



信頼と安心の“やなせ苑”  
Trust and Peace of mind Yanase-en

特別養護老人ホーム  
**やなせ苑**

〒939-1313 砺波市柳瀬3  
TEL(0763)32-3050  
FAX(0763)32-6543  
<http://yanaze.org/>

題字 砂田 順一氏

# やなせの森



これから始まるやなせ苑まつり

## 目次

## CONTENTS

- 2011やなせ苑まつり ..... p.2
- 東日本大震災と砺波福祉会の対応 ..... p.3
- 特集 東日本大震災「派遣職員の熱い想い」..... p.4~5
- 思い出アルバム ..... p.6~7
- やなせ苑美装工事・在宅支援センターより  
ボランティアさん募集・寄付・編集後記 ..... p.8







9月25日(日)に、澄み切った青い空と爽やかな風のもと、二〇一一年やなせ苑まつりを開催しました。第5回目となる今年は「やなせ苑から元気発進！」をメインテーマに掲げ、元気でパワーのあふれる、ステージや模擬店、東日本大震災派遣職員5人の報告展示、縁日コーナー等々を企画しました。はじめは内容が多過ぎてうまくいくか少々心配でしたが、大勢のボランティアの方々のご協力を得て、各コーナーとも大盛況となりました。

今回は、東日本大震災の被災者の方々のために、少しでも力になりたいという思いから、義援トン汁を企画しました。お味も「おいしい」と好評で、たくさんの方に募金をいただきました。義援トン汁の売り上げは全て、義援金として北日本新聞社を通じて被災者のもとへ届けさせていただきます。本当にありがとうございました。

やなせ苑まつりも恒例行事となり、利用者様やご家族、そして職員のご家族だけでなく、地域の方々にも楽しみにしていただき、たくさんの方に参加していただけるようになりました。来年も皆さんに楽しんでいただけるような企画を考えたいと思いますので、よろしくお願ひいたします。最後になりましたが、来苑された方、ボランティアの皆さんのご協力で大成功に終わりました。本当にありがとうございました。



無料のわがしやポップコーンは、子供たちだけでなく、お年寄りにも食べやすいと人気でした。



義援トン汁は、サンコーさんのご厚意で、豪華マツタケ入り！大鍋2つに400人分用意しましたが、完売しました。



おきらく座さん  
顔なじみのヘルパーさんたちの演技に大喜び！



陽だまりの会さん  
次から次へと始まる踊りに魅了されました。



越中いさみ太鼓保存会さん  
子供たちの元気いっぱいの曲から、躍動感と英気みなぎる曲、そしてベテランの優雅な曲まで。開会にふさわしい演目で、大地に響く太鼓の音が、まつり気分を盛り上げます。



はやし家さんのやきそばは、キャベツが柔らかく、こんな美味しいやきそばは食べたことがないと評判の味でした。



こだわりの焼き方で、ふっくらと美味しく、今年も一番最初に完売でした。



体験アートコーナー  
富山県造園業組合連合会青年部の皆さんによって、シュロの葉を使ってパツタを作ったり、ストローでピレを作ったり。「僕もカッコいいの作りたいなあ〜」



縁日コーナー  
たくさん入れれるかな？



- ボランティアの方々
- ・越中いさみ太鼓保存会の皆さん
  - ・陽だまりの会の皆さん
  - ・おきらく座の皆さん
  - ・砺波市連合婦人会の皆さん
  - ・たちパパ薬局の皆さん
  - ・パナソニック半導体労働組合砺波支部の皆さん
  - ・パナソニックエレクトロニクスデバイス労働組合
  - ・キャパシタ松江支部富山エリアの皆さん
  - ・富山県造園業組合連合会青年部の皆さん
  - ・(株)三菱電機ビジネスシステムの皆さん
  - ・スリーティー運輸株式会社ヘルスケア事業部の皆さん
  - ・富山県立南砺総合高等学校福野高等学校の皆さん
  - ・鶴谷弘子さん
  - ・堅田玲子さん
  - ・川原弓子さん
  - ・中村則子さん
  - ・秋山順子さん
  - ・秋山政和さん
  - ・瀬戸宗明さん
  - ・藪節子さん
  - ・川田恭子さん
  - ・吉川時子さん

