

# 長野 りんどう

2024.5  
No.68

発行／社会福祉法人長野りんどう会  
ライフサポートりんどう  
発行責任者／松橋良三  
〒381-0041 長野市徳間 3222  
TEL 026-239-7077  
FAX 026-239-7070  
<https://nagano-rindou.jp>  
E-mail:l.s.r@bg.wakwak.com



フレッシュとくま（生活介護）利用者の作品

理念

私たちは、誰もが人として尊重される福祉活動を通じて、地域福祉の推進に協力し、すべての人々が住みやすいまちづくりに貢献します。

# 就労継続支援B型事業所ライフサポートりんどうワークス上駒から 就労継続支援A型事業所へと ステップアップした方へインタビュー！

ライフサポートりんどうワークス上駒（以下、ワークス上駒）は、社会福祉法人長野りんどう会が運営する就労継続支援B型事業所です。利用者の中には、ワークス上駒から一般就労や就労継続支援A型事業所へと、就労面でのステップアップをしていく方もいます。

今回は、数か月前にワークス上駒から、他法人の就労継続支援A型事業所（以下、A事業所）へとステップアップした1人の利用者さんにお話を伺いました。



※Q. A事業所を選んだ理由はなんですか？※

A 事業所の雰囲気と通いやすいところにあるという立地です。



※Q. A事業所では、どんな仕事をしていますか？※

A 農業設備（ブドウなどの果樹を支えるための果樹棚）の組み立てが主です。

※Q. 事業所で、楽しいことはありますか？※

A 自分なりに「こうしたら作業の効率がいいのではないか」と思うことをスタッフに提案してそれが採用されたりするとき。

※Q. A事業所で、大変だということはありますか？※

A 仕事上、外の作業がほとんどのため、近くにトイレがないことが困っています。

※Q. 大変なことについて、どのようにしていますか？※

A 近場のコンビニで借りています。（申し訳ないのでそのたびにチョコを買っています）

※Q. A事業所に通い始めて約3か月が経とうとしています。継続するために気を付けていること・工夫していることはどんなことですか？※

A 今まで体調のことや人間関係のことどううまくいかないことがあったので、今回は継続させたい、もう後がない、ということを自覚するようにしています。

※Q. ワークス上駒を利用してよかったこと・役に立ったことはありますか？※

A A事業所を目指すうえで、現在の自分の作業レベルの評価をしてもらったり、「通い続けられている」という実績を作れたこと。

※Q. 今後の目標はありますか？※

A A事業所を続けて自信をつけていき、ゆくゆくは一般就労を目指したいです。

ありがとうございました。一般就労という目標に向けて、やりがいを持って前向きに仕事に取り組んでいる姿勢がうかがえました。

ワークス上駒からステップアップしていく人が増えるといいですね！

# 私、グループホームで暮らしています！

社会福祉法人長野りんどう会では、グループホームを運営しています。今回は、グループホームで暮らすAさん、Bさん、Cさんの3人に、その暮らしについてインタビューしました。



## 住居として、グループホームを選んだ理由は何ですか？

- Aさん：家族が入った方がいいと言ってくれたから。グループホームの方が、生活するには便利だと教えてくれた。  
Bさん：民間のアパートでの生活が目標だけど、急には難しいと思ったので、グループホームで一人暮らしの訓練をしようと思った。  
Cさん：家に住み続けられなくなった。



## 今のグループホームを選んだ理由は何ですか？

- Aさん：仕方ないんだ。古いグループホームがなくなるから移動するしかなかった。  
Bさん：病院のケースワーカーの紹介。個室であること、家賃などの折り合いなど。  
Cさん：家賃や家具家電などの初期費用など、金銭面から決めた。



## 毎日、どのように暮らしていますか？

- Aさん：落ち着いた雰囲気でご過ごしている。風呂に入ったり、ごはんを食べたり、自分の部屋で本を読む、テレビを見る、通院したり、訪問看護が来たりする。  
Bさん：3食食事をしっかりとる。薬をしっかりと飲む。検温を毎日する。作業所を2日、訪問看護を3回利用している。買い物をしたりしている。  
Cさん：昼間は就労継続支援B型事業所に行き仕事をしている。休日は部屋にいる。自転車がなかったので行く場所が限られる。



