



表紙は語る
「クローン病」

アンビシャス通信

2月の報告あれこれ

アンビシャスマモ

保健所からのご案内

アンビシャス
ハイブリッド患者会のご案内！

河辺友代様より著書の贈呈（残り僅か）

こころの現場から

つぶやきチャンブルー

シリーズ 第96回

『患者学』 加藤 真三教授

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

アンビシャス広場

エッセイ 渡口 正さん

お勧め映画情報

占い

編集後記

表紙は語る ノーフリート美奈子(みなこ)さん クローン病

DJ、そして援助職へ私の新たな挑戦



2003年10月13日沖縄市のクラブにて

(写真提供:沖縄タイムス)

「HIP HOPの本場アメリカで自分のDJがどれほど通用するのか試してみたい」。2003年に新聞社の取材を受けたときに私はそう話した。

大学生の頃、すでにDJとして活動を始めていて、音楽イベントの手伝いや企画等も含め、周りも巻き込んでみんなが楽しいと思える事を実行してきた。自分が興味を持ったものに関しての探求心は強く、HIP HOPに関連してアフリカンアメリカンに関する文化も学んだ。入退院を繰り返す中で大事にしていることの一つは「人生一度しかないから後悔しないように」。それは、10代の頃に辛いことも経験した自分だからこそ、そしてその頃一緒に闘病した仲間の想いも含んでいる。

クローン病の症状が出始めたのは、中学2年生の3学期だった。41.9℃の熱とともに、強い腹痛と血便が止まらなかつた。当時なかなか診断がつかず、診断名がつくまでに約1年を要し、時は高校受験目前に迫っていた。病気になると前に打ち込んでいた部活もできなくなるほど大幅な体重減少があり、運動はほとんどできなくなつた。高校へは同級生と進学できたが、腹痛が酷く、入院中は痛み止めを打ち、外出というかたちで高校へ通う時期が一番辛かつた。中学・高校当時は激痛が続き、学校へ行くだけでも大変で、学生時代にできなかつた経験も多い。

しかし、病院から学校へ通つた事、病院でどう楽しく過ごすか考えたこと等貴重な体験や思い出はそれ以上に多い。当時診断して頂いた主治医をはじめ、長期入院を支え相談にのつてくれた第二病棟看護師、私に合わせて食事を考えてくれた栄養士、他多くの病院関係者、学校関係者、家族、そして多くの友人の協力もあつたからこそ大変だった時期を乗り越える事ができたと思つてゐる。

大学生の頃、私はDJという道を選んだ。私のバイト先に女性DJの先輩がいて、彼女の後押しも大きかった。しばらくして、私のDJ活動を知った友人の紹介でDJとしてス



難病と障がいに関する講演で講師を務める

テージに立たせてもらい、H I P H O P の本場のアメリカ人を相手に自分を試すことができた。週末は、500人以上を相手にレコードを選かつたので、那覇から中部とレコード屋さんに週5日くらいは通い、自分の耳でレコードを選んだ。選曲が良いければフロアはパックになり、曲とお客様のダンスがシンクロしてその場に一体感が生まれるが、悪ければ反応はない。その中でも、アップテンポでない曲で人を躍らせる選曲というのは自分なりにこだわっている。徐々に私の選曲を気にいつてくれる人たちが周りに増え、この空間で自分の表現方法を身につけたこと

は後の自分自身へ大きな自信というものを与えてくれている。

そして「本場のアメリカでDJをして自分を試してみたい」という夢をいだくようになつていて。クローケン病の症状や体の状態は、DJが本格的になると並行して、病気以前のように戻つていた。その後結婚し、当時県内であまり事例がなかつたクローケン病での妊娠・出産を無事に乗り越え、私はアメリカにいた。

その日、アメリカでDJをするチャンスが訪れた。イベント出演予定のDJが急に出演できなくなり、主催者がDJを探していたところ、私はメッセージが届いた。イベントに代役で入り、異国の地で初めてお客様を相手にDJをしたが、かなり良い手ごたえを感じていた。そのイベントにはラジオ局のDJも遊びに来ていて、彼に勧められてラジオ「Kiss FM」のMix showにLiveで出演することもできた。それからは、ローカルクラブ出演、M V撮影やバースデイイベント等、H I P H O P の本場アメリカで多くの事を経験させてもらつた。体の状態に負荷をかけずにできたDJという表現は、私の大きな武器になっていた。さらには、沖縄のDJが