- 協賛いただいた方々
- ・JSCコーポレーション(株)
  - ・日本海ツーリスト(株)
  - ・スリーティー運輸(株)ヘルスケア事業部
  - ・ウタキューセイモア(株)
  - ・(有)重松
  - ・林石油店
  - ・たちパパ薬局
  - ・(株)サンコー
  - ・北陸労働金庫
  - ・株三菱電機ビジネスシステム
  - ・北陸銀行
  - ・秋吉
  - ・砺波魚商業協同組合
  - ・ものがたり診療所
  - ・パナソニック半導体労働組合砺波支部
  - ・パナソニックエレクトロニクスデバイス労働組合
  - ・キャパシタ松江支部富山エリア
  - ・はやし家
  - ・フランジエリーマシュー

やなせ苑まつりにご支援いただきありがとうございます

協賛いただいた企業をはじめ、当日には大勢のボランティアの方々にも協力していただきました。ボランティアの方々には、出店の販売やゲームコーナーの担当、利用者の付き添い、会場の設営から片づけまでお手伝いしていただきました。本当にありがとうございました。



# 東日本大震災と 砺波福祉会の対応

今回の大震災に関する砺波福祉会の対応の経過概要を、報告します。



平成23年3月11日(金)14:46  
マグニチュード9.0 震度7  
「東北地方太平洋沖地震」

地震に加えて、巨大津波が発生。  
さらに、東京電力原子力発電所が崩壊!!  
未曾有の大災害「東日本大震災」が発生!!

## 1 義援金関係

- 1 3月14日;全国老人福祉施設協議会からの「東北地方太平洋沖地震への義援金のお願い」に呼応し、即日、全職員に義援金を呼びかけました。
- 2 3月31日までを期限とし、集まった義援金139,050円を、全国老協に送金しました。

## 2 支援物資関係

- 1 3月22日;在庫品の中から、大人用の紙おむつ14箱を、南砺市を經由して支援しました。



## 3 被災者の受け入れ関係

- 1 3月15日;富山県から調査があり、
- 2 3月16日に、3人の受け入れが可能である旨を回答しました。
- 3 その後、受け入れ要請は、ありません。



## 4 人的支援関係

- 1 富山県高齢福祉課を通じて厚生労働省として3月28日から介護職員等を派遣し応援体制をとる旨の通知(3月15日)があり、急ぎよ全職員に呼びかけ。
- 2 職員本人が派遣要請に応じて被災地支援に行く意思があること、家族の同意が得られること、職場の理解があることを3条件として募集。
- 3 まず9人の申し出があり、所属長会議を開催して派遣順位を決め、4月8日から派遣可能として、県に派遣職員登録票を提出。
- 4 ちょうど年度替わりの時期でもあり各職場の業務に対する配慮も必要でした。派遣可能とした4月8日の前日になっても県からは具体的派遣要請がないので確認しましたが、国からの連絡がないので県としてはどうにも…と役所返事。関係職員は気をもみながら日が過ぎて、
- 5 県からは5月10日付けで翌日13:00までに第1班から第4班まで各班6日ごとの派遣可能者氏名の照会。5月10日;富山県から、介護職員の派遣要請(第1回)。第1班=5/16~21、第2班=5/20~25、第3班=5/24~29、第4班=5/28~6/2……各班4人×2組(気仙沼中学、気仙沼高校)=8人/班。3月に申し出た職員を主に日程等を含めて再確認のうえ所属長と協議し、第2班に2人と第4班に2人を推薦。結果は、第2班の2人が砺波福祉会からの派遣第1号となりました。本人、家族、所属長に通知。2人の派遣先は、気仙沼中学校。
- 6 5月23日、県から第2回照会があり、第5班から第8班までの派遣可能者氏名の報告を翌日10:00までに求められ、合計4人を推薦。結果は、第8班に1人派遣決定。6月13日から18日まで、気仙沼高校。
- 7 5月26日、県から第3回照会。第9班から第11班の6月30日まで。4人を推薦。結果は、第9班の気仙沼中学に1人、気仙沼高校に1人派遣決定。

