



# アンビシヤス

病気になり、  
いろんな方の親切に  
接しました。  
ありがとうございます！



表紙は語る

「パーキンソン病」

アンビシヤス通信

1月の報告あれこれ

アンビシヤスメモ

保健所からのご案内

「RDD2020 in OKINAWA」

延期のご案内

「ヘルプマーク」再度のご案内

こころの現場から

つぶやきチャンプルー

シリーズ 第59回

『患者学』 加藤 眞三教授

沖縄県難病団体の掲示板

団体定例会・交流会スケジュール

患者団体からのおたより

沖縄県内難病患者団体一覧

今月のおくすり箱

アンビシヤス広場

エッセイ 浦崎 綾乃さん

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る 高良清(たからきよし)さん パーキンソン病

病気になり、いろんな方の親切に接しました。  
ありがとうございます！



永年苦勞を分ち合った妻と正月(今年)の記念撮影

世の中に赤坂、桜坂という名はあれども「まさか」という坂に見舞われるとは夢にも思いませんでした。

58歳になったある夏の午後、髪の手入れをするため鏡に向かった時の事でした。右手が肩から上の方へ上がらなかつたの

です。その時はたまたま調子が悪かったんだと気にも留めませんでした。その後、歩き方もぎこちなく足の動きが小刻みになつてきました。食欲も落ちて体力も続かず、職場では30キロある業務用の砂糖が持てなくなり、自分の体がとんでもない方向に向かっていると思わせる状況が続きました。おのずと職場を辞めざるをえなくなり、この先の生活の事を考えると、お先真つ暗でした。

娘も中一とこれからお金のかかる時期にどうしたらいいか悩んだ末、若い頃に取得した二種免許でタクシーの運転手を始めました。しかし程なく右手足の動きが鈍くなり、ブレーキ操作が上手くいかず運転手も辞めざるを得なくなり、その後は家に引きこもりがちになり何も手に

つかず、日がな一日無為に過ごす日々が始まりました。

その様子にこのままでは大変と、妻は知人から訪問診療所を教えてもらい、医師と看護師による週一回の訪問診療が始まりました。しかし私に何の相談もなく進められた事に納得がいかず、ある日突然の訪問診療に拒否反応が起き、逃げ回っていました。また別の日には「体調が悪くから来ないでくれ」と自分から電話をして断つたこともあります。

そんな事を繰り返すうち不穏な空気が漂い始め、ついに妻と私の弟、医師と看護師の4人で強制的に軽自動車の後部座席に押し込まれ、張り詰めた空気の中、両側からがつちりと体を挟まれた状態で、身動きの取れないまま病院へ直行、4か月もの入院



職場にて芋むき作業中

生活となりました。入院中は食欲もなく、食事以外の時間は何もせずにつと横になっていました。そんな中で考える事はいつも家計の事ばかりで、診察のたびに「家が心配だから早く退院したい」と訴えていました。そのような入院生活も終わりに近づいた頃、弟が私の手の震えに気づき担当医に伝えると、パーキンソン病の疑いがあると診断されました。あいにく、その病院は専門外だったため、他の神経難病専門の病院を紹介してもらいました。パーキンソン病の治療のため現在もその専門病院へ12週に1回の間隔で通院しています。

治療の効果もあつてか、その

後仕事にも就きました。1日5時間、週5日勤務でアパートや雑居ビルの清掃を暫く続けました。しかし腰を痛めて、内勤に変更し紅芋やラッキョウの皮むき、土産品のバッグやサンダルの包装、月1の公園清掃等をおこなってこれ4年近く勤めています。

パーキンソン病の発症後、この病と付き合いながら生活する中で、周囲の方の親切に触れた忘れられないエピソードがいくつかあります。一つ目はあるデイスカウトショップに買い物に行った時の事、公園で4〜5歳位の子供を遊ばせていた若いお母さんが声をかけてくれた時の事です。買い物時、葉が切れたのですが、予備の葉を持っていたので無事買い物済ませ、歩いていた時の事。まだ充分薬の効き目が出ず危なしかつたのか、遠くからその様子を見ていて心配になったらしく、バス停までついてくれた上に動き出したバスを止め、私がかちゃんとバスに乗り込むまで見送ってくれました。