は大きなアメリカでも通用できると知り、沖縄のH I P H O P レベルの高さも感じた。アメリカのローカルレベルで、新人アーティストの研修に呼ばれたときはセルフプロデュースや自分の価値を高く持つ事を学んだ。そして、これらは沖縄に戻つて約14年間アメリカ企業で働いた時も活かされたと思つていて。約30年前、クローケン病はまだ珍しい病気で県内に約100人程度しかいなかつた。学生時代に出会つたクローケン病・潰瘍性大腸炎（I B D）の仲間たちが、私をピアサポートとして立ち上がりせるきっかけとなり、これまでの経験や挑戦から感じた事を、難病・障がいの啓蒙活動として学校でも教育的に発信させてもらつていて。自分の夢にも挑戦し、叶えることもできた。

だから、今度は私の持つている経験や知識を若い人たちへ引き継いでいきたいと思つていて。病気や障がい、何らかの理由で学校へ行きたくても行けない子どもたちへの支援、また子どもの進学や就職を考える保護者等への支援、そして私にはDJや音楽の楽しさを伝えることもできる。

大きなアメリカでも通用できると知り、沖縄のH I P H O P レベルの高さも感じた。アメリカのローカルレベルで、新人アーティストの研修に呼ばれたときはセルフプロデュースや自分の価値を高く持つ事を学んだ。そして、これらは沖縄に戻つて約14年間アメリカ企業で働いた時も活かされたと思つていて。約30年前、クローケン病はまだ珍しい病気で県内に約100人程度しかいなかつた。学生時代に出会つたクローケン病・潰瘍性大腸炎（I B D）の仲間たちが、私をピアサポートとして立ち上がりせるきっかけとなり、これまでの経験や挑戦から感じた事を、難病・障がいの啓蒙活動として学校でも教育的に発信させてもらつていて。自分の夢にも挑戦し、叶えることもできた。

だから、今度は私の持つている経験や知識を若い人たちへ引き継いでいきたいと思つていて。病気や障がい、何らかの理由で学校へ行きたくても行けない子どもたちへの支援、また子どもの進学や就職を考える保護者等への支援、そして私にはDJや音楽の楽しさを伝えることもできる。

一般の人々へ難病・障がいのこと

語者プロフィール

ノーフリート美奈子

(みなこ)さん

読谷村出身。14歳でクローケン病を発症し30年目を迎える。

大学在学中に始めたH I P H O P のDJでは本場アメリカでの舞台も経験し腕を磨く。

現在は難病・障がい児(者)等の声を発信できるように活動、心理師取得を目指す。

を伝えていくことがその中の一人として代弁していくことだと思つていて。「自分の中で本職としてのDJはやりきつた。」今後、ユニークな経験や特性をどう活かしていくか。私は次のステージに足を踏み入れた。自分の強い部分、弱い部分を理解し、自分自身を理解していくことの大切さ。これまでの良い経験も辛い経験も自分の経験を通して伝え、病気・障がい、いろいろな特性を持つた人たちが活動できるように一緒に考えることができるよう。私はDJとしてよりBetter（ベター）に自分らしく活動できるように一緒に考えることができるよう。私はDJとしてのメインステージから降り、そこに立つ人をそれぞれ輝かせる心理的サポートとして私の次のスタートライインに立つ。



しました。
両相談会とも参加された方か

らは、「こ」んな丁寧なご対応、分
かりやすい説明をありがとうございました。「今後の生活を良
くしていく為の意見がもらえま
した。」と満足度の高いご意見が

聞かれました。

2月の相談時間はあつと
いう間のため、事前に聞き取り
させていただいております。外
来診療の場面では、近況につい
て主治医から尋ねられて答える
内容と自分の相談したい内容が
上手く伝えられないことは良く
あるのではないでしょか。実際、
難病医療相談会の30分の相談後
に話足りないと感じる方もいらっしゃいます。一度、アンビシャス
相談員にご相談ください。

