支援の現場から

ウクライナ侵攻1年 ㊥

ウクライナ料理店を開店のオーナー TAKANEさん

避難民を店スタッフに

東京・新橋に昨年9月、ウクライナ料理の店「スマチノーゴ」をオープンさせました。店名はウクライナの言葉で「おいしく召し上がれ」という意味です。ロシアによる侵攻で日本に避難してきたウクライナ人の男女計7人にスタッフとして働いてもらっています。

日本政府が避難民の受け入れを決めた時、何かやってあげられることはないかと考えました。住宅・物資の支援などが案として浮かびましたが、店を開くことにしたのは、仕事を提供することによって経済的な安定と精神的なケアが両立できると期待したからです。

日本語が話せないため、避難民の仕事は梱包作業など、人と会話せずにできるものが多いそうです。ただ、そうした孤独な作業は気持ちがふさいでしまう。一方、日本人が食事に来て避難民のスタッフとじかに接すれば、さらなる支援につながるかもしれませんし、スタッフもやりがいを感じることができます。

「ここに来れば、支え合う仲間がいる」「憂鬱な気持ちが紛れる」。こんなふうに、みんな喜んでくれています。

ただ、スタッフはそれぞれが悩みを抱えています。例えば、一緒に避難した子どもがウクライナに帰れると思って日本語を学ぼうとせず、友達もつくろうとしないという話を聞きました。

母親として子どもが安全に暮らせる環境にいることに満足しつつも、戦争終結の見通しが立たず、子どもの気持ちにどのように対応していいか分からないようです。

少しでも安らぎを感じてもらうため、今年は花見や浴衣パーティーをしたいと考えています。いつか母国に帰った時、「避難は大変だったけど、いいこともたくさんあったな」と思い出してもらえればいいですね。

（談）

タカネ　神奈川県生まれ。スマチノーゴのオーナー。俳優兼デザイナー。

スマチノーゴで働くウクライナ人スタッフたち　＝2月9日

こまど

ギターと私

阿部　磨里子

私が本格的にギターのレッスンを始めたのは62歳の時。アコースティックギター、指弾きのソロだ。61歳の時に母をみとり、62歳で自身に2種類のがんが同時に見つかり、62、63、64歳と3回の手術。67歳で父を見送り、昨年は愛犬が16歳で逝った。今もがんの病院通いは続き、寛解というわけにはいかない。

その時々、私を支えてくれたのはギターだ。悲しみ、憤り、不安、焦り。心が折れそうになるとギターを弾いた。弾くと無心になれた。その繰り返しが、私に徐々に力をくれた。

2月18日、3年ぶりのスクールライブがあった。お客さまの前でのソロ演奏は、年に1度の大イベント。わくわくだ。69歳の今、弦をつまびく指の運び、押さえる指の圧、リズム感も若い頃に比べれば衰えを隠しきれない。しかし、ライブが終わった途端に、来年の曲、アレンジを考えている私。これから次のわくわくの日までの1年、また地道な練習の日々が続く。

（向日市・69歳・主婦）

ほん

「ツボ」図鑑

柳本真弓監修

疲れが抜けない、何だかいつもイライラする、といった症状を解消するには、自律神経のバランスを整えることが大切だという。本書は、こうした「なんとなくの不調」に効果的な体のつぼを紹介する。

東京の鍼灸（しんきゅう）院の院長が監修した。新型コロナウイルス禍などによるストレスで体調不良を訴える人が増えているといい、つぼを学び「自身のカラダをケアする一番の主治医になって」という提案に共感した。初心者向けの「はり・きゅう」も取り上げている。

