かいゆうだより
2019. 2. 15
No.56
発行：社会福祉法人かいゆう　国立市青柳 1-34-3　☎042-595-8033　http://www.kaiyu.or.jp/

誰もが安心して暮らせるまちに

新くじらハウス看板　くじら工房の利用者の方による

新しい年が明けました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

新くじらハウスが完成しました。多くの皆様のご理解と善意にあらためて深く感謝申し上げます。国立市内富士見台という恵まれた場所にしょうがいをもつ方たちの支援拠点をつくることができたことに大きな喜びを感じています。建物は３階建ての大きなものになっていますが、正面に手描きの「くじらハウス」の看板を貼りました。建物が大きくなってもその心は変わらずに地域に根ざした支援を続けていきたいとの思い「くじらハウスの初心」を忘れることなく事業を続けていかなくてはならないとの思いを込めて。

ここ国立は、しょうがいがあってもなくても、家族がいてもいなくても、誰もが安心して一人でも暮らせる地域になって欲しいものです。国立市は全国の先駆けになる、多様性を尊重する人権平和基本条例を昨年 12 月議会で採択しました。この条例が日々の暮らしの中でどのように活かされるかは、これからの行政の施策、事業者の姿勢、市民の後押し次第です。かいゆうも微力ではありますが、しょうがいのある方たちが住みやすく住み続けたいまちに、くにたちがなるように、その一端を担いたいと思っています。

新くじらハウスの１階の角の多目的室は、小さいながらオープンスペースとして地域の皆様との交流に活用したいと考えています。ガラス張りでとても明るい開放的な部屋です。かいゆうの利用者さんはもちろんのこと、かいゆうに関心のある方ならどなたでもお待ちしています。お近くにおいでの際は、ぜひお立ち寄りください。そして職員とも利用者さんとも交流していただける場として愛着をもっていただけたら幸いです。（理事長　遠藤良子）

生活介護事業所
くじら工房
Tel/Fax 042-843-3450

各方面との連携

くじら工房は、地域活動支援センターから生活介護事業所となって、4月で2年になります。くじら工房では月に1回、医師の、月に3～4日は看護師の訪問があります。しょうがいのある方は、苦痛を自ら表現して訴えることが苦手なので、観察のポイントをアドバイスしていただき、経験豊富な医師と看護師に、定期的に相談できるのはとても心強いです。また、給食を作っている栄養士は、看護師と連携したり、私たちスタッフとミーティングを毎月行うことによって、食事提供に配慮したメニュー作りに心がけています。これからも、利用者の皆さんに、安心してくじら工房に通っていただけるよう、連携していきたいと思っています。（三浦）

居宅介護等事業・訪問介護事業
くじらハウス
Tel 042-505-7034
Fax 042-505-7035

はじめは知ることから

私は去年、支援の際にとても貴重な体験をしました。それは、ある利用者と国立市内を歩いていた際の出来事です。いつも通り、道を歩いていると、後からこちらを見てくる女性の方がいました。初めは勘違いかと思ったのですが、確認してみると、やはりこちらの様子を見ていました。「何だろう…」と思っていたのですが、信号待ちをしていると、その女性が話しかけてきました。「あのー、このカードは何の意味があるんですか？」

その女性は、利用者の方が着けていた「ヘルプマーク」を指さしていました。ヘルプマークとは、しょうがいのある方が着用し、何かあった際には必要な支援や配慮をお願いするカードのことで、私はそのことを女性に説明をしました。すると女性は「それじゃ、これから私に出来ることがあったら手伝います」と言って下さったのです。とても嬉しい言葉でした。

きっと、その女性の方は、利用者の方がどんな人であるか、ヘルプマークとは何か「知らなかった」ために、こちらを見ていたのだと思います。しょうがい者の方に対する世間の偏見も、その「知る機会」が無いことが要因の一つだと思うのです。私たちは、そういう機会を作るために、もっと地域に出て、しょうがい者のことを「知って」もらい、偏見や差別を少しでもなくして、皆が「生きやすい社会」になって欲しいと考えさせられた、そんな出来事でした。（一之木）

