋介君に聞く

陶芸を選択して、感想は？

難しい。何を作ろうかと想像するんだけど、なかなか思いつかなくて大変ですね。

いや、だんだん形になってくると不格好でも愛着がわいてくる。自分のもものというか、世界に一つしかないものという思いが出てきます。

土をこねる時の感触はどう？

子どものころの土遊びの感じを思い出します。

施設でも、陶芸をやっている所がありますよね。

はい。手でやる、ということが大切だと思います。何か、充実感があります。

なるほど…。

土の感触が伝わってきて、刺激になります。認知症の人なんかにもいいんですね。

そういう風に気がついたんですね。

陶芸を始めてから、デパートとか行って、皿とか茶碗とかを見る時、



ロクロに挑戦する

今までとは違います。感性を磨くことが大事だと思うようになりました。市川君は、自分から陶芸を選択したんですね。

はい、第一希望です。

その理由は？

陶芸は一度もやったことが無かったので、やってみたくて思っていたし、知り合いに作った物を見せてもらって影響を受けました。

卒業してからも、これが役に立ちそうですか？

やりたいですね。施設でも是非取り入れてほしいと思うし、一緒にやっていけたらと思う。

演劇

富田賢治君に聞く

演劇はおもしろいですか？

おもしろいですね。年一回、公演



公演を終えて - 笑顔でパチリ -

があるのですが、一回目は学園祭、二回目は二月末の卒業公演です。普段の授業は、それに向けた台本作りやけいこです。直前になって、授業時間外にも集まって準備します。

あなたが、演劇を選んだ理由は？
演劇は第二希望で入ったんですけど、劇をやるなんてことは、小学校の学芸会以来です。多くの人は、第六希望か第七希望ですよ。

演劇は希望が少ないですね。なぜでしょうかね。
人の前に出てしゃべるということに抵抗感を持つと思います。

実際やってみると面白いということと、二年生になると、みんな第一希望になっちゃってますよ。

演劇やって、自分が変わったなあと思うことは？

人の気持ちを考えるようになったことですかね。役をやっていて、相手の気持ちを考えないとできないですから。それが、いい介護につながると思ってますけど。

何人くらいいるんですか？

二年生だけで、男女合わせて十二名います。

もう一つ勉強になったのは、本来の自分でない面をさらけ出した時の相手の人がどう見るかということです。施設にも認知症の人がいますが、その人の本当の面はどうなんだということがありますよね。

卒業した後も、演劇に参加しますか？

時間があったら参加したいですね。芝居を通して、自分を客観的に見ることができるといことで、演劇は素晴らしいですね。自信にもなります。

レクリエーションスポーツ

中根伸和

レクリエーションスポーツの活動は、講師の先生に指導していただき、高齢者や障害者と一緒に楽しくできる運動」を実践的に学んでいます。例えば、「幸せなら手をたたこう」でリズムに合わせて楽しく体を動かしたり、替え歌をして頭を使ったりしています。声を出すことはすごく大



楽しそうなレクリエーションスポーツ

事なことですよ。

また、一般的なスポーツであるバドミントンやミニバレーなども行い、スポーツをして、団結力や連帯感も生まれます。こちらは総合体育館や滝頭公園などの地域の公共施設を使用させていただいています。

人数は、おおよそ十五〜二十人前後で、皆で楽しく汗をかき、日頃運動不足になっている人にとっては、いい場になっています。

自分の健康を増進していくことも大切ですからね。

地域福祉実践でゲームを担当し、今まで学んできたことを使ったまうできたと思います。

これからも、地域福祉のために、文化活動をしつかり追求していきたいと考えています。

お 知 ら せ

後援会総会に合わせて、五期生の同級会を開催します。

- 1.日 時 / 平成18年5月14日(日)午前10時30分から
- 2.集 合 / 田原福祉専門学校

五期生同級会世話人代表 **鈴 木 奈 巳 世**

田原福祉専門学校 ☎0531-22-3939



オーナー	柴田美代	山下宏雄
お客様	松原 宣子	岡本貴美子
	石井 理枝	橋爪 智史
	太田 茉希	河合 祥子
	菅沼 綾香	

① こんばんは、仕事帰りの方も多いけれども皆さん元気そうですね。転職された方もいて、いろんな話が聞けそうです。初めに、転職された理由について聞かせてください。

② 私は、特別養護老人ホームに勤めていましたが業務に追われ、それこそ動きっぱなしで毎日が戦いでした。

③ あっ、私もそうだったよ。夜勤は五十人を二人で介護して休む暇もない。当然利用者さんとゆっくり話す時間もなくてね。

④ 時間に追われると、利用者さんへの対応が雑になったり、物扱いしてしまったり精神的に苦しかったです。

⑤ やっぱり、どこもそうかなあ。自分の思っていた介護観との違いが大きくなっていくばかり。

⑥ 工場のライン作業に思えてしまっ。また、キャリアアップしたくて転職しました。

⑦ 私は、人間関係だった。自分の未熟さもあったと思うけど、自分

だけ無視されたんです。いじめですよ。どうしても耐えられなくて・・・。

⑧ 意地悪な人がいたんだね。どこにでもあるんだ。私は何でも話せる仲間がいたから愚痴の言い合いっこして楽になったよ。

⑨ 話を共有できる人がいることは精神面で大切なことだよ。看護師からは下に見られ結構冷たくされたけど、それなりに人生勉強になっていると思う。

⑩ 転職して自分自身も含めて変化はありましたか？

⑪ すぐには仕事が見つからず焦ったこともあったけれど、今は新しいことにチャレンジするためにいろいろ勉強したいし、何しろやる気が全然違う。

⑫ どこも大変だけど忙しく働いてきた自信があったので、ゆっくり余裕を持って仕事できるようになった。

⑬ 小さいところに転職したから、ベッドに寝たきりの人がずらっと並んでいた、大きな食堂で人がいっ

ばいな光景がなくなって、人間に圧倒されない。都会から田舎に移り住んだみたいになつとす。

⑭ 私も最近、都会へ行くと落ち着かない。でも山奥も嫌だな、適当に便利でないと。

⑮ 私も小さい所だから、「今日は晴れだから公園に行きましよう。」なんて、その場で利用者さんと話して決めていきます。

⑯ 僕の所も、利用者さん中心の介護で皆さんと相談しながらやってるよ。

⑰ 小さいところになればなる程、介護の質は上がるけれど、職員の給料は下がる。仕方ないかな。



⑱ 自分の望むことをやっているのに苦に思っていない。新しい仕事にも悩みは沢山あるけれど、今の仕事は自分の思いが生かせるから楽しい。

⑲ 仕事に何を求めていますか。

⑳ 私は自分が安心して介護を受けられる場所を作りたい。

㉑ 僕はなんと言っても楽しさを求めるな。相手の笑顔を見るのがすごく嬉しい。

㉒ 私も利用者さんの笑顔が見たら、一日幸せだもん。

㉓ 人対人の仕事だから一筋縄ではいかなくて、悩むこともいっぱい。でも、悩みながら悪戦苦闘して利用者さんと心が通じた時は、本当に涙が出るほど嬉しい。だから辞められないね。

㉔ みんな利用者さんの笑顔に幸せを見つけて、救われているんだね。

㉕ 仕事だから苦しいことがあるのは当然、そこで最善の方法を悩みながら見つけていけたらと思っ。

㉖ また愚痴を言いながらモリフレッシュしたい。

㉗ 今日はお疲れ様でした。歌の歌詞に、「人生は苦しいことのほうが多いらしい、小さな幸せのため僕は生きていくんだね」と、私たちも小さい幸せを見つけてましよう。