二つ目は同じ団地に住む女子高生で、私が団地内の別の建物へ移動の途中、廊下ですれ違った私を見るなり近づき、いきなり背を向け「おんぶをするから」と言い「クラブ活動で鍛えているから大丈夫」と「まさか女の子におぶさる訳には」と戸惑う私をさつとおぶってくれました。そして三つ目は30代のバン格拉デッシュ人の青年で腕にタトゥーを入れ、まるでモデルのようなスラックとした美男子でした。小雨模様の中、帰る途中で具合が悪くなり軒先のある建物の下でうずくまっている私を見かけると近寄り、片言の日本語で「ドウシマシタカ？」と尋ねました。私が「近くの駅まで」と答えると「一緒に行きましょう」と言ってくれました。でもその時はとても具合が悪く「自分のペースで行くから」と断りました。しかし、その後思い掛けない事が起こりました。彼は近くの交番に行き、私の状況を伝えてくれたのです。それからお巡りさんが駆けつけて来て、バングラデッシュの青年が心配してい

たと教えてくれました。

このようにパーキンソン病を発症してからは、いろんな方の親切に接しました。また幸いにも仕事に就くことも出来ました。残念ながら現在働いている職場は今年で最後となります。もちろん働く意欲はありますが、再就職の機会が無ければ、趣味のカラオケやレコード鑑賞、三線の稽古に花木の手入れを楽しむうと思つていきます。

やる事はいっぱいあり、一日があつという間に過ぎそうです。この病気になつてスローモーションの世界を体感できるようになりました。その意味ではパーキンソン病に乾杯、万歳の拍手を送りたいと思います。

### 語者プロフィール

高良 清 (たから きよし)さん

1950年 那覇市生まれ

#### 【趣味】

カラオケ、LPレコードの収集、自転車ツーリング

【挑戦したいこと】三線、合気道

#### 【最近の楽しみ】

妻と月1回カラオケに行くこと

【好きな作家】有吉 佐和子

アンビシャス通信  
2020

# 1月の報告

## あれこれ



### 難病とのつきあい方！

### こころとからだの

### セルフコントロール研修会

アンビシャスでは今年も沖縄国際大学の臨床心理士・公認心理師である上田幸彦教授を講師にお招きし、ストレスとは何か、ストレス対処法の実践を学ぶ場として、「難病とのつきあい方」こころとからだのセルフコントロール」を1月から3月にかけて3回に分け開催、その第1回目を1月15日に実施しました。

難病を抱えていても、病気によるストレス、病気以外のストレスにうまく対処することで心を安定させることが出来るようになります。さらには、必要な治療に積極的に取り組めるようになり、生活の質を向上させることもつながります。

ストレス反応を起こした心と体の状態や、問題解決法、マイン

ドフルネス瞑想法を用いたストレス対処法の実践など今回を含め3回に分けて、今後の療養生活で継続して実践方法を学んでいきます。

4名の参加者には宿題として毎日自宅でもストレス対処法を実践してもらい、次回のセミナーで参加前と後の比較を行っていただきます。3月のセミナー終了後、参加者それぞれに、どのような成果となつて現れるか今から楽しみます。



## 株式会社サンシャイン様 よりご寄付

1月29日、株式会社サンシャインの石川社長、比嘉課長代理がお越しになり、多額のご寄付を頂戴しました。

この寄付は2019年「サンシャインゆいまーるプロジェクト」の第2クールから、サンシャインのお客様のご投票によるものです。同社は2017年より「サンシャインゆいまーる」プロジェクトを実施し、県内で活動されている「NPO法人・ボランティア団体・学校・福祉団体」などの方々に対し、その活動のお手伝いとしてジャンボ・サンシャイングループ各店でお楽しみいただいているお客様にその寄付先を選んでもいただく、お客様参加型の社会貢献活動を続けてこられました。

アンビシャスでは2017年より6回にわたり約80万円ものご寄付を頂戴しています。

ジャンボ・サンシャイングループのスタッフの皆様、そしてご投票いただいたお客様、誠に有難

うございました。皆様のご厚志は私共の難病支援活動を行うにあたり、とても大きな力となります。大事に使わせて頂きますので、今後ともご支援の程よろしくお願いします。



## 2020年3月の各保健所からのご案内

- 【北部保健所】Tel:0980-52-2704 3月の予定はございません。
- 【中部保健所】Tel:098-938-9883 3月の予定はございません。
- 【南部保健所】Tel:098-889-6945 3月の予定はございません。
- 【那覇市保健所】Tel:098-853-7962 3月の予定はございません。
- 【宮古保健所】Tel:0980-72-8447 3月の予定はございません。
- 【八重山保健所】Tel:0980-82-3241 3月の予定はございません。