（中央公論新社・1650円）

きょうの料理

2人分

肉にゅうめん

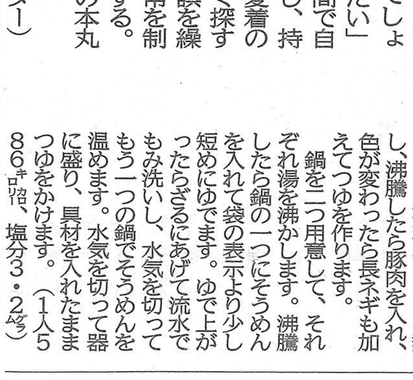
豚こま切れ肉120㌘、長ネギ½本、そうめん200㌘を用意します。

豚肉は大きいようなら食べやすい大きさに切り、長ネギは斜め薄切りにします。鍋にだし汁3と½カップ、しょうゆとみりん各大さじ2、砂糖小さじ1を熱し、沸騰したら豚肉を入れ、色が変わったら長ネギも加えてつゆを作ります。

鍋を二つ用意して、それぞれ湯を沸かします。沸騰したら鍋の一つにそうめんを入れて袋の表示より少し短めにゆでます。ゆで上がったらざるにあげて流水でもみ洗いし、水気を切ってもう一つの鍋でそうめんを温めます。水気を切って器に盛り、具材を入れたままつゆをかけます。（1人586キロカロリー、塩分3・2㌘）

普段着こそ本丸

日常を制すればきれい制す



（タイトルと絵・中島慶子）

私たちの暮らしには、「だらしない服装のときに限って人に会う」という、厄介な法則があります。その日、たまたま疲れてグータラした姿を見られただけ（…のつもり）なのに「いつもきれいにしているわねえ」という憧れの称号は一気に遠ざかってしまいます。

野田　敦子　5

例えば自宅で過ごす休日。髪はボサボサ、顔はノーメーク。締め付けるもののない腹回りは、食べ放題&緩み放題。そんな魅惑の安逸タイムを過ごしていると、非情にもインターホンが鳴り響きます。宅配便か、来客か。「もう少しマシな格好をしておくんだった」と猛省するも、時すでに遅し。朝のゴミ出しのときもそうでした。忍者のようにサッと消え去ろうとすると、ご近所さんにあいさつされて慌てふためいたのです。食品スーパーでも痛恨の出来事が。「テキトーな服装でいいや。誰にも会わないし」と油断していたら、おしゃれな知り合いとばったり遭遇！　また自己嫌悪に陥るはめに…。

こんな場面、誰もが一度や二度は経験したことがあるでしょう。丁寧な暮らしの達人なら、アイロン必須のシャツやエレガントなワンピースで常に備えられるかもしれませんが、私には無理。これらの服は、普段着に求められる着心地のよさ、動きやすさ、破れにくさ、汚れにくさ、お手入れ簡単という五大条件を満たさず、長続きしないのです。

では、「いつもきれいでいる」にはどうすればいいのでしょう。おそらく「グータラしたい」と「きちんとしたい」の間で自分なりの妥協点を見いだし、持続可能で（↑ここ大事）愛着の持てるスタイルを根気強く探すしかないのです。試行錯誤を繰り返しつつ、気長に。日常を制するものが、きれいを制する。普段着こそが、おしゃれの本丸です。

（コピーライター）

「こまど」の投稿募ります

心温まる話題を400字程度にまとめ、郵便番号、住所、名前、職業、年齢、電話番号を明記して、〒604-8577　京都新聞社文化部「こまど」係へ。ファクスは075(241)3959、Eメールはkomado@mb.kyoto-np.co.jpへ。掲載分には薄謝進呈。添削する場合があります。採用の可否は電話でお答えしません。

■花粉症で「外出控えた」は5割　住宅メーカーの一条工務店（東京都江東区）が行った花粉症に関するアンケート調査結果で、花粉症を理由に外出を控えたことがある人は、「よくあった」「たまにあった」を合わせて54.7%に上った。

調査は昨年末から今年1月初旬、インターネットで実施。対象は花粉症と診断されている、または花粉症だと自覚している男女450人（有効回答数）。

自宅で花粉症の症状が特にひどいとき（複数回答）は、「起床時」「窓を開けた後」がいずれも4割を超えた。

今春、花粉症対策として外出時に強化したいこと（複数回答）は、「目薬、点鼻薬を常備する」（66.9%）、「ティッシュを多めに持ち歩く」（53.1%）、「高機能マスクにする」（47.3%）などが上位に挙がった。