今年度2回目の開催となりましたが、
先生のご協力を得て、当初2時間
間4名枠（1人30分）のところ
1時間延長しキヤンセル待ちも
含め6名の方のご相談をお受け
しました。離島の方や、体調が
すぐれず外出が難しい方ともオ
ンラインを活用して相談対応を
させていただきました。

また通算5回目となる神経系
疾患の医療相談会も期初の計画
より相談希望者が多いため、追
加の相談会を先月に引き続き実施

RDD 2023 in OKINAWA

毎年2月末日は世界希少・難治
性疾患の日 (Rare Disease Day)
として、難病に対する理解を深
める事を目的に、日本を含め世
界各地でいろんな啓発活動やイ
ベントが行われています。

今年アンビシャスでは里中利
恵氏（日本ALS協会副会長、
同鹿児島県支部事務局長）を講
師にお招きし、「重度の難病患者
支援の現状課題と解消に向けて」
をテーマに対面とオンラインを

併用（ハイブリッド形式）して
開催。患者・家族や医療関係者
等95名の方にご参加いただきました。
(会場19名、オンライン76名)

初めてのハイブリッド開催と
いう事もあり、会場とのオンライン
接続で音声や映像の乱れ等、
多少トラブルもありましたが、
里中氏の具体的で分かりやすい
話に引き込まれ盛況のうちに終
了しました。

誌面の関係で一部ですが参加
者の声をご紹介します。



・予想していたより、大事な情報
が多くとても勉強になりました。
私には全てが気付きであり学び
でした。

- ・主人がALSですが、まだまだ
分からぬ事が沢山あってすご
く勉強になりました。
- ・オンライン開催だつたので離島
からでも参加しやすかつた。
etc

・オンライン開催だつたので離島
からでも参加しやすかつた。

etc

2023年4月の各保健所からのご案内

【北部保健所】Tel:0980-52-2704

【中部保健所】Tel:098-938-9883

【南部保健所】Tel:098-889-6945

【那霸市保健所】Tel:098-853-7962

【宮古保健所】Tel:0980-72-8447

【八重山保健所】Tel:0980-82-3241

各保健所、4月の予定はございません。

アンビシャス“ハイブリッド”患者会のご案内！

初心者歓迎



アンビシャスでは毎月第3水曜日の14時～15時の1時間、県内在住の難病当事者の方同士の語らいの場として「オンライン患者会」を開催しています。

引き続き原則第3水曜日の14時から予定していますが、2023年度からは対面とオンラインの同時開催、いわゆる「ハイブリッド形式」での開催をさせていただく予定です。

「患者会がないので交流の場が欲しい」「他の難病の方との情報交換やおしゃべりの場があったらいいのに…」「参加したくても遠方のため参加が難しい」などで患者同士の交流会を諦めていた方などの皆様、この機会にぜひ参加してみませんか！ 色んな出会い、気づきのある交流の場となれば幸いです。沖縄本島以外の地域の方でもネット環境があれば、気軽に参加できます。

なお、対面におきましては、場所はアンビシャス事務所にて皆様のお越しをお待ちしております。ただし、人数制限等はコロナやインフルエンザ等の感染状況等に応じて検討させていただきます。

参加ご希望の方、関心のある方はお気軽にご連絡ください。

【お申込み】Tel:098-951-0567 又は メール:info@ambitious.or.jp

へお気軽にお問合せください。(受付時間:平日10:00～17:00)

河辺 友代様より著書の贈呈(残り僅か)



当誌Vol.145「表紙は語る」(2014年6月号)で体験談をお寄せいただいた線維筋痛症の河辺 友代 様より、ご自身の著書「366日の誕生花とどうちゅいむぬいー(ひとり言)」のご寄贈がありご希望の方に差し上げていますが、残り少なくなっていました。

ご希望の方は事務局仲村までメール又はお電話でお申込みください。

お申し込みは下記仲村まで。

Tel:098-951-0567

メール:info@ambitious.or.jp

こころの 現場から



患者の人権とは（2）

〈先月に続き〉

また例えば、その救急搬送の際の処置に伴い、緊急で大量に使用した薬が後で悪影響を及ぼすこともあります。あの時救急搬送時の処置をしなければよかつたのに、と後悔することも時にはあります。「患者」だからこそ、自分の身体の変化が細かいところまでよくわかるということもありますが、専門家ではないので専門家に頼らざるを得ないし、「患者」だからゆえに、自分の意思が優先させられない場合もあります。