## グループホームの生活で「いいな」と思うことはありますか？

- Aさん：風呂がいいかな。きれいだ。すぐに焚けるからいい。  
Bさん：入院生活と違い、タイムスケジュールは自分で決められること。毎日入浴できる。人付き合いの面で、程よい距離を保って生活できる。  
Cさん：お店が近い。朝・夕の食事が用意される。家にいた時よりいろいろバランスよく食べられている。そのおかげか、間食しなくなって、体重が落ちた。



## グループホームの生活で大変なことはありますか？

- Aさん：人付き合いが大変。洗濯の順番待ち。玄関がせまい。新聞を毎日とるのが大変。  
Bさん：自炊のため、ごはんのメニューがワンパターンになってしまう。ごみ出しが間に合わない。整理整頓が苦手で散らかり、困っている。  
Cさん：特にない。当番の仕事もそれほど大変ではない。



## 大変なことについて、どのようにしていますか？

- Aさん：一緒に住んでいる利用者の人に優しく対応しようと思っている。困っているときは職員に相談しようと思っているが、苦手できない。困った時、職員が声をかけてくれる。  
Bさん：自分で何とかやるようにしている。物を増やさない。家族や職員、相談センターに相談している。主治医や病院ケースワーカー、訪問看護にも相談している。  
Cさん：周りの皆が助けてくれる。わからないことは教えてもらっている。



## 今後の目標があれば教えてください。

- Aさん：ごはんをおいしく食べたい。残してしまうから…  
Bさん：10kg 痩せようと思う。必要以上なものは買わない。物を大切に使いしていきたい。家族と程よい距離で生活したい。  
Cさん：一人暮らしがしたい。できれば家族と一緒に暮らしたい。

ありがとうございました。皆様、それぞれに目標があって、またいろいろな想いもあって生活しているようですね。生活していくということは、楽しいこともあり、大変なこともあります。それぞれのスタイルで生活を続けていけたらいいと思います。



# フレッシュとくま (宿泊型自立訓練)

## 艶やかなひな人形で心は豊かに、 大きなオムライスでおなかは満足♪

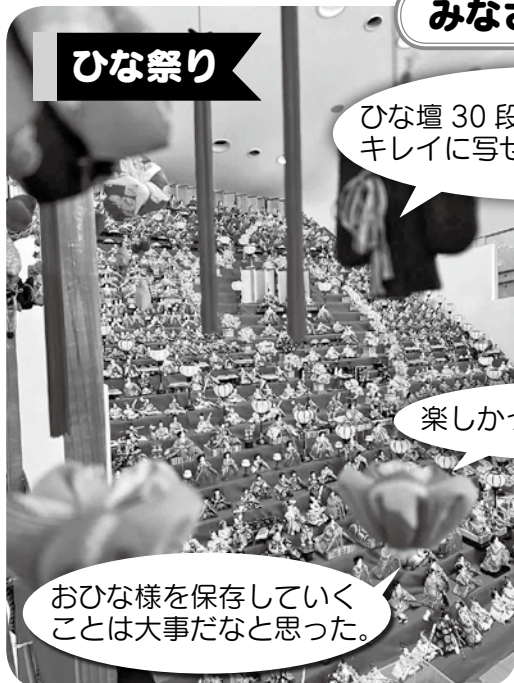
フレッシュとくま (宿泊型自立訓練) の2月の外出プログラムでは、須坂市のオムライスの銘店『かねき』にて昼食を堪能し、『世界の民俗人形博物館』で開催されていた『三十段飾り千体の雛祭り』を見に行きました！



3月3日といえば「桃の節句」。女の子の健やかな成長と健康を願う日として知られていますよね。元来は「上巳の節句」といい、七草、端午、七夕などと並ぶ「五節句」のひとつです。古代中国から、奇数が連続する月日は「節句」、つまり「季節の変わり目」ということで、無病息災を願う日だという伝統に由来します。とても雅で艶やかな、ひな人形がいっぱいでしたよ！



### みなさんの感想としては…



#### ひな祭り

ひな壇 30 段、携帯画像に  
キレイに写せてうれしかった♪

量が多くて、食べ  
れたけど苦しかった…

楽しかった。キレイだった。

おひな様を保存していく  
ことは大事だなと思った。

本当はトンカツが  
食べたかったけど、  
オムライスが有名  
な所だからオムラ  
イスにした！



#### かねき

オムライス、ボリュームが  
あったけど、食べきれた！

おいしかった！

皆さん、楽しんでくれたご様子で何よりですね！

さて今回、訪れたオムライスの銘店「かねき」ですが、施設の老朽化から、今年の秋を目途に惜しくも閉店することが決まっているそうです。残念ですね。

また、須坂の美術館は一部を除き、障害者手帳等を提示することで入館料の割引や免除（無料）のサービスを受けることができます。行楽で訪れるのも、良いかもしれませんね。

# 法人からのお知らせ

## 1 理事会の開催について

3月13日（水）に第101回理事会が開催され、次の議案について審議をいただき、全て承認されました。また、令和5年10月以降の理事長及び常務理事の職務の執行状況や、業務継続計画（BCP）について報告しました。