## 「RDD2020 in OKINAWA」延期のご案内

2月29日に開催を予定していました「RDD2020 in OKINAWA」及び加藤眞三先生の「ピアサポート講演会」を延期しました。

報道にもありました通り新型コロナウイルスの感染者が沖縄県内で見つかり、また政府より不要不急な外出は避けるようにとの通達があり、県民の間にも動揺が広がっています。

このような状況下でのRDD開催はリスクが大きく、日本RDD本部とも相談の上、上記決断をするに至りました。

RDD及び加藤先生の講演会につきましては、新型コロナウイルスの終息を見極めてから、4月以降に加藤先生との日程調整、会場選定後、あらためてご案内をさせていただきます。

開催を心待ちにしていた皆様には大変申し訳ございませんが、ご理解をいただけますようお願い申し上げます。

## 「ヘルプマーク」再度のご案内



過去に本誌でもご案内の「ヘルプマーク」について沖縄県内での導入から既に1年以上経過していますが、未だに浸透しているとは言えない状況です。また本誌で案内した事やアンビシャス事務所で「ヘルプマーク」のポスターを掲載していることもあり、アンビシャスで配布していると誤解される方もいらっしゃいます。

そこで今一度確認のためご案内をいたします。

### ① 配布先

お住いの各市町村(障害福祉課等の)窓口

### ② 配布は無料

詳細については下記 沖縄県のホームページ

<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/kodomo/>

[shogaifukushi/keikaku/kyosei-shakai/herupuma-ku.html](https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/kodomo/shogaifukushi/keikaku/kyosei-shakai/herupuma-ku.html)

または各市町村窓口でお尋ねください。

### ヘルプマークとは

内部障害や発達障害、難病、または妊娠初期の方など、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくすることを目的として、東京都が作成し、平成24年度から導入されています。

## こころの現場から



### 認める<sup>大なり</sup>褒める

ひとは誰でも自分や自分がたいせつに感じているひとや物について褒められると、そう悪い気はしないでしよう。教育現場でも職場でも医療現場でも、「褒めて伸ばす」方針は良いものとされ、多くの方々が何とかして褒める方法をとろうと努力をしているようです。たしかに、相手の良いところを見つけないこと自体は「よいこと」です。しかし、だからといって誰に対しても常に褒めることは適切ではありません。

「褒める」ことのデメリットとしては、褒めるひとと褒められるひととの間に上下関係をつけてしまうことが挙げられます。また、褒められるひとが決してそれをよしとしていない場合や、相手が自分よりもはるかに経験値が高かったり社会的な地位が高かったり年上だったりする場合には、相手に対して不愉快な思いをさせてしまったり関係が悪化したり

することもあります。相談を受けたり治療を行ったり支援をしたりする立場にあると自然と心理的に上下関係が生じているので、「褒める」行為が加わるとさらにこの心理的上下関係が強化されてしまう危険性があります。

「褒める」よりも、相手の存在や言動を「認める」方が、お互いの人間関係を平等で良好なものにしやすいです。相手を認める言動をするためには、自分自身のこころのゆとりや研鑽も必要です。正しい情報や正確な知識と相手に対する配慮と謙虚さをもちながらピアサポート活動に取り組むと、お互いに高めあえる関係が醸成されていきます。相手をひとりの人間として尊重することができていれば、相手が自分の人生の中で工夫してきたことを教えていただき、そこから一緒に考えるという方法もできますし、当然相手のことを認める言動ができるからです。



上野里依  
心理師  
臨床心理士  
鎌田依り  
(かまだえり)

## つばやきチャンパルー

### オオカミには騙されないで

童話「赤ずきん」では悪いオオカミに騙されてしまう赤ずきんちゃんが有名です。

女性を騙す男性をオオカミと呼んだりします。満月の夜変身する狼男は、昼間は普通の人間だが夜になると変身する野獣ですね。恐らく古代では群れをなすオオカミは人間を襲う身近な悪だったのでしょう。面白いのは変身する所です。

日本では人を欺くのはキツネやタヌキですね。もしかしたら、オオカミを改良し犬を飼っている人間ですが、犬とオオカミの見分けが出来なくなつたのかもしれない。しかし笑って見られないのは、この童話のせいでしょう。ヨーロッパでは実際にオオカミを害獣として絶滅させたことです。その勢いがアメリカにまできたので動物愛護団体がオオカミを救つてとキャンペーンをしたそうです。最近ではオオカミを自然に返したら鹿が減つて草木が増え野鳥が増え害虫が減つたケースもあるようです。

現実ではオオカミは益獣で鹿が害獣となりますね。

実際はバランスだと思います。昔からの言い伝え、その地方の常識、現代ではインターネットで情報はすぐに世界中に拡散されるので、事実と真実の違いを見極めることは更に難しくなります。災害時には人助けのつもりで拡散したのが実はデマに加担したことになることもあり得ます。