たくさんの人や時間の関わりの中で

年末に書類の整理をしていて、とても懐かしいものが出てきました。それは1991年の国立第三小学校2年2組の学級通信です。もう28年も前のです。2年2組は、校舎1階にあるひまわり学級（特別支援学級）の隣に教室がありました。その年のひまわりさんには、同じ2年生に滝乃川学園からKくんが、地域からは4年生にCちゃん、5年生にも女の子が通学していました。隣同士のクラスは教室を覗きあったり、一緒に給食を食べたり交流していました。4年後、ひまわり学級の生徒は、Kくんだけになりましたが、Kくん1人のための音楽の授業（先生は担任の石田幸代さん）を、その時の1年生も一緒に受けさせてもらうなんて、特別授業もありました。そして迎えた卒業式。卒業証書を受け取るKくんを、号泣しながらビデオに撮る松田誠一さん（滝乃川職員であり、保護者として）がいました。

地域というのは、たくさんの人やたくさんの時間の関りの中で出来上がっていくものなのだと思います。あの時代も今に繋がっています。新しいくじらハウスが、いよいよ始まるかいゆうです。かいゆうが、これからの地域を作っていく力になっていけるよう、日々の積み重ねを大切にしていきたいです。（稲川）

ε相談支援エプシロン

Tel 042-505-7021　Fax 042-505-7669

当事者研究

通販で、手のひらにおさまるサイズの砂時計を2ヶ買った。1分計（白い砂）と3分計（緑の砂）で、ボディは透明。その砂時計を手のひらに隠し持ちながら話せば、タイマーをセットするよりもはるかに心穏やかに、自分の話の長さを確認できるのではないかと思ったのだ。

しかし、家で早速試してみたら、思ったようにはいかなかった。砂時計に視線を落とすと、砂の動きに気をとられて何を話したいのか分からなくなる。砂時計を見続けるのではなく時々チラリと見るという方法も試したが、「時々見なくては」という意識の持続が、やはり話したいことへの集中を奪う。では、砂時計を自分から離れた位置に置き周辺視で見るようにしたらどうだろう。自分一人で試してみるのではなく、実際の会議の場だったら、どうだろう。

このように研究的態度で、自分に起きる出来事（例：自分は場違いに長く話し過ぎるので皆がイヤがっているのではないかと気になる）について、医師・専門家による診断名や症状の説明ではなく自分の言葉で語り、データ集め、分析し、自分の助け方を探っていこうとすることが「当事者研究」であり、2001年、北海道の浦河べてるの家で始まった実践として日本の各地や海外でも認知されている。わたしは、昨年秋から、当事者研究に関心を持ち、少しずつ始めてみるようになった。

当事者研究では、その人の抱えている問題や苦労を、その人自身と切り離す。「いつも約束の時間に遅れるAさん」ではなく、「Aさんには“約束の時間に遅れる”という現象がよく起きる」と捉える。また、「自分のことは、自分がいちばん分かる」ではなく、「自分のことは、自分がいちばん分かりにくい」と考える。なので、一人でも研究はするけれど、時々他の人たちの中で語り、質問を受け、アイディアや提案を貰い、誰かがホワイトボードに書いたり、時にはその場でSST（ソーシャル・スキル・トレーニング）的な練習もしながら共同作業として研究を進めていく。そこに人とのつながりが生まれるし、他の人の研究が自分の研究に役立ったり、その逆が起きたりして、やってみると、なかなかおもしろい。そもそも、自分の抱えている問題に対して「研究」という態度をとるだけで、気持ちに変化が起きて、悩みが悩みでなくなったりする。

当事者研究には、支援職の当事者研究というのもあり、東京でも定期的に行われているようだ。知的しょうがいの子どもを持つ親の当事者研究というのがあってもよさそうだが、どうだろう。たくさんの研究テーマがありそうだ。「親なきあと問題」も、当事者研究として行ってみたら、どんな展開になっていくだろうか。そういえば、特別支援教室に通う小学生たちの当事者研究を読んだことがあるが、困っていることを様々なキャラクターとして名づけて言葉や絵で表現し（例：泣き虫ゴースト、ちょっかいダコ、イライラボール）、自分たちで対処カードや対処グッズを考え出していて、とてもおもしろかった。

言葉を全く持たないか、ほとんど持たない知的しょうがいの人の当事者研究は、周りの人間が言葉を仮に使いながら、進めていくのだろうか。本人が何に苦労しているかというテーマ探しの時間に、豊かな研究が生まれそうな気がする。（白川）