- (1) 承認議案第1号 令和5年度予算の補正について  
今年度の当初予算に予定されていない人件費（報酬）について増額補正するもの
- (2) 承認議案第2号 定款の一部改訂について  
利用者の事故や、職員の長時間労働、ハラスメントなどが原因となり、法人や役員に対する損害賠償を請求される事例が出てきます。役員など個人に対する損害賠償訴訟が起きた場合、社会福祉法第45条の22の2に規定する免除ができる額を限度として、免除することができるよう定款に免除条項を追加するもの
- (3) 承認議案第3号 基本財産の処分について  
新しいグループホームが完成したことから、それまでグループホームとして使用してきた旧こまざわハウスについて後利用を検討してきましたが、消防法の一部指摘や老朽化などにより再利用は見込めないとの判断から建物を処分するもの
- (4) 承認議案第4号 役員等報酬規程の一部改訂について  
理事長の日々の業務運営及び業務執行管理等広範な任務に鑑み、理事長の報酬を月額から月額に改めるもの
- (5) 承認議案第5号 給与規程の一部改訂について  
福祉・介護職員等処遇改善加算の職種間配分ルールが統一されることから、現行の特定処遇改善手当及びベースアップ等加算手当を処遇改善手当に統合する。  
処遇改善手当の支給対象職員を非常勤職員に拡大する。  
第9条「勤務1時間あたりの給与額」の計算に処遇改善手当を加える。  
60才に達した一般職員については、給料を引き下げることになっているが、他の職員と同様に現在の号給のままとするため、第12条の2を削除する。
- (6) 承認議案第6号 第4次3カ年計画について  
今後の法人の理念及び地域共生社会の実現を目指し、具体的目標を定め、行動計画として第4次3カ年計画を策定したもの（計画期間：令和6年度～令和8年度）
- (7) 承認議案第7号 令和6年度事業計画（案）について  
本年度は、第4次3カ年計画（R6～R8）を実行する初年度となるが、障害者福祉サービス等報酬改定における改定内容を考慮し、事業計画を立てた。7月に指定の有効期限が終了する就労定着支援以外は、利用定員や場所の変更はしない。  
ライフサポートりんどうの令和6年度事業の概要として、まず、フレッシュとくま（指定生活介護事業・指定短期入所事業・指定自立訓練（宿泊型）事業・指定自立訓練（生活訓練）事業）は、コロナ感染防止のため減少した利用者数の増加を図り、地域への移行や地域定着を推進する。  
グループホーム（指定共同生活援助事業）は、「のくとまーる」（アパート型）では、できる限り地域での一人暮らしが目指せるように必要な支援をしていく。集合型グループホーム「いなだの家」「こまざわハウス」では、体調の変化に留意し、安定した生活が送れるように支援していく。  
指定自立生活援助事業は、生活上の諸課題を解決して安定した生活の実現を図るとともに、新規利用者の確保に取り組む。  
ワークス上駒（指定就労継続B型事業）は、前年度の工賃報酬を維持しつつ更なる工賃アップを目指し、作業量の確保をおこない、利用者のモチベーションアップと利用者確保につなげる。  
ゆったりんどう（指定就労継続支援B型事業）は、利用契約者数増加に伴い、作業量の確保に努める。また、外出プログラムも充実させ、社会（地域）や仲間との繋がりを大事にしつつ、働くことにやりがいや生きがいを感じられるように支援する。  
就労定着支援事業では、就労した人の定着と課題の早期解決に努め、就労継続を支援する。（7月で終了）  
指定相談支援事業は、行政や他事業所と連携し、地域で暮らす障害者の福祉サービスが円滑に行われるよう、きめ細かな調整、支援を継続する。また、必要に応じ障害福祉の様々な問題について、相談に応じ情報提供、助言を行う。そのために、研修などに参加し相談支援専門員のスキルアップを目指す。  
ヘルパーステーションてくてく（指定居宅介護事業）では、利用契約者数も年々増えている。りんどうが持っている精神障害者支援の専門性を活かし、地域生活が継続できるよう利用者の日常生活を支えていく。利用者ニーズにあった居宅介護の支援の充実を図る。
- (8) 承認議案第8号 令和6年度資金収支予算（案）について  
法人全体の予算額は、収入231,461千円、支出262,006千円、予備費4,000千円です。  
収入・支出ともに、利用者へのサービス向上に努めるとともに、提供するサービス量を的確に見積もり計上しました。  
サービス別の予算額については、裏面のサービス区分別内訳書をご覧ください。
- (9) 承認議案第9号 施設長等重要な職員の選任及び解任について  
法人事業全体に連携した職員配置により、効率的かつ的確な支援ができるよう施設長等の解任・選任するもの
- (10) 承認議案第10号 評議員選任・解任委員について  
定款第6条の2に基づき選任されている3名の委員の内、事務局員の退職のため解任し、残任期間を務める委員を選任するもの
- (11) 令和6年3月評議員会の招集について  
期日：令和6年3月25日（月）午後2時 場所：ワークス上駒&ホール2階  
議案：承認議案第1号 令和5年度予算の補正について  
承認議案第2号 定款の一部改訂について  
承認議案第3号 基本財産の処分について  
承認議案第4号 役員報酬規程の一部改訂について  
承認議案第5号 令和6年度事業計画（案）について  
承認議案第6号 令和6年度資金収支予算（案）について  
報告議案第1号 第4次3カ年計画について  
報告議案第2号 事業継続計画（BCP）について  
報告議案第3号 職員の異動について  
報告議案第4号 評議員選任・解任委員について