真実を見極めるのは難しいのですが、常に相手の立場にたつて冷静に判断していききたいです。



通名喜照  
著

## 相手を承認することから始まる対話

### 患者会の持つ三つの役割

患者会では、その人に役に立つ知識・情報を提供することも大切な役割です。病気について、医療機関について、医療制度について、治療についてなど、突然病気を宣告された人は、知りたいことが山のようにあることでしょう。

しかし、見落とされやすい、もう一つの患者会の重要な役割として、相手を支えること、受けとめることがあります。患者同士が仲間（ピア）として支え（サポート）あうことが、本来のピアサポートです。

第三の役割としては、患者が集まり声をだすことにより社会に訴える力となります。社会に働きかけるには、声をあわせることが大切です。団結した数は一つの力にもなりません。

### 自己肯定感の低下

さて、病気を抱えた患者さんは、

自己肯定感が低くなりがちです。

今まで、自分ができていたことが突然できなくなったり、あるいは、徐々にできなくなるからです。また、そのために、自分が今まで担ってきた家庭や職場、社会でも役割を果たせなくなることなどが生じるからです。

自分の活動が制限されるために、周囲の人のお世話にならなくてはならないことも、辛く感じられているかも知れません。そのため、慢性病や難病の患者さんでは自己肯定感が低くなりがちです。

自己肯定感の低下は、生（いのち）の質を低下させることとなります。

### ピアサポートにおける

#### 共感と承認

患者会などで行われるピアサポートは、そんな自己肯定感の低下した患者さんにも助けになるも

のです。

患者を支えるためのピアサポートは、相手に情報や回答を与えることではなく、相手を承認することから始まります。支えるためのピアサポートで大切になるのが共感力であり、相手を承認することです。病気になつて気持ちが落ち込んでいる人も、周囲の人から自分が承認されることによつて、自己肯定感がもち上げることができるとです。

承認するとは、相手を誉（ほ）めたり讃（たた）えたりすることではなく、相手と私の意見が一致することでもありません。もちろん、相手の意見を否定することでも、貶（け）なすことでもありません。承認とは、相手を自分のもつ指標で評価することなく、相手の状況や考え方をそのままに受けとめることなのです。

そんな、承認だけしていても相手は何も変わらないだろうと思われるかも知れませんが、まずは承認することから、真の対話は始まり、ピアを支えることにつながっていくのです。

### 承認の5段階

さて、承認には、

- ① 存在承認
- ② 意識承認
- ③ 行動承認
- ④ 経過承認
- ⑤ 結果承認

の5段階があります。ピアサポートでは、これを二段階ずつ上がっていくこととなります。

次号では、ピアサポートにおける、この5段階での承認について、考えてみたいと思います。



### 加藤 眞三

1980年、慶應義塾大学医学部卒業。85年、同大学大学院医学研究科修了、医学博士。85～88年、米国ニューヨーク市立大学マウントサイナイ医学部研究員。都立広尾病院内科医長、慶應義塾大学医学部内科専任講師（消化器内科）を経て、現在、慶應義塾大学看護医療学部教授（慢性病態学、終末期病態学担当）。



加藤先生の最新書籍（2019年12月発売！）  
肝臓専門医が教える  
病気になる飲み方、ならない飲み方  
出版社：ビジネス社

東洋経済オンラインに加藤先生による  
「市民のための患者学」連載配信中！  
<http://toyokeizai.net/articles/-/143366>

## 沖縄県内 難病患者団体 掲示板

## 2020年 3月・4月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日(曜日)	時間	場所
全国膠原病友の会・沖縄県支部	7日(土)	14時～16時	那覇市保健所3階
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会	11日(水)	19時～21時	那覇市保健所3階
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会	12日(木)	16時～17時	コザクリニック研修室 問合せ:090-9585-9259(仲西)
あいのかい 愛・Eyeの会(宮古地区・網膜色素変性症患者会)	14日(土)	14時～17時	宮古保健所1階 危機管理室 ※次年度行動計画
全国筋無力症友の会沖縄県支部	15日(日)	12時～15時	ゆんたく会 ジョイフル与那原店(参加費500円) 詳細 090-7479-8841 上原迄
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎友の会(中部地区)	17日(火)	19時～21時	沖縄市福祉文化プラザ研修室2
神経難病友の会八重山	19日(木)	14時～16時	石垣市健康福祉センター ボランティア推進室
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	21日(土)	14時～16時	宮古保健所1階 危機管理室
とぅんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	21日(土)	14時～15時	宮古保健所(ポールウォーキング)
ギラン・バレー症候群・情報交換会(茶話会)	22日(日)	14時～17時	連絡は山川 080-3955-1663 又は LINE公式アカウント <a href="http://nav.cx/fi71JOn">http://nav.cx/fi71JOn</a> に参加し、メッセージください。
4月のご案内 沖縄県網膜色素変性症協会(JRPS沖縄)	4月 5日(日)	8時半～	国頭村大石林山 ～茅打ちバンタ・バスツアー