ご寄付いただき、ありがとうございました！

阿久津　澄子　　伊藤　邦雄　　岩下　摩樹　　遠藤　美知子　　遠藤　裕子
柿崎　あや子　　小髙　雅則　　下河原　恒人　　角南　義孝　　中村　紋男
兵頭　富雄　　堀江　利文　　松尾　和子　　三芳　一
S.N.　　N.H.　　M.A.　　K.M.　　K.I.　　K.F.　　フジクリエイト 小池　源
（株）永井電業社　　他匿名の方1名

（2018年1月～12月分　敬称略）

はじめの一歩ハウス

よき一年に

ある日の夕食の時間

今年は新年早々に新居地へと移転、引っ越しとなり、職員の人事異動や、利用者様の新たな環境変化と、皆が期待や不安が多いかと思います。新たな､かいゆうのスタート、一歩ハウスのスタートを祝い、よき一年に前進できますよう願っています。私も未熟ながら、入職より半年あまり月日が過ぎましたので、少しでも貢献できますよう、職員として大きく成長した一年にしたいと思っております。皆さま、諸先輩方から、たくさんのご指導をいただけたら幸いです。（大島）　※大島さんは 2/1 付でミラハウスに異動になりました。

来歩ハウス

子どもが人生広げてくれた

私は来歩、歩人でアルバイトをしている山口素直です。素直という名前のため、男性に間違えられたりしますが、お陰で直ぐに覚えてもらえます。名前通り素直な人間になりたいなと思っています。そして、私はもうすぐで赤い毛糸のパンツを子ども達から送られる年齢です。そのため、グループホームのメンバーが我が子の様に可愛くて仕方がありません。もし、出過ぎたことがありましたら、どうぞ注意をして下さい。そして、この年齢で採用して下さった、かいゆうには感謝です。

私には三人の子どもがいます。真ん中の子どもがベックウィズ･ウィデーマン症候群という病気を持って生まれてきました。この子が生まれたことで人生が幅広くなり、沢山の人と出会うことができました。この仕事をしようと考えたのも彼がいたからこそです。残された人生、かいゆうのメンバーと過ごしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。（山口）

メゾン･ド･歩人

春のおとずれ

またまた愛猫の話で失礼します。ポカポカ日和に窓を開け、愛猫のお気に入りの場所、名前を呼べば何かしらのお返事をしてくれるはずが、力強い眼差しを窓の外に向けたまま返事がない。近づくと、その視線はやや上、ビワの木の花の辺り…。よく見ると小さくうぐいす色のかわいい小鳥、目のまわりの白のふちどり…。「メジロだ‼」まっすぐな純粋な眼差しと小さな春のおとずれ。なんだかキュンとしてしまう。素敵なひとときでした。（小野）

毎年恒例になりました

来歩・歩人　合同新年会

来歩・歩人合同新年会、今年も無事開催し、新年のご挨拶が出来ました。インフルエンザが大流行し、参加した利用者さんが少ないながら、出来ることを皆で協力し、行いました。

ご協力いただいた親御さん、ボランティアの方々、参加してくださったくじらっこの皆様、本当にありがとうございました。

来歩ハウス / メドン・ド・歩人
スタッフ一同

とれいる

5 周年記念旅行

昨年 11 月 15 ～ 16 日、静岡県の伊豆伊東方面へ、5 周年の一泊旅行に行ってきました。1 日目は伊東マリンタウンで昼食をとり、その後、城ケ崎海岸の吊橋へ行きました。ホテルには少し早めに着き、露天風呂付きの眺めの良いお部屋でゆったりしたり、大浴場へ行ってみたり。夕食はホテルで海の幸の豪華バイキング！みんなモリモリと食べて、喜んでくれていました。2 日目は、伊豆シャボテン公園へ行きました。動物たちのショーを見たり、念願のカピバラを見たり触ったり、お土産に何を買おうかなと悩んだりと、それぞれに楽しんでくれていました。

幸いなことに両日ともに晴天に恵まれ（みんなの行いが良いから？！）、全体を通して、とれいるらしく、ゆったりと楽しんでくることができました！
また今年も楽しい旅行になるように、早めから計画していきたいと思います。（渡部）