**結果** 3つの班に、計5人。全体的に業務を調整しながら、可能な職員を派遣し、被災者支援に努めました。  
＜稲垣 音美 坂岡 樹 澤安 笑佳 架田 豊昭 藤澤 拓也＞

## 5 県障害福祉課からの支援要請

- 1 7月22日付けで、介護用ベッド、車いすなどの提供可能台数の照会があり、
- 2 車いす5台の提供を回答。
- 3 後日、県から連絡あり、集荷を担当する県トラック協会の業者に車いす5台を託した。
- 4 8月16日付けで、宮城県大崎市社会福祉協議会から、受領の礼状が届きました。





# 架田 豊昭 (介護長)

第9班

東日本大地震に係る宮城県避難所での介護支援のため、派遣先の気仙沼市に移動しましたが、初めは報道されているような景色は、眼に入りませんでした。

大震災の状況を目の当たりにしたのは着任の翌朝で、散歩がてら急な坂道を10分程歩いて下り漁港付近に至ったとき、異臭とともに倒壊家屋、焼けた漁船、冠水している道路、瓦礫の山が目に入り込んできました。沿岸部の平地は地震後の9mの津波と重油火災で、コンクリート建物以外はほとんど倒壊・流失、まるで戦火にでも遭ったかのような光景でした。内陸と沿岸部では様相が一変して驚きました。

介護については、要援護者の居場所や簡単な援助などの説明を聞いた程度で、詳しい心身情報や介護設備など一切無い状況で、見切りスタートの印象でした。一番大変だったのは、福岡県から来た自衛隊後方支援隊の仮設テント風呂での入浴介助で、そこまでの移動介助もさることながら、浴槽も水深があり障害者が入れるような風呂ではありません。隊員の協力も得て四苦八苦しながらの入浴介助。今になって介護支援を思い返せば、無謀なことだったとも思いますが、人のために何か役に立ちたいという気持ちが勝っていたからこそ出来たと思います。

また、とても印象に残ったのは、ご夫婦で避難所生活をされている男性民生委員さんの話でした。「地震直後、自身も迫り来る津波に、幾人もの人を救助しながら逃げたが、無我夢中で何人救助したか覚えていない。途中、車で非難しようとした人たちの渋滞の車列が、瓦礫と共に流されていく後景は、地獄のようだった。」と涙ながらに話をされましたが、返す言葉がありませんでした。被災された老夫婦が、先の見えない不安から自らの命を絶った話もされ、物的支援もさることながら、今後は心のケアも重要になるので、支援を継続して欲しいと嘆願されました。この文書を読まれた皆様に、ボランティア活動や自身のできる支援とは何かという事を、考えていただくきっかけになれば幸いです。



# 坂岡 樹

やなせ苑デイサービス 生活相談員

第2班

『おっかねかったあ』…これは、90歳くらいの全盲の女性が地震の状況を話してくれた時の一言です。元気な人にとっても、すごい恐怖だったでしょうが、全盲の人にとっての地震・津波の恐怖は計り知れないものに違いありません。この方は家族で家から逃げ出し、二日間、車の中で過ごし避難所に来たとのことでした。

避難所の生活は、想像以上の過酷なものでした。テレビでよく見るダンボールで壁を作り自分たちのスペースを確保している状況は、この避難所では少なく、ダンボールの上に布団を敷いて並べてあり、隣の人との境目には配給された食糧や水分などが積まれているのが多くありました。前に述べた女性の方にはオムツ交換の援助が必要で、薄いマットレスを立ててパーテーション代わりにしてプライバシーを確保しました。自衛隊のお風呂・交替制の洗濯・仮設トイレ・21時の消灯・偏った食糧・階段や段差だらけの学校・余震…そんな過酷な状態の中で生活している高齢者の方にどのように接するべきなのか、自分には何が出来るのか常に考えながら過ごした五日間となりました。何か役に立てたのか、今でもよく分かりませんが、日本全国から派遣された医師や保健師、PTなどと『被災者のための支援』という同じ目的の中、一丸となって活動できたことを誇りに思います。また、いつもの当たり前の生活が送れることのありがたさを、身をもって感じる事ができ、被災地派遣に参加させていただいたことに心から感謝しています。