※詳細は左記患者団体連絡先へお問合せください。

患者団体からのおたより

Eyeの会

(沖縄県網膜色素変性症協会 宮古部会)より

「他の障害者団体との合同新年会」のご報告

1月18日(土) 宮古島市社会福祉協議会ホールで令和2年の新年会を宮古島市身体障害者福祉協会、視覚障害者福祉協会と合同で開催、ヘルパーさんも含めると100名近くの参加があり大盛況でした。

会場にカラオケを持ち込み、カラオケ大会で自慢の歌声を披露したり、ゲーム(指相撲・帽子とりゲーム)や抽選会で大盛況でした。Eyeの会からは三線の合奏を披露しました。

参加者には聴覚障害の方や車いすの方もいて、ダンスや会話をそれぞれのやり方で楽しみました。ダンスでは相手が手を取りリードしてくれ、見えないながらも楽しく踊れました。

中でも聴覚障害の方とのコミュニケーションはとても新鮮な体験でした。私たちは目が見えず、相手は、目に見えるが耳が聞こえない。このギャップを他の障害の方を経由したり、直接手の平に文字を書いたり、口の開け方で意味をつかんでもらったりして、意外と上手くコミュニケーションが取れ、面白く貴重な体験でした。

Eyeの会のメンバーでの交流ももちろん大事ですが、他の会との交流により得ることも多く、これからは合同企画があれば会として積極的に参加したいと思えます。

(Eyeの会) 伊良波





# 沖縄県内難病患者団体一覧

団体名	代表者	連絡先
OPLL(後縦・黄色靭帯骨化症)友の会	黒島	(久高ひさえ)080-4119-1241 (安谷屋聡)090-7989-2130
脊髄小脳変性症/多系統萎縮症 那覇・南部患者の会	井上 栄治	(井上)090-5937-5292
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会	宮本 勝也	(宮本)090-8413-2621 (上原)070-5819-4876 メール:k-mi-ya-18@docomo.ne.jp
全国膠原病友の会 沖縄県支部	阿波連のり子	(阿波連)090-1944-2441 メール:yuna@kougen-okinawa.jpn.org
もやの会沖縄県ブロック	金城 忠英	(金城)080-2719-4650
全国パーキンソン病友の会 沖縄県支部	又吉 忠常	(又吉) 090-8294-1974
日本ALS協会 沖縄県支部	中村 勉	(島田)090-3418-7982
全国筋無力症友の会 沖縄県支部	上原 アイ子	(上原)090-7479-8841
沖縄県網膜色素変性症協会	長嶺 房子	北部部会(伊良波) 電話・Fax:0980-53-1262 中部部会(又吉) 電話:090-3797-4125 南部部会(譜久島) 電話:080-1766-2669 八重山部会(平良) 電話:090-5081-5622 宮古部会(伊良波) 電話:090-8294-6174
神経難病友の会八重山	黒島 里枝	(黒島)090-5470-7485
八重山クローン病・潰瘍性大腸炎 患者 家族の集い	内間 洋子	(内間)090-9784-8219
MS友の会(多発性硬化症・視神経脊髄炎)	仲里 清彦	(仲里)090-8290-3569
四つ葉の会(宮古膠原病友の会)	下地 ヒロ子	(下地)090-5489-4109
とんがらの会(宮古神経難病・患者家族のつどい)	砂川 泰彦	(砂川)080-1536-9287
脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会	仲西 智春	(仲西)090-9585-9259
沖縄サルコイドーシス友の会	祖堅 善樹	(祖堅)080-9851-5758 (仲榮眞)090-6856-9274
ギラン・バレー症候群 情報交換会(茶話会)	山川 朝教	(山川)080-3955-1663 又は <small>LINE公式アカウント</small> <a href="http://nav.cx/fi71JOn">http://nav.cx/fi71JOn</a>

## 今月のおくすり箱

水なしで薬を飲んでもいいですか？

一般的に、お薬は水無しで飲むと喉や食道にくっ付き、そこで溶けだした薬の成分が粘膜を傷つけ、炎症や潰瘍が現れることがあります。特にカプセル剤は、外側がゼラチンでできており粘膜にくっつきやすいため、服用前に水で口内を潤してから水とともに服用することをお勧めします。お薬をしっかり胃に送り込むためには、最低でもコップ1杯(180cc程度)の水で飲むようにしましょう。

最近では水なしで飲める薬が多く販売されています。このタイプのお薬は、医薬品名の後ろに「△△OD錠」や「○○D錠」等と記載されています。「OD」とは『Oral Disintegration』の略で、日本語では「口腔内崩壊錠」、つまり口の中で溶ける薬という意味です。高齢や合併症などで飲みこむ力が弱くなったり、水分摂取を制限されている患者さんにも、飲みやすい薬の剤型です。口腔内崩壊錠は味が苦手、水で飲まないといけないという方は、水(または白湯)で服用することも可能です。薬の効果に差はありません。



沖縄県  
薬剤師会  
吉田 典子





エッセイ 浦崎綾乃さん (ALS)

## 可哀想

5才の幼い息子が「ママかわいそうだよねえ、でも大丈夫だからねえ」と身体を動かすことのできない私に対して優しく言う。私は思う。同情や、いたわる心が芽生えた息子の成長が嬉しい。

しかし、その反面子供たちには可哀想ではなく、不自由で大変なこともあるけど決して不幸ではなく、それなりに幸せだと思ってもらえるように私が胸を張り笑顔で過ごしている姿をみせることで、ママは可哀想でなくなるのではないのかと思います。

可哀想と思いやる気持ちは、とても大切です。でも、時として可哀想と言われると心が傷ついてしまう場合があります。

表面上だけ見て、可哀想と言葉を投げかけるのは、病気と本気で向き合っている人に対して失礼なことかもしれませんね。

皆さんは可哀想という言葉をどう感じ、どう考えますか。

## お勧め映画情報

### ワンダー 君は太陽 2017年作

トリーチャーコリンズ症候群という病気で、顔の形が変形するオギーとその家族が困難に立ち向かう姿を描く。

学校生活で、本人や家族、学生たちが、彼と、どう向き合っていくのか…。

母親役をジュリア・ロバーツ、父親役をコメディ作の多いオーウェン・ウィルソン。オギー役には、「ルーム(2015年)」でも好評だった子役ジェイクブ・トレンブレイ。「ルーム(2015年)」では、男優賞など8つと、13のノミネートを得ていて、本作では5つのノミネートの現在13歳で、楽しみな子役である。

#### 渡久地 優子

(進行性骨化性線維異形成症 (FOP))  
カラーセラピーやパワーストーンも好きで時々、ネットで見てます。

## 今月の占い

リ=リフレッシュ法

### 牡羊座 3/21-4/19

未来より「今」を リ…睡眠

### 天秤座 9/23-10/23

穏やかで平常心を リ…散歩

### 牡牛座 4/20-5/20

楽しい事で気分転換 リ…写真や絵

### 蠍座 10/24-11/21

感謝の気持ちを持って リ…瞑想

### 双子座 5/21-6/21

早起きは三文の得 リ…飲食

### 射手座 11/22-12/21

心と体を労ろう リ…談笑

### 蟹座 6/22-7/22

色眼鏡では見ずに リ…仮眠

### 山羊座 12/22-1/19

陰口や噂話に注意を リ…ドライブ

### 獅子座 7/23-8/22

笑顔と心配りで暖かく リ…カラオケ

### 水瓶座 1/20-2/18

寄り添う気持ちを リ…断捨離

### 乙女座 8/23-9/22

笑う門には福きたる リ…映画鑑賞

### 魚座 2/19-3/20

無理せず自分らしく リ…読書

## 編集後記

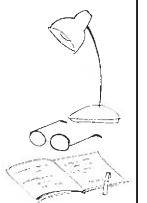
今年に入り新型コロナウイルスが猛威を振るい、日本を含め世界各地へ広がる様相になっています。その影響で各地のイベントが相次いで中止や延期となりました。

アンビシャスでも2月29日に「世界希少・難治性疾患の日(RDD)」のイベントを計画していましたが、感染リスクを避け、ウイルスが鎮静化するまで延期することにしました。

連日マスコミでは大騒ぎですが、あるコメンテーターの言葉にあったように「過度に恐怖を煽らず、正しく恐れる」という姿勢でいたいと思います。

さて、今月はパーキンソン病の高良さんに体験談を寄せていただきました。発症当初はパーキンソン病と知らないまま、今まで出来ていたことが徐々に出来なくなり、これからの生活の不安が募る日々を過ごし、その後の療養生活の中で出会ったいろんな方の助けに感動した事や、仕事の事などを通して自身の心境の変化が率直に語られました。飾り気のない素直な語り口に共感を覚えた方も多いのではないのでしょうか？