## 2 評議員会の開催について

3月25日（月）に令和6年3月評議員会が開催され、令和5年度予算の補正、定款の一部改訂、基本財産の処分、令和6年度事業計画（案）、令和6年度資金収支予算（案）の議案について審議をいただき、全て承認されました。また、第4次3カ年計画、事業継続計画（BCP）、職員の異動、評議員選任・解任委員について報告しました。

# 令和6年度 資金収支予算書 サービス区分別内訳表

(単位：千円)

| 勘定科目                          | 本部                 | フレッシュユとくま               |         | グループホーム<br>共同生活援助 | 自立生活<br>支援室 |        | ワークス<br>上駒<br>就労継続<br>BⅠ型 | 就労定着<br>支援室 |             | ゆった<br>りんどう<br>就労継続<br>BⅡ型 | 日中<br>自立訓練 | 相談室    |         | 計       | 内部取引<br>消去 | 拠点区分<br>合計 |       |
|-------------------------------|--------------------|-------------------------|---------|-------------------|-------------|--------|---------------------------|-------------|-------------|----------------------------|------------|--------|---------|---------|------------|------------|-------|
|                               |                    | 生活介護                    | 短期入所    |                   | 宿泊訓練        | 自立生活援助 |                           | 就労定着<br>BⅠ型 | 就労定着<br>BⅡ型 |                            |            | 一般相談   | 特定相談    |         |            |            |       |
|                               |                    |                         |         |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         |         |            |            |       |
| 事業活動による収支                     | 収入                 | 就労支援事業収入                |         |                   |             |        | 14,740                    |             |             | 1,000                      |            |        |         | 15,740  | △4,810     | 10,930     |       |
|                               |                    | 障害福祉サービス等事業収入           | 13      | 28,135            | 1,509       | 36,145 | 47,163                    | 50,950      | 66          | 21,400                     | 15,138     | 346    | 11,146  | 217,858 |            | 217,858    |       |
|                               |                    | 経常経費寄附金収入               | 600     |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 600     |            | 600        |       |
|                               |                    | 受取利息配当金収入               | 3       |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 3       |            | 3          |       |
|                               |                    | その他の収入                  | 107     | 150               |             | 80     |                           |             |             |                            | 10         | 80     |         | 427     |            | 427        |       |
|                               | 支出                 | 事業活動収入計(1)              | 723     | 28,285            | 1,509       | 36,225 | 47,163                    | 65,690      | 66          | 22,410                     | 15,218     | 346    | 11,146  | 234,628 | △4,810     | 229,818    |       |
|                               |                    | 人件費支出                   | 23,651  | 21,556            | 1,659       | 19,900 | 17,234                    | 24,347      | 516         | 17,315                     | 12,158     | 1,648  | 12,079  | 162,462 |            | 162,462    |       |
|                               |                    | 事業費支出                   |         | 4,197             | 22          | 6,008  | 6,213                     | 5,338       | 12          | 2,071                      | 808        | 10     | 67      | 24,889  | △1,910     | 22,979     |       |
|                               |                    | 事務費支出                   | 6,708   | 1,881             | 68          | 3,172  | 7,024                     | 3,252       | 15          | 1,310                      | 1,179      | 101    | 1,417   | 26,343  | △2,900     | 23,443     |       |
|                               |                    | 就労支援事業支出                |         |                   |             |        |                           | 14,680      |             | 754                        |            |        |         | 15,434  |            | 15,434     |       |
| 施設整備等による収支                    | 収入                 | 支払利息支出                  |         |                   |             |        | 38                        |             |             |                            |            |        | 38      |         |            | 38         |       |
|                               |                    | その他の支出                  | 810     |                   |             |        |                           | 5           |             | 10                         |            |        |         | 825     |            | 825        |       |
|                               |                    | 事業活動支出計(2)              | 31,169  | 27,634            | 1,749       | 29,080 | 30,471                    | 47,660      | 543         | 21,460                     | 14,145     | 1,759  | 13,563  | 229,991 | △4,810     | 225,181    |       |
|                               |                    | 事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)   | △30,446 | 651               | △240        | 7,145  | 16,692                    | 18,030      | △477        | 950                        | 1,073      | △1,413 | △2,417  | △5,193  | 4,637      |            | 4,637 |
|                               |                    | 施設整備等寄附金収入              | 100     |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 100     |            | 100        |       |
|                               | 支出                 | 施設整備等収入計(4)             | 100     |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 100     |            | 100        |       |
|                               |                    | 設備資金借入金元金償還支出           |         |                   |             |        |                           | 1,512       |             |                            |            |        |         | 1,512   |            | 1,512      |       |
|                               |                    | 固定資産取得支出                | 6,377   |                   |             | 180    |                           | 800         |             |                            | 180        |        |         | 7,537   |            | 7,537      |       |
|                               |                    | 固定資産売却・廃棄支出             | 4,000   |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 4,000   |            | 4,000      |       |
|                               |                    | ファイナンス・リース債務の返済支出       | 624     | 613               |             |        |                           |             |             | 819                        |            |        |         | 2,056   |            | 2,056      |       |
| その他の活動による収支                   | 収入                 | 施設整備等支出計(5)             | 11,001  | 613               | 180         |        | 2,312                     |             | 819         | 180                        |            |        | 15,105  |         | 15,105     |            |       |
|                               |                    | 施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)  | △10,901 | △613              | △180        |        | △2,312                    |             | △819        | △180                       |            |        |         | △15,005 |            | △15,005    |       |
|                               |                    | 積立資産取崩収入                | 1,300   |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 1,300   |            | 1,300      |       |
|                               |                    | サービス区分間繰入金収入            | 30,979  | 240               |             |        |                           |             | 477         |                            |            | 1,413  | 2,417   | 40,719  | △40,719    |            |       |
|                               |                    | その他の収入                  | 243     |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 243     |            | 243        |       |
|                               | 支出                 | その他の活動収入計(7)            | 32,522  | 240               |             |        |                           |             | 477         |                            |            | 1,413  | 2,417   | 42,262  | △40,719    | 1,543      |       |
|                               |                    | 積立資産支出                  | 21,720  |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        |         | 21,720  |            | 21,720     |       |
|                               |                    | サービス区分間繰入金支出            |         | 38                |             | 6,965  | 16,692                    | 15,718      |             | 131                        | 893        |        |         | 40,719  | △40,719    |            |       |
|                               |                    | その他の活動支出計(8)            | 21,720  | 38                |             | 6,965  | 16,692                    | 15,718      |             | 131                        | 893        |        |         | 62,439  | △40,719    | 21,720     |       |
|                               |                    | その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8) | 10,802  | △38               | 240         | △6,965 | △16,692                   | △15,718     | 477         | △131                       | △893       | 1,413  | 2,417   | △20,177 |            | △20,177    |       |
| 当期資金収支差額(11)=(3)+(6)+(9)-(10) |                    |                         |         |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        | 4,000   |         | 4,000      |            |       |
|                               | 前期末支払資金残高(12)      |                         |         |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        | △34,545 |         | △34,545    |            |       |
|                               | 当期末支払資金残高(11)+(12) |                         |         |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        | 194,781 |         | 194,781    |            |       |
|                               |                    |                         |         |                   |             |        |                           |             |             |                            |            |        | 160,236 |         | 160,236    |            |       |



# ゆったりんどうの外出プログラム

ゆったりんどうでは、作業の合間に月に1度のペースで外出プログラムを企画しています。

メンバーの皆さんから要望をお聞きしたり、花見など季節ごとに楽しめる場所を提案しながら目的地を決めています。

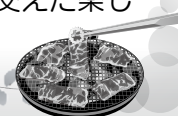


戸倉上山田温泉の足湯に行ってきました。  
足湯に浸かった後は、近所にある昔ながらの駄菓子屋に寄って、お菓子を買って帰りました。



天気の良い日に、近所の三オレクリエーションセンターまで散歩にでかけました。少し傾斜を登る場所ではありましたが、暖かい陽気の中で遠くの山を見ながら新幹線が通るのをまったり見ていました。

「1人でお店に入るのは気が引けるけれど、行ってみたいお店がある」とのアイデアをいただき、定期的に外食を計画しました。希望者を募って焼き肉を食べに行った時、「初めて肉を網で焼いて食べた!」、「タレが色々あって楽しかった」等、初挑戦も交えた楽しい食事会になりました。



## 人事異動 令和6年4月1日～

### 異動

|   |   |   |    |                         |
|---|---|---|----|-------------------------|
| 山 | 口 | 和 | 嘉  | フレッシュとくま（自立訓練（生活訓練））・相談 |
| 清 | 水 | 絵 | 里奈 | ゆったりんどう                 |
| 小 | 沼 | 淳 | 一  | フレッシュとくま（自立訓練（生活訓練））    |
| 関 |   | 涼 | 太  | ワークス上駒                  |
| 四 | 柳 | 美 | 保子 | ヘルパーステーションてくてく          |
| 前 | 山 | 沙 | 織  | グループホーム・ヘルパーステーションてくてく  |

### 入職

|   |   |   |   |                     |
|---|---|---|---|---------------------|
| 西 | 澤 | 秀 | 一 | 事務長                 |
| 佐 | 藤 |   | 博 | フレッシュとくま（宿泊型自立訓練）宿直 |

### 退職（令和6年3月31日付）

|   |   |   |   |                      |
|---|---|---|---|----------------------|
| 戸 | 谷 | 文 | 恵 | グループホーム施設長・ワークス上駒施設長 |
| 小 | 林 | 克 | 己 | 事務長・フレッシュとくま施設長      |
| 嶋 | 崎 | 忠 | 雄 | フレッシュとくま（宿泊型自立訓練）宿直  |
| 佐 | 藤 | 和 | 子 | フレッシュとくま（宿泊型自立訓練）調理  |

## はじめまして！ 新入職員からのちょこっとコメント

新しく入職した職員の2人に、“はじめましてのちょこっとコメント” もらいました！

### 名前：西澤 秀一

2024年4月から長野りんどう会で働くことになりました西澤と申します。新入職員といいましても、年齢は64才、初々しさの力ケラもありませんが、新人らしく謙虚に頑張りたいと思っておりますので、ご支援よろしくお願いします。

家にはチョコレート色のポメラニアンがいて、たまに（最近では、さぼってます）Instagramにアップしています。趣味はゴルフで、週末のゴルフ中継と、時々ラウンドを楽しみに、仕事に励んでいます。

### 名前：佐藤 博

はじめまして、2024年4月からライフサポートりんどうフレッシュとくまの宿直として勤務することになりました佐藤です。初めての職種で、諸先輩方のアドバイス、マニュアル等で学びましたが、まだまだ慣れるまで時間がかかりそうです。

趣味が山登りなので、宿直という仕事は、時間の有効活用にはうってつけです。無理のない範囲で仕事も登山も末永く継続できればと思います。よろしくお願いします。

### 編集後記

ゆったりんどうの外出プログラムの記事に、初めて肉を網で焼いて食べたというお話がありました。初めてのことに挑戦するというのは緊張したり勇気が必要だったりしますが、良い刺激になったり発見があったりということもあると思います。心身ともに余裕があるときに、少し勇気を出して、自分の中での偉大なる一歩を踏み出してみるのも良いかもしれませんね。

高野