## 全体日程

各班は、富山駅に集合し、のち団体行動

第1日	(8:56) 富山駅発～越後湯沢～大宮～一関着 (15:09) 徒歩～旅館着；情報確認、準備
第2日	(6:50) 旅館発～一関駅～気仙沼駅着～タクシーで各避難所(9:10) 前班からの引き継ぎ～活動……宿泊；各避難所
第3～5日	各避難所にて活動……富山県は、気仙沼中学校と気仙沼高校に、県の保健師2人と県内介護施設の職員4名が、身体介護や生活介助等の支援活動を展開。ただし、第9班からは、各避難所の介護員は3人ずつに減員されたが、長期化により気仙沼中学では要支援者が増えていた。
第6日	(9:10) 次の班への引き継ぎ～(10:30) 各避難所発～タクシーで気仙沼駅着(11:11)～一関～大宮～越後湯沢～富山駅着(18:40) 到着、解散

## 1日の流れ(概要)

6:00ごろ	起床
6:30～	ラジオ体操、トイレ・避難所内清掃
7:30～8:00	朝食
9:00～	避難所班長会議(高校は10:00)
9:30～	介護等活動
12:00～	昼食
13:00～	介護等活動
14:00～14:15	健康体操
14:15～	介護等活動
17:00～	夕食
18:20～19:00	医療・保健・福祉等関係者会議(高校は13:30)
19:00～	スタッフ打ち合わせ、介護等活動
21:00	消灯 ※消灯後、オムツ交換・トイレ介助が必要な方があり、夜勤もある。

# 特集 派遣職員 の 熱い想いを

あまりの大災害に「未曾有」という言葉が日常化。その歴史の1頁に、國の要請に基づき、5人を「介護支援」の専門職として派遣。その活動記録です。





# 稲垣 音美

庄東デイサービス 介護員

第2班

瑞雲が出てきて  
吉祥の兆し…!

5月20日～25日、宮城県気仙沼中学校へ介護支援に行ってきました。

私は、幼少の頃に火事で家と馬をなくし、数年後には十勝沖地震を経験し、何度も来る余震に恐ろしい思いをしました。50歳を過ぎた今でも時々、火事の時の夢を見ます。

3月にこのお話をいただいた時に、こんな私でも被災者の気持ちが少しでもわかってあげられるかなと思い行くことを決めました。

中学校では、体育館・教室・近くの市民会館に、約500名の被災者が避難生活をされていました。その中で16名の方を私達4人が二つに分かれ8人ずつ担当を受け持ちました。

食事も配食されましたが、十分な量と質ではなかったように思います。教室では数家族が暮らしています。プライバシーもあるようでないようなもの。気の弱いAさんは、自分から物事を進んで行えない。私達が来る以前に布団干しの事で同室の家族さんに文句を言われたと伝え聞いていたため、声掛けの時でも教室に入ってではなく廊下から中の様子を見て、目が合うと廊下まで出てもらってから話をする、そんな状態でした。

Bさんは、弱視の方、手を握りいろいろなお話を聞きましたが行くたびに逆に元気をもらいお菓子などもいただき、大変私達に気を使う人でした。

このAさんとBさんは私達が始めて経験する自衛隊のお風呂に入ることになりました。もちろん、他の被災者の方も一緒なので、皆さんと一緒に裸になりながらお手伝いをさせていただきました。

入口の前に「玄海の風呂の入り方」と看板があり、声を出して読んだらBさんは、とても喜んでくれました。「何度も同じ風呂に来ていたけど、こんな事が書いてあったとは知らなかった。ありがとう!」と、感激されました。入口には2人の女性自衛官が九州の玄海から来たと笑顔で向かえ入れてくれました。

津波に合った市内を自転車を借りて一時間ほど回ってきましたが、言葉が出ませんでした。映画のシーンを見ているようでした。そしてその中を、ひたすらダンプカーがほこりを舞い上げ、がれきを運んでいくのが印象的でした。

復興には、どのくらい時間がかかるのでしょうか。復興した気仙沼をもう一度、訪ねてみたいと思います。

気仙沼に行かせていただき、大変貴重な経験をさせていただいたことに、感謝したいと思います。ありがとうございました。



# 藤澤 拓也

庄東デイサービス 介護員

第9班

初日は、移動だけでした。電車で移動している最中、外の景色を見ていると、山の方を走っているにもかかわらず、屋根の瓦が取れていて屋根にブルーシートが掛けてある家が何軒もありました。山なのに何軒もあるということは、海岸沿いはもっとすごい事になっているのではないかと感じました。

2日目は、実際に気仙沼高校へ行って介助を開始しました。しかし、介助を必要としておられる方は2人しかおられず、その2人に必要な介助も見守り程度だったので、私は介護員が必要なのかわかりませんでした。

私が気仙沼で主に行っていたことは、マッサージとコミュニケーション、そして蠅たたきでした。申し送りでは、マッサージを行ってほしいと言われていましたが、私はマッサージの方法を勉強しておらず、高校の時に部活で使用していたものを行いました。マッサージをした方は「気持ちいいよ」と言ってくれたのですが、本当にそうだったのか不安です。蠅たたきは、午前と午後1回ずつ行いました。体育館と言う室内にいるにもかかわらず、もの凄いの量の蠅がいました。私は1日の目安としてほしい100匹叩くようにしていました。

私にはふがいないところが多くあったと思うのですが、みなさんに優しくしていただきました。短い期間でしたが、人とのつながりの大切さを学び、人の温かさを学べたと思います。私はこの派遣で成長できた部分がいくつもあると思います。この歳でとても素晴らしい体験ができたと思います。ありがとうございました。

# 澤安 笑佳

庄東デイサービス 介護員

第8班

宮城県気仙沼高校避難所へ6月13日～18日までの派遣が決まってから、被災地で自分に出来ることは何なのか、少しでも何か役に立つことは出来るのだろうか、と不安な気持ちでいっぱいでした。

被災地現場を目の当たりにした瞬間、私は言葉を失いました。地震が起きてから毎日、新聞・テレビ・ラジオで取り上げられ、目にしていましたが、実際に現場を訪れると、現場でしか感じることでできない光景・匂い・被災者の生の声を直接聞くことで、胸がいっぱいになりました。

被災者の皆さんと共に避難所生活を送り、朝一番のラジオ体操や午後からの交流の時間を利用して、富山の紹介・民謡を歌ったこと、また、気仙沼音頭を教えていただきながらコミュニケーションを図ったことで、少し距離が縮まったように思いました。一方、避難所が一つの社会として成り立ちつつある中で、プライバシーがない環境のため、思いどおりにならないイラ立ちや避難所生活での不満などから、些細なことで人間関係が崩れ、トラブルになることもあるようです。そのため、自分の立場を考えつつ、つかずはなれずの距離をうまく保つことが大変でした。被災者の方々、特に子供たちは、とても明るく元気で、その力が、復旧・復興の源になるように思いました。欠けていたものが少しずつ満たされ、互いに力を合わせ、一歩ずつ前に進んでいるように思いました。これからも、自分できる支援を続けていきたいです。そして、復旧・復興した気仙沼を、いつの日か訪れたいです。





あの日  
あの時

# 思い出アルバム

## 庄東デイ

### 三世代交流 こいのぼり揚げ

晴天に恵まれ、青空のもとデイの利用者、般若幼稚園の園児と庄東センターの利用者の皆さんとでこいのぼりを揚げました。



### 三世代交流 セタ

あいにくの曇り空でしたが、それぞれの願いをたんざくに込めてセタさま。



### 団子作り

昔を思い出し、利用者の方にも丸めてもらいました。さすが、職員よりも上手。



### かき氷作り

利用者の皆さんにもかき氷の機械を回してもらいました。



## やなせデイ

### バラ園散策

赤いバラや黄色のバラ、白いバラと色々なバラがあって皆さん「きれいやわ〜」



### 紙芝居

らんぷの会の皆さんが紙芝居をしてくださいました。皆さん紙芝居に夢中です。「じーっっ」



### ぼかし絵作り

「これどうするが?」  
「ハブラシと網を1つずつ持ってこうするんやよ〜。」  
「ほんまや〜。色ついた!」



### フルーツポンチ作り

包丁さばきはお手のもの。利用者の皆さんは、昔を思い出して、手ぎわよく……。



# ホーム



## 5月誕生会

5月の誕生会では、利用者さんと一緒にホットケーキとフルーチェづくり。  
「おひとつどうぞ。」「お味はいかが？」



## 陽だまりの会 慰問

代表の高島さんは、利用者さんのご家族でもあります。腹話術に笑い、楽しい歌やきれいな踊りにうっとり♡



## やなせ苑敬老会

あすなる腹話術研究会様・東部保育所の皆様が来てくださり、米寿を迎えられた5人の皆さんをお祝い。おめでとうございます!!



## 庄川足湯

「けっこうやちゃ〜。」  
「また来たいわあ〜。」



## 花しょうぶ祭

綺麗やね〜。またつれてきてね。



お茶会で再会。「私たち同級生。」



「結構なお点前で……。」

## 砺波高校茶道部 立札のお点前

かわいい高校生に、みんなにっこり(\*^\_^\*)





## やなせ苑の美装工事が無事おわりました。

やなせ苑の20年経年改修で、B・C棟、シヨート棟、デイサービス棟、管理事務局棟の天井の改修工事、壁の改修工事(デイサービス棟については床の改修工事を追加)を実施しました。

6月30日(木)に入札し、7月8日から9月1日完了予定で開始しました。

期間中は、騒音等で利用者の方々や面会におこしの家族の皆様にも、大変ご面倒をお掛けいたしました。が、全体的により明るく家庭的な雰囲気になされたのではないかと思います。

特に、床の改修工事を行ったデイサービスセンターは、家庭的な明るく柔らかい色彩となり利用者の方がよりゆったりと過ごされているように感じています。

今後も利用者の方々が快適に過ごされるように努力していきたいと思っております。



## 在宅介護支援センターからのお知らせ

### 介護者教室 参加者募集中

12月9日(金) 13時30分～15時30分 砺波市出町子供歌舞伎曳山会館にて、在宅で認知症の方を介護されている方を対象に、介護者教室を開催します。

今回の介護者教室のテーマは、「介護者のストレス発散」です。認知症の方への接し方について劇をおして楽しく学びたいと思います。また、同じ立場の介護者同士の話し合いの場も設けてあります。みなさんは是非ご参加ください。

※社会福祉法人小杉福祉会「小杉爆笑劇団」の顧問・松浦佳紀氏が、劇に出演してください。

●相談申し込み先：在宅介護支援センター

☎32-3050

### 縫製ボランティアさん募集!

清掃活動などのボランティア活動時に使用する雑巾の縫製作業に協力いただけるボランティアを募集しています。

- 活動日時：随時
  - 活動場所：ご自宅
  - 活動内容：雑巾づくり(タオルはやなせ苑で用意します)
  - その他：都合のよい時にやなせ苑までご来所いただき、タオルを受け取り、ご自宅で縫製作業をしていただく後に、またご持参いただく形となります。
- 連絡先：☎32-3050 担当：川合まで

特別出演!



小杉爆笑劇団のあのおじいちゃんがやってくる!

## ボランティアさん募集!

- 個人ボランティア
  - ・玉のれん制作のお手伝い
  - ・趣味活動の指導、お手伝い
  - ・(編み物・折り紙・パッチワーク等)
  - ・書道、絵画などの指導
  - ・送迎車のタイヤ交換
  - ・将棋の相手・話し相手
- グループボランティア
  - ・シート交換、外出介助、清掃
  - ・音楽活動や手品など

感謝申しあげます (順不同)

たくさんの方の寄付をいただき、まことにありがとうございます。

- |            |            |            |             |             |           |           |            |           |                 |            |         |            |         |            |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------------|------------|---------|------------|---------|------------|
| 堺井 文夫様 一万円 | 浅谷 康夫様 十万円 | 岡田 園亜様 日用品 | 大島 美智子様 日用品 | 高桑 香代子様 日用品 | 吉田 高様 日用品 | 澤村 勝平様 野菜 | 山下 弘一様 日用品 | 岡部 忠臣様 野菜 | 油田 さわかグループ様 日用品 | 松本 千治様 日用品 | 花さち様 花束 | 宮脇 ふみ様 日用品 | 松風会様 飲料 | 澤村 弘喜様 一万円 |
|------------|------------|------------|-------------|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------------|------------|---------|------------|---------|------------|

ありがとうございました。



### 編集後記

無事やなせの森第34号を発行することが出来ました。日本はかつてない震災にみまわれ、そこからの復興はまだ先のみえない状況です。福祉に携わる者として、この状況で何が出来るのか。今ほどボランティア精神が必要とされている時代はないでしょう。目の前にいる人が、幸せであるように、力を尽くす。そのことが近い将来、日本の多くの人たちが幸せになるための第一歩であると、信じています。