文仲村明



ご寄付・ご支援・ご協力ありがとうございます 順不同敬称略

サポート・パートナー法人 ●全保連株式会社 ●株式会社 アイアム ●株式会社 いなんせ典礼

毎月定期ご寄付の方々 ●驥尾の会 ●匿名1名

1月のご寄付 ●てだこボウル ●株式会社サンシャイン ●上原 愛 ●匿名3名

※アンビシャスホームページにあるコンテンツ「寄付した方々/今年度」にも掲載しております。ご参照ください。

1月のご支援・ご協力

- 難病情報誌213号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々  
児童発達支援・放課後等デイサービス、就労継続支援B型事業所「あるにこ」さん
- 有限会社FECオフィスより「新ネタライブ」の優待チケット2枚・「でーじお笑い劇場」の優待チケット8枚を頂きました。

募金箱設置ありがとうございます 順不同敬称略

●全保連(株) ●全保連コントロールセンター ●(株)メガネ一番 ●オリオンビール(株) ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨペット(株) 港川店・中部店・小禄サザン店 ●(株)琉葉 ●(株)照正組 ●(株)K.Turtles ●恒和ペイント(株) ●日本交通(株) ●(社)全国個人タクシー協会沖縄支部 ●(社)沖縄県栄養士会 ●(有)だいにちシール ●(株)かりさら ●T-SHIRT-YA.COM国際通り店・北谷店 ●カラカラとちぶぐわ～ ●てだこボール ●フォーモストブルーシール北谷店 ●M I S T Y ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップぶくぶく ●花野原 ●ホテルまるき ●水のサンクス ●山城二輪 ●さわやか歯科クリニック ●auショップ久茂地店 ●しゃしんやきんちゃんDigi-pit店 ●2DaTOP (ツダトップ) ダンススタジオ ●串焼き屋あだん ●HAIR&MAKE EARTH沖縄新都心店 ●ジョッキハウス ●メキシコ雑貨tope (トベ)

法人賛助会員 順不同敬称略

●全保連(株) ●沖縄トヨペット(株) ●(株)クオオサ ●(株)いなんせ典礼 ●(有)麦飯石の水 ●(有)プログレス ●(株)アイアム ●(株)ケアコネクト ●(株)長堂材木店 ●コザクリニック ●伊佐内科クリニック ●ふたば訪問看護ステーション ●(有)タカラ ●同仁病院 ●岸本外科リハビリクリニック ●テルモ(株)沖縄支店 ●外間眼科 ●はびなす訪問看護ステーション ●玄米クリニック ●訪問看護ステーション あんじゅ ●下地第2脳神経外科 ●松岡医院 ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●訪問看護ステーション はっぴー ●まつおTCクリニック ●かなさん内科クリニック ●くすみ薬局 ●たつや脳神経外科 ●きなクリニック ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二 ●オリオンビール(株) ●沖映通り眼科 ●りんご調剤薬局 浦西店 ●まみ皮フ科クリニック ●サンクス ●日本交通(株) ●長濱眼科 ●なかむら内科おなかクリニック ●かなしろ内科 ●嶺井第一病院 ●(有)沖縄矢崎販売 ●(株)アース ●(株)舜 ●外間眼科医院崇元寺 ●いくみ皮ふ科クリニック ●愛聖クリニック ●岡野法律事務所 ●恩納クリニック ●又吉内科クリニック ●(株)ざまみダンボール ●(株)大成ホーム ●しゅくみね内科 ●いちよう内科あしとみ ●こばし内科クリニック ●(株)アクティブ ●おもと会 統括リハビリテーション部 ●和ごころ薬局 さつき店 ●(社)沖縄県栄養士会 ●沖縄病院 ●はいさいクリニック ●(株)ケイオーパートナーズ ●(株)メガネ一番 ●聖隷訪問看護ステーションゆい ●(有)太陽印刷 ●那覇かなぐすく皮膚科 ●空と海とクリニック ●訪問看護ステーションこころのかて ●しんざと内科 ●南部徳洲会病院 ●高良登記測量事務所 ●エクスプロア訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションいやしの邦 ●ねたて内科クリニック ●潮平病院 ●沖縄メディカル訪問看護ステーション ●まなざし訪問看護ステーション ●神谷医院 ●友愛会訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションうんな ●すながわ内科クリニック ●サザン歯科まえた ●稲福内科医院 ●岸本外科医院 ●南西医療器(株) ●城間クリニック ●中部協同病院 ●さわやか歯科クリニック ●こころクリニック ●訪問看護ステーションおもとよみの杜 ●訪問看護ステーション エール～応援～ ●(株)名城 ●うりずん薬局 松尾店 ●サンキュウファーマシー名護店 ●ハートライフ病院 ●訪問看護ステーション 縁 ●ビーナツ薬局 ●石川医院 ●訪問看護ステーション みかん ●訪問看護リハビリステーションhappiness ●(株)K.Turtles ●琉球ダイハツ販売(株) ●仲本病院 ●かりまた内科医院 ●比嘉歯科医院 ●北部皮フ科クリニック ●松城クリニック ●おおにし医院 ●嬉野が丘サマリア人病院 ●浦添さかい眼科 ●(有)北辰ハウジング ●愛知クリニック ●光クリニック ●(資)新垣自動車工業 ●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●訪問看護ステーションぶくじ ●ゆずりは訪問診療所 ●はびなす訪問看護ステーション ●みやぐに皮ふ科 ●松本歯科クリニック ●じのん整形外科クリニック ●前田胃腸科医院