その一方で、「患者だから」と優先されることも事実です。例えば医療従事者や各種の支援者は、患者を「患者様」と扱い、患者の要求はできる限り応えるという対応もします。「患者が要求をしているのだから」とか「患者の要望のみが最優先」ということを続けて、親身になつて対応をする医療従事者や支援者が心身と

もに疲弊してしまい燃え尽きてしまった例では、「支援者」ではなく身体的に、もしくは精神的に「患者」となつてしまふ場合も少なくありません。

人は置かれた立場によつて考え方や言動が異なるのは、置かれた立場によつて感覚が異なるからです。患者であれば患者としての立場で様々なことを経験しますし、支援者であれば支援者としての立場で様々な経験や知識に基づいた言動をします。

北極星は地球の北半球では動かないときれていますが、南半球では見えませんし、地球以外の別の星からみるとまったく違うように見えるのです。

多くの人が常識としている事でも決めつけるのは良くないのかもしれません。人は同じパターンが続くと次回も同じパターンになると学習し、危機を回避したり運を勝ち取る場合もありますが、確実そうなるとは限らず別の対策も考える必要があります。

新たな治療や人生の選択を迫られた際に、人は自分の過去の経験や信条で物事を判断しがちです。最近はネットで調べてみます。その際も自分に都合の良い記事だけを取り込んでしまう傾向を「**確認バイアス**」といい、なかなか最良な選択は難しいです。自分と価値観の違う立場の人々に話すことで自分の意思が見え、他者の意見を聞くことで見えない選択がみえてくると思います。



臨床心理士
公認心理師
鎌田 依里
(かまだ エリ)

つぶやきチャンブルー



にぬふあぶし（北極星）の位置とは

沖縄民謡で「ていんさぐの花」の三番では、夜の海を

往く船は北極星を目当てにするという歌詞がある。北極星は動かない星なので、夜の海で右も左も分からず遭難しきた場合でも、北が判れば進む方向が判るという古

代からの知恵です。北極星は北斗七星を見つければ探すことができると小学校で習います。星座は古代の人が天秤に見えるとかひしやすく見えるとか点在する点をつなげて意味付けしたものです。

多くの人が常識としている事でも決めつけるのは良くないのかもしれません。人は同じパターンが続くと次回も同じパターンになると学習し、危機を回避したり運を勝ち取る場合もありますが、確実そうなるとは限らず別の対策も考える必要があります。



著:照喜名通

シリーズ「患者学」第96回

慶應義塾大学
名誉教授 加藤 真三

対話型AIの驚くべき進歩

対話型AIの登場が、脚光をあびています。今まで、インターネット上で何か調べようとするとき、Googleを使ってキーワードで検索するなどが常識であり、Google社が世界的に圧倒的に高いシェアを占めていました。検索することをグуглなどという日本語も誕生していったのです。しかし、2022年11月米国の一株式オープンAI社が高度な対話機能を備えたAIであるChat GPTを公開したことにより、インターネットの利用の仕方が今後革命的に変化することが予想されているのです。

実際に、Chat GPTの機能はすさまじく、米国の医師資格試験(USMLE)で、臨床的推論能力を検討したところ、事前に特別な訓練や強化学習を行わなくとも合格ラインに近い正答率を示したというのです。また、ペンシルベニア大学ウォートンスクールの研究チームが、Chat GPTに同校の経営学修士課程(MBA)の最終試験を受けさせる実験を行い、Chat GPTが見事に合格点を取ったそうです。

今後、難病を抱える患者さんにとっても、これを上手く利用することができます。また、チャット

よりよい療養生活を送る上で重要な技術になるものと考えられます。Chat GPTをどのように利用できるのかについて、Chat GPTを使って考えてみたと思います。そのことにより、皆さんもその機能の高さに驚くことになるのではないかと思うからです。