すうぇる

月日の経過しみじみ

昨年の 5 月で青柳のグループホームは 5 周年を迎えました。それにともない昨年 12 月に、ご家族と利用者、スタッフが勢ぞろいをして食事会を行いました。普段、なかなか会えないご家族の方と会って話すことができました。食事会の最後には、スタッフが作成したスライドショーを上映しました。皆で笑ったり、懐かしい写真に思いを馳せたり、充実した時間が過ごせたと思います。日常風景から旅行の写真と、いろいろ見ていく中で、月日の経過をしみじみと感じたものです。（佐々木）

昨年 11/8~9 にすうえる旅行で行った鴨川シーワールド

誰もが集えるみんなの居場所（10：30 ～ 18：30 日祝休み）
日中一時支援事業（15：30 ～土日祝休み）

たまりば宙（そら） Tel/Fax 042-843-0443

おせち料理を作ろう！

12 月 1 日に、宙のメインテーブルを使って、10 人の参加者と、3 人スタッフが「伊達巻」作りに挑戦した。卓上コンロや機材をスタッフからかき集め、フライパンや、巻きすを参加者に持参してもらった。材料はシンプルで、素材処理は何一つしなくても良いメニューだ。卵と材料を混ぜ合わせ、油をひいてフライパンに入れるだけ。しかし、フライパンの温め方にコツあり。油の敷き方にコツあり。卵をフライパンに流した後の焼き時間に蓋にコツあり。巻きすの 2 回巻きにコツあり。フライパンから出す時の卵がふっくら、「美味しそう！！」。巻きす 2 回巻き後に出来上がり、「うーん、美味しそう！！」愛おしい「伊達巻ちゃん」と頬ずりしたくなる。イヤー、卵の大変身だ。ただの人から、アイドルになったような大変身ぶり。料理は面白いものだと痛感した。一品に集中した料理教室だったが、みなさんにこやかに、愛おしい伊達巻ちゃんを持ち帰った。試食に、「いも栗きんとん」を、先生の手作りでいただいた。きれいに透き通った寒天でデコレーションされたきんとん。これまた、幸せを運んでくれる美味しさ。料理は魔法かもしれない。いやいや、料理の先生が魔法使いなのだ。しっかりと、魔法術を何度も練習し、試行錯誤し、面白い料理にしてくれ、幸せを呼んでくれたのだ。先生、ありがとう！！（丹羽）

講師は栄養士の佐藤公子さん

新くじらハウス オープニングセレモニー

1/12

3階 グループホーム「ミラハウス」
2階 グループホーム「はじめの一歩ハウス」
1階 短期入所「おにぎり」／相談支援「エプシロン」／ヘルパー派遣事業

この日、午前中は雪がちらつき、とても寒い一日の始まりになりました。セレモニー開始予定の13時半を過ぎると、ぼちぼちお客様がお見えになり、ゆったりとしたスタート。14時になる頃、次々と、たくさんのお客様がお見えになり、準備したスリッパ70足が全てはけました。

セレモニーは来賓の方々のご挨拶、入居者さんたち、職員の挨拶と続き、会はゆったり進んでいきました。

挨拶するかいゆう理事長遠藤良子と来賓の方々

ここだけは譲れない 職員のこだわり

予定より30分ほど繰り上げたので、内覧の時間がたっぷり取れました。みなさん4、5人のグループでゆっくりと1階から3階まで、図面を片手に興味深々ご覧になっていました。職員全員がご案内に大忙しでした。入居者さんとご家族は、まずご自身の部屋へ。手作りの棚や、物干し竿がかけられるフック（丸い輪が付いたもの）が廊下天井に設置されていたのが印象的でした。「洗濯物を干すところの確保はどうしても譲れない」とは職員談。

以前のくじらハウスの面影がすっかり消えて、新しく立派な建物になったことを少し寂しそうに話される方も。玄関を入ってすぐ右手の壁面に飾ってある初代くじらハウスと二代目くじらハウスの写真から、思い出話に花が咲きました。

ミニコンサート　サクソフォン奏者は、かいゆうの前身くじら雲立ち上げに関わった津田英二さん（神戸大教授）

本当に始まる 実感新たに

お客様の出入りはセレモニー終了まで続きました。プログラム最後のミニコンサートは予定より長く演奏をしていただきました。その頃いらした利用者さんもおられ、大変な賑わい。廊下で演奏を楽しむお客さまも出る程の大盛況の中、コンサートも無事終了。その後も、内覧だけでもと立ち寄ってくださる利用者さん、職員、親御さんもいらっしゃいました。客様にはお帰りの際、お土産に府中結いの家作業所のクッキーをお渡ししました。