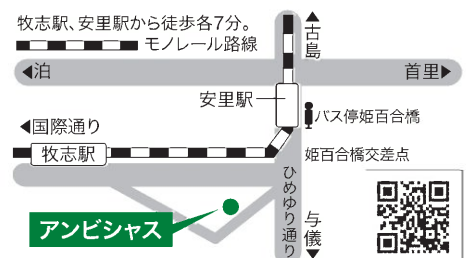
難病無料相談 (電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎098-951-0567 ✉soudan@ambitious.or.jp

平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※ご相談内容・個人情報については「守秘義務」を厳守します。※面談ご希望の方は、事前にご予約ください。

アンビシャス 〒900-0013 沖縄県那覇市牧志3-24-29(グレイスハイム喜納2 1F)  
 Tel:098-951-0567(代表) http://www.ambitious.or.jp  
 発行元/沖縄県難病相談支援センター アンビシャス(認定NPO法人) 理事長: 迫 幸治



私たちは、沖縄県難病相談支援センターアンビシャスの活動を応援しています！



**Zenhoren**

全保連株式会社 代表取締役 迫 幸治  
〒900-8608 那覇市天久905番地 TEL 098-866-4901



**RYUKYU GOLDEN KINGS**

www.goldenkings.jp  
www.twitter.com/RyukyuKings (Official Twitter @RyukyuKings)



大胆に、前へ

ALPHARD クルマと、つぎの楽しみを。

OTMグループ 沖縄トヨペット #港川店 #中津店 #小禄サザン店 #国場店

複写機・OA機器リース、レンタル、  
オフィス家具までトータル提案



**株式会社クオサ**  
kuosa

本社: 〒901-2201 沖縄県浦添市勢理客1丁目20番14号 2F  
Tel: 098-879-0162 Fax: 098-879-0198  
北部営業所: 〒905-0016 沖縄県名護市大東2丁目14番3号  
Tel: 098-051-1600 Fax: 098-051-1601  
宮古営業所: 〒906-0014 沖縄県宮古島市平良松原534-6  
Tel: 098-079-5751 Fax: 098-079-5752

ヴィクサーレ沖縄FCを応援しています。



とちかおくちょうさし

**土地家屋調査士**  
**伊波 学** 098-897-1245

http://w1.nirai.ne.jp/mabu05/  
e-mail: mabu05@nirai.ne.jp

医療関連事業  
疾病の診断から治療までを担う



ニュートラシューティカルズ関連事業  
日々の健康維持・増進をサポートする

**両輪で身体全体を考える**

世界の人の健康に貢献する  
トータルヘルスケアカンパニーを目指します。

Otsuka-people creating new products  
for better health worldwide



Otsuka 大塚製薬  
https://www.otsuka.co.jp/

医療法人 寿の会



**首里城下町クリニック** 第一 第二  
**SHURI JOKAMACHI CLINIC**

腎臓病、高血圧症、リウマチ・膠原病  
糖尿病、循環器疾患、その他内科一般  
血液透析(外来)

医師 田名 毅 ・ 比嘉 啓

第一クリニック 第二クリニック  
TEL098-885-5000 TEL098-833-1001  
http://www.shuri-jc.jp/



**みくに**  
みくに株式会社

**みくに株式会社** 糸数盛夫

【本社】沖縄県糸満市真栄里2021-10番地  
【営業本部】沖縄県宜野湾市嘉数1丁目967番1