Chat GPTに、次の様な質問を送ると以下の回答がかえってきました。

難病を抱えている患者さんが情報をえるためにChat GPTを使うことのメリットとデメリットについて述べてください。

回答

難病を抱える患者さんがChat GPTを使うことのメリットは、以下のようなものがあります。

- 匿名性があるため、プライバシーが保護されることがあります。患者さんは、自分の病気について周囲に知られたくない場合や、遠隔地から情報を得たい場合に利用することができます。

- Chat GPTは、24時間365日利用可能なため、必要な時にすぐに情報を得ることができます。また、チャット

一方、Chat GPTを利用するとのデメリットとしては、以下のようなものがあります。

- Chat GPTは、機械学習に基づいた自動応答システムであるため、100%正確な情報を提供することができない可能性があります。特に、病気に関する個別の情報や診断、治療に関する詳細な情報を提供することはできません。

トボットは膨大な情報を持っているため、短時間で多くの情報を収集することができます。患者さんが持っている質問や疑問に応えることができます。Chat GPTは、自然言語処理によって、患者さんが持っている質問を理解し、適切な回答を提供することができます。

一方、Chat GPTを利用するため、患者さんが持つている質問や疑問に応えることができます。Chat GPTは、自然言語処理によって、患者さんが持つている質問を理解し、適切な回答を提供することができます。

もうAIの進歩はここまで来ているかと驚かれます。しかも、2023年3月にはさらにそれが進化したGPT4が発表され、画像なども認識されるというのです。今後、インターネットの利用の仕方が根本的に変わっていくことが予感されます。皆さんも、是非一度触れてみてください。

※今月は予定を変更してタイムリーな情報として「Chat GPT」を探り上げた内容を掲載しています。先月号の続き、「看護師の大変退職の記事をみて思うこと」はまたの機会に掲載予定です。

加藤先生のYouTube配信中です!
「Dr.シンゾウの市民のための健幸教室」
<http://www.youtube.com/watch?v=V6dyrwTC9k&t=109s>

加藤先生の最新書籍
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

加藤 真三

慶應義塾大学名誉教授。
上智大学グリーンアカデミー研究所研究員。
患者と医療者の協働関係を作り上げることをテーマに公開講座「患者学」や著作等を通じ、患者も自ら積極的に医療に参加する啓発活動に取り組む。



沖縄県内 難病患者団体 掲示板

2023年4月の各団体定例会・交流会スケジュール



団体名	日時	場所・連絡先
全国膠原病友の会・沖縄県支部	8日(土) 11~12時	オンライン交流会(毎月第2土曜日) 参加希望の方は9ページ連絡先へメール又はお電話ください
ギラン・バレー症候群 交流会	30日(日) 14~17時	ノボテル沖縄那覇 1階ラウンジ(毎月最終日曜日) ※必ず事前に9ページ連絡先へLINE又はお電話ください
下記団体の交流会は新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため暫く中止します。 再開については、9ページ各連絡先まで		
沖縄クローン病・潰瘍性大腸炎 友の会 沖縄県網膜色素変性症協会 四つ葉の会(宮古膠原病友の会) 神経難病友の会八重山 沖縄サルコイドーシス 友の会		
OPLL(後縦・黄色靭帯骨化症) 友の会 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 那覇・南部患者の会 脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 中部患者・家族会 全国筋無力症友の会沖縄県支部 全国パーキンソン病友の会・沖縄県支部		



2018年第11回大会時の様子

■日本ALS協会沖縄県支部第16回総会

日時：6月11日（日）14:00～16:30

場所：空手会館（オンライン参加も検討中）

内容：1. 総会

2. 講演：障害者制度・重度訪問介護・3号研修について

講師：一般社団法人日本ALS協会 副会長 里中 利恵氏

3. 交流会

※当日は会場をメインとしますがオンライン参加も検討しています。

詳細お問合せ

中北部地区：島田 (090-3418-7982)

那覇・南部地区：新里 (090-5028-4599)

患者団体からのおたより

日本ALS協会 沖縄県支部より
第16回総会のお知らせ

日本ALS協会・沖縄県支部では第16回総会を6月11日（日）に開催します。総会後に一般社団法人日本ALS協会副会長里中利恵氏を講師にお招きして「障害者制度・重度訪問介護・3号研修について」と題した講演会と交流会も予定しています。新型コロナ蔓延以降、久しぶりの開催となります。旧交を温める場として、また初めての方も大歓迎です。いろんな情報交換の場となれば幸いです。