やっと、一息ついた職員の顔には疲れが･･･（笑）。それでも「本当にこれで始まりますね!!」と実感を新たにする職員に、皆大きくうなずきました。

オープニングセレモニーの目的は、入居される方への地域の理解と協力を得るため、お知り合いになること。建物の内覧。グループホーム、短期入所を知りたい方に向けたオープンハウス。私達が今、出来る範囲での精一杯のおもてなしが出来たと安堵しています。（小野）

新くじらハウス オープンに寄せて

新くじらハウス開設おめでとうございます。幾多の課題を克服されてこの日に至った遠藤理事長をはじめ、関係者の方々のご努力に敬意を表すとともに、新生活をスタートされる利用者さんとご家族の方に心よりお慶び申し上げます。

一寸の無駄もない圧倒的な存在感の外観、エントランスのスロープからの短距離のエレベーターホールへの動線、広い廊下、明るい採光、各階二ユニットの浴室、対面式キッチン、天井から吊り下げられた干し竿フック等々、どれをとっても今までの法人かいゆうの経験及びノウハウが随所に垣間見られ、我がことのようにうれしくなりました。

オープニングセレモニー当日。市長をはじめ、ご来賓の方々の、今までのつながりを彷彿とさせる心温まる祝辞に、ひとつひとつ相槌を打っていました。内覧する方々を見るにつけ、そこで生活する利用者さんと、働きやすくなるであろうスタッフさんの顔がすでに見えるようです。

これからも、こうしたかいゆうの手厚いサービスを、一人でも多くの方が受けられるよう、益々のご発展をお祈りいたします。

（かいゆう心援団員 利用者家族 加藤正猛）

放課後等デイサービス
くじらっこ
Tel/Fax 042-505-4661

第三の居場所

　くじらっこは開所して以来、「地域で暮らしていくためにかかわりの中で認め合う。学校でも家でもない第三の居場所。私たちは子どもたちが輝ける場所を目指し、遊びや活動をとおして育つ力を応援します！ありのままの自分でいられるように！自信をもって生活できるように！」を掲げ、今年の１月で９年目を迎えました。この思いを実現すべく、昨年の 12 月８日（土）に開放型イベント第２回「Friends Festival 環（WA)」を開催しました。当日は、子どもたちが掘ったサツマイモを使ってサツマイモ汁を作り、綿あめ、ジュース、くじら工房の作品を販売しました。その他、手作りの魚釣りゲームコーナーの設置と、日々の活動で見せる子どもたちの笑顔の写真を掲示し、ご好評をいただきました。お陰様で 68 名ものご来場をいただき、大盛況のうちに終えることができました。この場をお借りして、皆様に御礼申し上げます。

　また、子ども達のためにサツマイモ堀りをさせてくださった宮崎様、当事者ボランティアとしてお手伝いをしてくれた鍋島君、卒業生ボランティアとしてお手伝いをしてくれた松井君、ありがとうございました。（なべしま）

今日の一品

健康で抵抗力がある時は、大気中のウイルスを吸い込んでもやっつける力がありますが、体が弱ったり、無理が続くと、喉や気管にウイルスが付着し、炎症を起こし、病を発生してしまいます。

ジンジャーポトフ（4～5人分）

インフルエンザも風邪も予防が大切

材料
ジンジャーポトフ（4~5人分）
材料
キャベツ　1/3~1/2コ
玉ネギ　1コ
ニンジン　1本
セロリ　1本
ジャガイモ　2コ
ショウガ　3片
ソーセージ　5~8本
（厚切りベーコン、手羽元などでもOK）

A 固形スープ　1コ
塩　ひとつまみ（指３本）
コショウ　少々
ローリエ　2枚
水　1リットル以上

作り方
①キャベツ、玉ネギ、ニンジン、セロリの皮を剥いて大き目に切る。
②ジャガイモの皮を剥き、1/3にカットし、水につける。
③ショウガの皮を剥き、小指の先くらいに切る。
④A を鍋に入れ、①②③（肉やベーコンの時はここで加える）を加え、
沸騰したら弱火にしてアクを取り、20 分以上、柔らかくなるまで煮る。
⑤ソーセージは斜めに切り込みを入れ、最後に加え、5 分くらい温める程度に煮る。

予防のポイント
1. うがい・手洗い
2. 免疫力を上げる
3. 粘膜を乾燥させない
4. ビタミン類をたくさん摂る

【献立メモ】
☆ジンジャーポトフには粘膜を強くするβ－カロテンのニンジン、胃を守るビタミンUのキャベツ、免疫力を高めるビタミンCのジャガイモ、体を温めるショウガと、風邪予防にピッタリの食材がたくさん入っています。
☆主菜には、高タンパクの鳥ムネ肉と、免疫力を高め、感染症を軽減するといわれるβ－グルカンのキノコのソテーもおすすめです。

栄養士　佐藤さんによるレシピ

かいゆう人語

新しいくじらハウスが完成しました

設計にあたって

平成２８年秋、くじらハウスの建替えの話を頂きました。私は、建築設計にあたって、建物とは、人と人とをつなぐ思いの空間であり、形であると思っています。

まずは、関係者及びご近隣の皆様に、「住宅の感じ、我家の感じ、家庭的な感じ、高齢になっても、ご近隣に開かれコミュニケーションが取れる、街並との調和、職員の方が働き易い等々」いろいろとお話をお伺いし、「熱い思い」を感じました。また、各グループホームを見させて頂き、住まわれている方と働いている方が協力しあって生活をしていることを強く感じました。更に、東京都福祉保険局のご意見を踏まえ、それらのことを考慮し、皆さんと打合せを重ねることによって、ほぼほぼ満足のいく計画ができたと思います。

工事にあたって

工事につきましては、入札により戸倉工業株式会社に決定しました。現場監督は宮本様が担当し、品質、技術力、工程ともに、しっかり施工していただきました。また、今年は猛暑、酷暑、台風と大変厳しい環境ではありましたが、職方さんの健康管理にも気を遣い、安全に事故もなく、

契約工期で完成していただき、感謝しております。おかげ様で完成した建物は、外観及び内部においても、当初の要望をほぼ達成できたかなと自己満足しております。

これから、この新しいくじらハウスが皆様の新たな一歩、希望となり、更なる人と人とをつなぐ「思いを感じる我が家」になればと願っております。

最後に今までご協力いただいた、かいゆう佐藤様、長田様、ＳＤ建築設計事務所中島様　戸倉工業宮本様、かいゆう遠藤理事長はじめ職員の皆様、一歩ハウスの親御さん、ご近隣の皆様に、感謝申し上げます。有難うございました。

（フジクリエイト設計事務所　小池　源）

くにたち秋の市民まつり出店しました

2018.11.4

今回の市民祭のテーマは「楽しもう！平成最後の市民祭」で、平成最後と言うこともあって、とても活気があり、盛り上がっていて、そのおかげか、くじら工房の作品はもちろんのこと、綿あめが300個以上売れ、大盛況でした。しかし、その裏では荷物の積み下ろしに手こずったり、人手が足りず、休憩がとれない状況で、呼び込み販売などをしていました。そんな

大変な中、当日手伝いに来てくれた方やスタッフさんは、辛い顔を一切見せず、笑顔で頑張って盛り上げてくれていて、地域に貢献するってこういうことなんだと改めて実感しました。もっと気持ちよく楽しくできる環境を作れるように広報一同、一丸となって頑張っていきたいと思います。これからもご協力・応援のほど宜しくお願い致します。（大関）

見てね！

facebook　ホームページ

★職員の異動★

熊谷 愛さん　2018. 12. 31　退職

橋本 豪さん　2019. 1 月　入職

編集後記　まもなく卒業式シーズン。子どもの頃、自分は冷血人間かと思うほど涙が出なかったのに、最近、ちょっとしたことで涙がこぼれる。年を重ねると、経験や知識が増え、共感力が高まるのだという◆がしかし、ときめくことが、めっきり少なくなったような…。若い人たちが恋だの愛だの結婚だのと、ときめいているのを冷めた目で眺めている自分にハッとする◆年老いても心はいつまでも若くありたいものだなぁ。（な）