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)080-4119-1241 (安谷屋)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:kougen.okinawa@gmail.com
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 メール:tadatune9030118@yahoo.co.jp
日本ALS協会 沖縄県支部	仲村 厚子	(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	小野 雅幸	メール:okinawarps@gmail.com 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	横目 トヨ子	(横目)090-7380-6329
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
とうんがらの会(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 (仲榮真)090-6856-9274
ギラン・バレー症候群 交流会	山川 朝教	(山川)080-3955-1663 又は LINE公式アカウント http://nav.cx/fi71JOn
リンパ浮腫 ゆんたく会	喜納 美和	(喜納)080-6497-6320 mail:k.slimpa@outlook.jp

今月のおくすり箱

毛虫皮膚炎

タイワンキドクガに代表される毛虫は、例年4月～6月にかけて発生します。庭木のお手入れ中に発見したり、公園等で木から毛虫がぶら下がっているのを見かけたりします。毛虫に直接触れなくても、毛虫から抜けた毒針が風に乗って皮膚につくと激しい痛みを伴う皮膚炎を起こします。刺されたところを搔くと毒針が移動し皮膚症状が広がってしまいます。

軽症の場合は市販のかゆみ止めの塗り薬でもよいですが、帯状疱疹や水疱瘡など鑑別しないといけない疾患も多くあるため、原因がはつきりしない場合は皮膚科を受診されたほうがよいでしょう。傷のある場合、ローションタイプのお薬は刺激が強いため刺激の少ない軟膏剤を使用します。虫刺され用の外用薬に含まれる副腎皮質ホルモン(ステロイド)にはかゆみや炎症を抑える効果があります。症状によつてはかゆみを抑える抗アレルギー剤や化膿止めの抗生物質等の飲み薬が処方される場合もあります。

毛虫の多い季節に公園などに出かける際は、できるだけ肌を出さないような服装にしましょう。庭木の手入れ時は使い捨てのカッパなど着用すると衣類への付着が防げます。



沖縄県
薬剤師会
吉田 典子





エッセイ 渡口 正さん (ALS)

ヤマトウンチユの黄金くうとうば

熊本市郊外にある自衛隊通りが、数キロメートル先まで桜色に染まる巨大な宴会場に変わる頃、就職直後の私は、熊本研修所での厳しい寮生活をスタートしました。

銀杏(いちょう)木が黄色く染まる土曜日の午後、私はその日の宿直担当だった東中村教育官(大分県出身)に呼び止められ、「廊下に落ちていた白いレジ袋によく気づいたね」。誰が気づいてくれるかと思って、ここで30分間、廊下の様子を見てたけど、15人目でようやく君が気づいてくれた。でもな、周囲の人たちから信頼される社会人になるには、気づいた後の行動がとても大切なと思うよ。」といわれました。

このくうとうば、今でも色あせることなく私の心の中で眩しく輝いています。

渡口、正直に言いますね。当時、私は、レジ袋をフツーにチラ見スルーでした。



お勧め映画/DVD情報

ミステリと言う勿れ/2022年

大人気コミック待望の映像化！

日本民間放送連盟賞、ドラマ部門・優秀賞、東京ドラマアワード、主演男優賞、長編ドラマ部門・優秀賞。
主演、菅田将暉、毎回豪華ゲストが出演。
1話目から面白く、全ての回が面白かつたり考えさせられたドラマ。
2023年秋に映画版が公開予定

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

過信せず慎重に行動
リ…睡眠

牡牛座 4/20-5/20

無理せずに休息を
リ…散歩

双子座 5/21-6/21

ストレスフリーな生活
リ…歌唱

蟹 座 6/22-7/22

生活リズムを整えて
リ…ストレッチ

獅子座 7/23-8/22

言葉遣いに気をつけて
リ…読書

乙女座 8/23-9/22

笑顔を忘れずに
リ…談笑・電話

天秤座 9/23-10/23

栄養のある食事を
リ…飲食

蠍 座 10/24-11/21

人に振り回されずに
リ…ネット観覧

射手座 11/22-12/21

整理整頓でスッキリと
リ…掃除

山羊座 12/22-1/19

笑える時間の共有を
リ…テレビ鑑賞

水瓶座 1/20-2/18

自分を信じて行動に
リ…音楽鑑賞

魚 座 2/19-3/20

オシャレで気分転換
リ…スキンケア

4月、新緑に包まれ沖縄では一番爽やかな「うりすん」の季節を迎える頃です。コロナの状況もまだ予断を許しませんが、徐々にコロナ前の様子に戻りつつあるようです。充分に気を付けてながらではありますがあやかな春を満喫しましょう。

今月の「表紙は語る」はノーフリート美奈子さんに青春真っ盛りの10代後半にクローム病を発症しながらもヒップホップのDJという自分の夢を叶え、本場アメリカの舞台にも立つなどの経験と、その経験や知識を難病や障がいをもつ若い方に伝えていく活動に取り組んでいる様子を語っていただきました。自分の持つ強みも弱みも理解し、その経験に基づいて障がいを持つ若い方々へ発信していく姿勢に共感を覚えます。さてアンビシャスでは今年度も難病医療相談会をはじめハローーク出張相談会、患者同士の交流を目的としたハイブリッド患者会等の活動を継続して参ります。難病の皆様がより良い生活を送れるお手伝いを心がけ活動を続けて参りますので、今後ともご支援の程よろしくお願いします。 文仲村明

編集後記



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 ●株式会社 かね屋 ●揚羽屋(あげはや) ●匿名2名

2月のご寄付

●源河 朝治 ●砂川 信雄 ●農業生産法人 株式会社ぱるず ●匿名1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。

2月のご支援・ご協力

●難病情報誌 250号の折り曲げボランティアとして参加して頂いた方々
就労継続支援B型事業所「あるにこ」さん
●有限会社FECオフィスよりお笑い劇場公演優待チケット4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 ●(株)いなんせ典礼 ●沖縄トヨタ自動車(株) トヨタウン港川店、トヨタウン松本店、トヨタウンシーサイド店 ●(株)琉薬 ●(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～ ●てだこボウル ●フォーモストブルーシール北谷店 ●上間菓子店 ●西崎オートサービス ●マリンショップふくふく
●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 ●HAIR&MAKE EARTH沖縄新都心店 ●ジョッキハウス ●メキシコ雑貨tope(トペ)
●(有)麦飯石の水 ●スーパーチャレンジセンターミライ ●ひめゆり歯科医院 ●有機農産物 ぱるず

法人賛助会員 順不同敬称略

●全保連(株) ●(株)アイアム ●岡野法律事務所 ●(株)クオサ ●(有)麦飯石の水 ●(有)プログレス ●玄米クリニック
●(株)ケアコネクト ●はぴねす訪問看護ステーション ●いくみ皮ふ科クリニック ●首里城下町クリニック第一 ●首里城下町クリニック第二
●どこでもWork(株) ●(有)太陽印刷 ●恩納クリニック ●空と海とクリニック ●しゅくみね内科 ●(有)北辰ハウジング
●松城クリニック ●しんざと内科 ●(株)いなんせ典礼 ●はいさいクリニック ●テルモ(株)沖縄支店 ●外間眼科 ●ふたば訪問看護ステーション
●たつや脳神経外科 ●おおにし医院 ●サザン歯科まえだ ●くすみ薬局 ●(株)舜 ●牧港眼科 ●まみ皮フ科クリニック ●嬉野が丘サマリヤ人病院
●城間クリニック ●那覇かなぐすぐ皮膚科 ●(株)長堂木材店 ●仲本病院 ●光クリニック ●コザクリニック ●いちょう内科あしあとみ
●下地第2脳神経外科 ●高良登記測量事務所 ●北部皮フ科クリニック ●なかむら内科おなかクリニック ●岸本外科医院
●(株)アクティブ ●(株)メガネ一番 ●南西医療器(株) ●(株)大成ホーム ●日本交通(株) ●(有)沖縄矢崎販売 ●じのん整形外科クリニック
●伊佐内科クリニック ●訪問看護ステーションはっぴー ●きなクリニック ●琉球ダイハツ販売(株) ●前田胃腸科医院 ●愛聖クリニック
●おもと会 訪問リハビリテーション ●愛知クリニック ●訪問看護ステーションぶくじ ●沖映通り眼科 ●沖縄県農業協同組合
●訪問看護ステーションこころのかて ●訪問看護ステーションおもとよみの杜 ●比嘉歯科医院 ●(有)ティダエステート
●中部地区医師会 訪問看護ステーション ●稻福内科医院 ●浦添さかい眼科 ●オリオンビール(株) ●ねたて内科クリニック
●みやぐに皮フ科 ●嶺井第一病院 ●はぴなす訪問看護ステーション ●(有)タカラ ●(株)ざまみダンボール ●かりまた内科医院
●(社)沖縄県栄養士会 ●松本歯科クリニック ●サンクス ●まつおTCクリニック ●沖縄メディカル訪問看護ステーション
●すながわ内科クリニック ●りんご調剤薬局 浦西店 ●訪問看護ステーションちゅらぐくる ●訪問看護ステーションうんな
●(株)興建設まる不動産 ●(株)大央ハウジング ●(株)上咲組 ●(株)ドウ・オキナワ ●(有)新地開発 ●(株)ホープ住宅 ●(有)仁開商事
●(有)いきゅう商事 ●伊江島不動産 ●(同)ONE live ●(株)琉行 ●(株)興ハウジング ●(有)ディー・ランド ●訪問看護ステーションみかん
●(有)名桜不動産 ●(株)ホカマ ●大和商工(株) ●ワンズトラスト(株) ●沖縄病院 ●(株)国建 ●(株)ホープネクスト ●(株)テルソウ
●まなざし訪問看護ステーション ●こばし内科クリニック ●南部徳洲会病院 ●(株)沖縄ネット不動産 ●又吉内科クリニック
●友愛会訪問看護ステーション ●中部協同病院 ●ハートライフ病院 ●神谷医院 ●外間眼科医院崇元寺 ●訪問看護ステーション 縁
●ライフホームズ(株) ●(株)住宅管理コンサルタント ●(有)ハート住宅 ●(有)スタプランニング ●さわやか歯科クリニック
●こころクリニック ●(資)新垣自動車工業 ●訪問看護ステーションいやしの邦 ●ハーモニー薬局 寄宮店 ●潮平病院
●こもれ陽訪問看護ステーション ●エクスプロア訪問看護ステーション ●(株)名城 ●ゆずりは訪問診療所 ●開邦不動産
●訪問看護リハビリステーションhappiness ●(有)ナンセイ日本商事

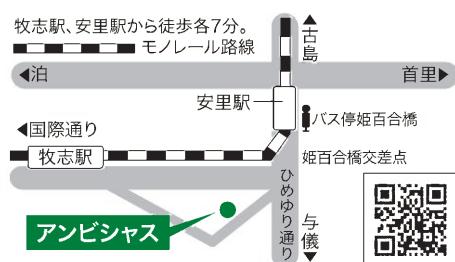
難病無料相談(電話・来所・メール) 難病のこと、それに伴う不安や家庭・職場での悩みのご相談をお受けします。

☎098-951-0567 ☐soudan@ambitious.or.jp

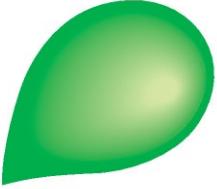
平日10:00～17:00 (休:土日祝日・年末年始)

※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 幸平



» 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 \(Official Twitter @RyukyuKings\)](https://www.twitter.com/RyukyuKings)

沖縄にとってかけがえのない会社へ。



沖縄トヨタグループ
沖縄トヨタ自動車
トヨタレンタリース沖縄 OTM

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
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

Otsuka-people creating new products
for better health worldwide



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

あなたのご支援が
会報誌制作・運営の支えになります。

協賛広告のお願い

広告を掲載いただける
団体・企業様を募集いたします。

広告掲載費:毎月1万円
(募集枠:1・2月、4・5月、7・8月、10・11月の年8回 又は 年4回)

【お問合せ】アンビシャス事務局
Tel:098-951-0567 mail:info@ambitious.or.jp



Terumasagroup

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS てるまさグループは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています