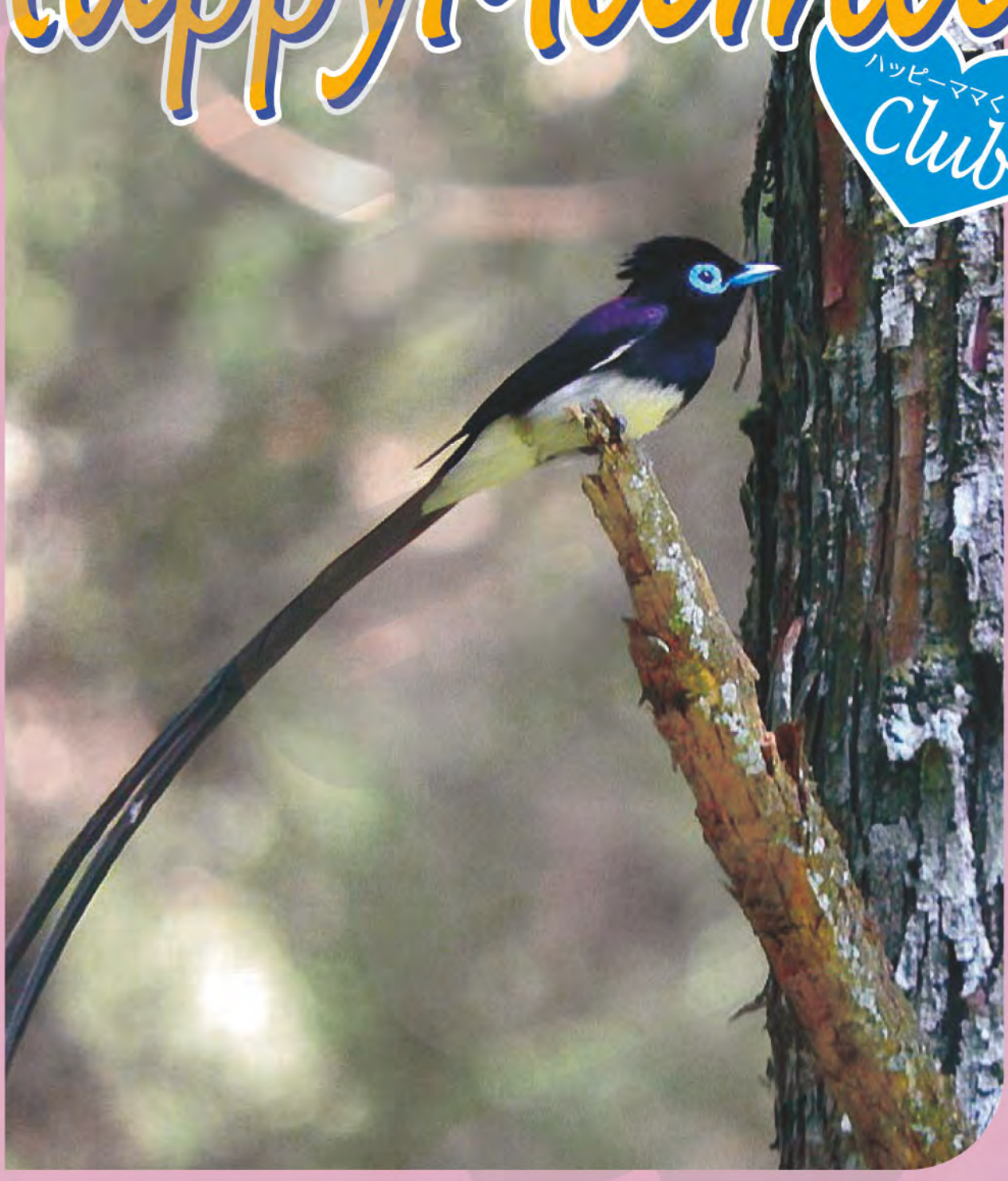
HappyMama

ハッピーママくらぶ Club



No. 75

【サンコウチョウ　オス】

全長（尾も含めて）45㎝

5月ごろ渡来する、夏鳥です。

鳴き声が、「月日星（ツキ・ヒー・ホシ）ホイホイホイ」と聞こえるところから、三つの光、三光鳥との名がついたと言われています。

小さな冠羽があり、目の周りはコバルトブルー。くちばしも同じ色で、くちばしを開くと口の中は蛍光グリーン。黒い頭にこれらの色が強烈な印象を与え、長い尾羽で飛ぶ姿も含め、英名で「Paradise Flycatcher（パラダイス・フライキャッチャー）」と呼ばれています。

薄暗い森の中で、オスは30㎝もの長い尾をヒラヒラさせて飛ぶ姿は、「マボロシ～」のよう。

日本で繁殖し、子育てに奮闘。個体の多くは冬季に中国南部からインドシナ半島やスマトラへ渡り越冬します。

その頃にはトレードマークの長い飾り羽の尾は抜け落ちてしまうそうです。

また、静岡県の県鳥である為、同県のサッカーチーム、「ジュビロ磐田」のマスコットキャラクター『ジュビロくん』はサンコウチョウをモチーフにされています。

Photographer
野田寛馬（とうま）

久留米市在住　19才
4才の頃　ASD・ADHDの診断をうける。小4～中3までの不登校を経て、明蓬館高校卒業。その後イラスト専科の専門学校を卒業。現在、キャラクターデザイナー・フォトグラファーとして活動中。

チック症とトゥレット症

久留米大学 小児科教室 教授　山下 裕史朗

チック症状は、不随意運動（自分勝手に動いてしまう運動）に分類されていて、自分の意志とは関係なく、すばやく繰り返す筋肉の動きを言います。チック症状は、一過性のもの（暫定的チック症）を含めると5人に1人は経験するとされています。男児は女児よりも罹患しやすいです。

チック症状は、大きく「運動チック（身体の動き）」と「音声チック（音声として出る）」に分かれ、さらに「単純チック」と「複雑チック」に分けられます。



単純性運動チックは、まばたき、顔しかめ、首振り、肩すくめなどの症状。単純性音声チックは、咳払い、鼻やのどをならす、声をあげるなどの症状。

複雑性運動チックは、白目をむく、飛び跳ねる、腕を屈伸する、においを嗅ぐ、叩くなどの症状。

複雑性音声チックは、自分自身の音声や言葉の繰り返しやわいせつな言葉や不適切な言葉を言う（汚言症）、最後に聞いた言葉や音節の繰り返し（反響言語）などの症状があります。



チックの症状はとても多彩なのです。

チックは症状を表すと同時に、「チック症」という診断名として使います。運動チックまたは音声チックが1年以上続く場合は、「慢性チック症」と呼びます。

多彩な運動チックおよび1つ又はそれ以上の音声チックの両方の症状を1年以上持ち続ける場合にトゥレット症と診断され、重症なチック症を持つ多くの患者さんが、「トゥレット症」です。トゥレット症の推定有病率は、学童期の子ども1，000人あたり3～8人とされています。

トゥレット症では、運動チックと音声チックは同時にあるとは限りません。暫定的チック症や慢性チック症の患者さんの多くは特別な治療を必要とせず、心理教育を行いながら、本人や家族が心配しすぎないように相談にのりながら経過観察をおこないます。

トゥレット症の典型的な経過です。まばたきや首を振る等の単純運動チックが4～5歳頃で出現し、1～2年後に音声チックが発症。年齢が上がるにつれて複雑なチックが増えて、10歳過ぎて最もチックが重症になり、その後軽快していくというものです。

ただし、症状の波には個人差が大きく、成人しても中等度以上のチック症状をもつ人が5分の1程度存在します。チック症状に短期的・中期的な波があり、1日の中でも波があります。人によっては、ストレスや不安、疲労などによってチックが増えやすいようです。



確かにストレスがかかるとチックが増える場合も多いですが、逆に家に帰って、リラックスした時にチックが増えるという人もいます。集中しているときや睡眠中にはチックは目立たないです。

トゥレット症には、ＡＤＨＤや強迫症などの併存症を伴うことが多いことは治療を考える上で重要なポイントです。トゥレット症をもつ子どもの半数以上にＡＤＨＤを、約３分の１に強迫症があります。自閉スペクトラム症や学習障害などを併存する場合もあり、周囲からのからかいなどから不安障害やうつ病などの二次障害になることもあります。

ＡＤＨＤや強迫症などの併存症の方が、生活に大きな影響を及ぼす場合もあるため、チック症状よりも、ＡＤＨＤの治療を優先した方が良いこともあります。

冒頭でチック症状は、不随意運動（自分勝手に動いてしまう運動）と書きましたが、最近では、完全に不随意なものでもないことが示唆されています。

チックの前にむずむずする感じや圧迫感のような内的な感覚を伴うことがあることが報告され、この感覚を前駆衝動と呼ぶようになりました。この前駆衝動は、幼少期には本人も気づかないのですが、年齢が上がるにつれて前駆衝動の存在を感じる割合が増えてきます。

チックを短時間抑えることができる割合も年齢が上がるにつれて増えてきます。抑えるといっても、１～数分以内で、抑制することは簡単ではないです。

チックは育て方やストレスのみが原因ではなく、生まれつきチックが出やすい遺伝素因があり、ストレスや周囲の無理解などの環境要因が加わって生じるとされています。友達がチックのまねをするとか、音声チックに対してうるさいと注意することがないように先生や友達の理解が不可欠です。

治療は、チック症の重症度や経過に個人差が大きく、自然に治まっていくことも多いため、チック症のすべての人に治療が必要というわけではないです。しかし、本人や保護者が不安を感じ、悩んでおれば治療が必要と考えます。

治療の基本は、チック症状をもつ本人のことをよく知って、本人がチックとうまくつきあっていけるように環境を整備することです。心理教育や家族ガイダンスです。併存症特にＡＤＨＤへの治療も重要です。

ＡＤＨＤとチック症が併存している場合は、α２ノルアドレナリン受容体作動薬（商品名：インチュニブ）がＡＤＨＤとチック症状の両者に有効とされています。

抗精神病薬はチック症状の軽減に最も確実で、有効性に関する実証研究の報告も多いですが、副作用と天秤にかける必要があります。日本では、リスペリドンやアリピプラゾールなどが使われますが、この２剤は、自閉スペクトラム症児の興奮や自傷・他害などにわが国では適応を取得しています。



小児神経学会ガイドライン策定委員会からの要請を受け、チック症診療ガイドラインを作成中です（委員長：山下裕史朗）。一般小児科医や学校保健、教育関係の方々にもぜひ読んでほしいです。

どのようなときに専門医に紹介するかなど小児神経科医、児童精神科医にも役立つような内容を目指しています。２０２２年度中には出版される予定です。わが国では最初のチック症診療ガイドラインになります。

山下 裕史朗 氏　プロフィール



小児神経学、特に注意欠如多動症 (ADHD) やレット症候群等の発達障害を専門とし、長年に渡り臨床研究や患者支援を行っている。2003年に米国NY州立大学バファロー校で学んだADHD児への包括的治療プログラムである Summer Treatment Program (STP) を北米以外で初めて導入し、久留米市で 16 年間にわたり実践。STP卒業生は 300 名を超えている。また、レット症候群の基礎的・臨床的研究にも力を注いでおり、九州一円から注目されている。

○日本小児神経学会（理事・専門医）
○日本小児精神神経学会（認定医）
○日本ADHD学会（理事）
○日本赤ちゃん学会（理事）
○国際小児神経学会会員
○ハッピーママくらぶ顧問

大人の発達障がい・入門（八）

久留米大学医学部 神経精神医学講座 准教授　内野 俊郎

2017年4月に行われた講演の内容を連載しています

周りがどう思うと気にしない人なので、他人の意見に左右されない力強さがあります。そういう風に生かしていくことが出来るし、人によっては独特の感性が役に立つ人もいます。先程、言いましたけど、好きな問題はとことん掘り下げる力があるので、そこで発揮する人もいます。健康と言われる人は意外と適当ですもんね。周りを見ながら「これくらいでいいかな」と読めるんですよ。それを読まずにガーっと行きます。それが凄い結果に繋がる事があったり。

想像するのが苦手だと言いましたけど、人によっては同じ事をやれるという強さがあります。

同じ事を何回でも頑張れる、集中力があるという人がいます。

また、正確さにとことんこだわる人もいます。「それくらいいいやん」ということを絶対に許さない。ずーっとやる、きちっとやる人。これはやれって言われても出来ないですよ。

発達障がいの人から見ると、発達障がいじゃない人って凄く不思議に見えるそうです。適当なのに、なんでそこで終わらせられるのか？逆を見ると結構、本当に、不思議に見えるそうです。

関わる時に役に立つ理解の仕方。

これは相当にざっくりしていますけど、ごめんなさい。まだ半分だ！

本当に時間がヤバいな。

あのですね、ちょっと、これ、大事です。自閉とか言われる人も、発達し続けます。これは、忘れないで下さい。変わって行くのです。

ずっと一緒じゃないんです。だから、他人に関心持てないって、さっき僕、言いましたけど、本当はそういうじゃなくて、その時期にはそういう表現にしかならないだけであって、その後、表現の仕方を覚えていけば他人への関心がある事が、周りにも分かる様になって来ます。発達して行きます。

周りの人との、その人の独特の枠がありますけれども、それを共有するのに時間がかかるだけであって、出来ない訳ではないんです。時間をかけて周りがどういう枠かなと思って踏み込んでみるのに時間がかかるだけで、その力はかなりある。ご本人の気が済むまでのこだわりとかに折り合いがつくと、結構良い変化がおきたりしている気がします。

本当にとことんやるので、一般的な社会では結構大変な事が多いのですが、ここまでにしようかという折り合いのつけ方が明確になっていくと、良い事が起こり易いようです。

有名人の中に自閉症を持っている人はかなりいます。

スティーブ・ジョブズなんかは良く知られています。この人はとんでもないコンピュータオタクですからね。どの写真も同じデザインの服を着ています。他の服を着ている写真は探してもなかなか出て来ないと思います。

アインシュタインも有名です。物理学者なのに1から10まで数えられる様になったのは、そうとう遅かったそうです。自分の歯ブラシを、死ぬまで覚えられなかったとも言われています。

関心がなくって、誰のでも使ってたそうですけど、皆さんのご家庭にアインシュタインがいたらきっと腹を立てるかもしれないですね。突然人の歯ブラシを使うんですよ。「一目で分かるのに、このピンク色、私のやん」。でも関係ないんです。たぶんアインシュタインは色なんて見ない。

時間がきてますのでお急ぎの方は、お帰りいただいて構いません。すみません（笑）

ＡＤＨＤですね。

ＡＤＨＤは、これも結構多いんです。**人口の3％から5％と言われています**ので相当に多くって、アスペルガーや自閉症より多いと言われています。

やっぱり、男性が多いですね。遺伝的な素因と、少し環境も関係すると言われていますが、アスペルガーとも同じですね。やっぱり、**成人になると目立たなくなる例も少なくな**

いのですが、子どもでＡＤＨＤと言われた子達の３分の２位が大人になっても、ＡＤＨＤの課題が残ると言われています。

特徴は、多動・衝動・不注意、この３つなのです。多動というのは、子どもでよく言われるんですけど、エンジンが二つ付いてるとか、とにかく、ひたすら動くと言われます。だけど、年齢と共に多動性は、大体、落ち着くと言われています。子どもの時の多動が大人までずっと多動という人はそれほど多くないかもしれません。**衝動性は何かと言うと、待てないんですよね。パッと反射的に行動する。思いついたらぱっと動き出すみたいなところにもなります。**

不注意というのは、注意をずっと持続するのが難しいとか、とにかく気が逸れやすいといった傾向の強い人達です。

基本はこの３つが特徴なのですけど、特に成人はですね、不注意が優勢だと言われています。その話を今からして行きます。大人であんまり、めちゃめちゃ、多動っていう人はそんなにいないです。

不注意というのは忘れ物が多いですね。大人のＡＤＨＤでよく引っかかるのは忘れ物です。

大事な物をよく忘れます。スマホとか財布とかよく忘れてしまいます。職場でも書類を忘れます。約束を忘れます。



あと、衝動性と言うのでは、信号でうまく止まれないという人がいますね。薬を飲みだして良くなったというＡＤＨＤの人がいるんですけど「薬が効きました。」と言うので、「何で分かったんですか？」と聞いたら、「信号の停止線で止まれるようになりました。」と。今までどこで止まってらしたんだろうと思うと、ちょっと怖いんですけど。

それで自覚したとおっしゃる。なるほどなと思いました。

周りからいつも叱られていたそうなんですよ。「あんた、何で、ブレーキが遅いの?!」と、ずっと叱られていたそうです。

事故を起こした事はないそうなのですが、いつもギリギリでしか、止まれなかったのが、止まれるようになったと。

最近、いろんな本とかで『掃除が出来ない女』とか出て来ます。そういう人の中に確かに、ＡＤＨＤの人がいます。ごみ屋敷の人達の中にもいます。

不注意の話は、人によってはこういうネガティブな表現もされます。「あいつは、集中力がない」とか「飽きっぽい」とか「話を聞いていない」とか。あちこち気が逸れているんですね。一所懸命に聞こうと思うんだけど、後ろの人がちょっと、動くとすぐにそちらに気が向いてしまう。

その他、物を失くす、忘れ物。先程も言いましたが、書類・レポートとか大事な物を失くしたりとか、何故か自分でもわからないけど、いつも提出期限を忘れるとかですね。

それから、聞き間違いとか、早合点が多い人がいますね。非常に頭の回転の良い、学力の高い人も沢山います。

また、自己判断が苦手で、段取りを付けるのが苦手な人がいます。集中してしまって、一つの事に、ガーっと、集中してしまって、残りの時間がなくなる。今日の僕の前半みたいな感じですね。

（次号に続きます）

内野 俊郎 氏　プロフィール



平成４年３月	佐賀医科大学卒業
平成10年10月	精神保健指定医取得
平成19年10月	日本精神神経学会専門医取得
平成22年３月	日本精神神経学会指導医
平成25年３月	医学博士学位受領
平成25年４月	久留米大学医学部神経精神医学講座　講師
平成30年４月	久留米大学医学部神経精神医学講座　准教授

出会いから学んできたこと、行ってきたこと

臨床心理士　高原あきこ

心理劇って何？
自閉症の人達への適用（理論編）

ハッピーママの読者の皆様、お元気ですか。

前回は「自閉症（自閉スペクトラム症）の人達との出会い」というテーマでした。

今月号では心理劇という技法と自閉症の人たちにそれを適用したお話しをいたします。

1．心理劇とはコミュニケーションの力を高めるための支援

自閉症者の支援については、多くの理論や技法が提唱されており、彼らが社会適応していくうえで必要な力、特にコミュニケーションの力をどうつけていくかについては、ますますその必要性が高まってきています。

そのような課題解決に有効な一つの技法として私、高原は１９９０年から対象者へ心理劇的支援の場を提供し、その効果や工夫すべきことを検討してきました（高原２０１２）。

2．そもそも心理劇とは？

心理劇（サイコドラマともいう）は、モレノ（Moreno,J.L.）によって始められた集団心理療法です。台本も小道具もない状況で即興劇により主役の心理的世界が展開され、自発性・創造性を発揮できるような場面が作られていきます。

即興、つまりセリフや衣装や小道具がない状態で劇をするなどというと、普通の人でも戸惑うと思われますよね。

しかし、そこを心理劇の主治療者である監督がうまく進めていくことによって、楽しく意味のある劇が展開されます。

そして、演じた人がその場にふさわしい役割を取ることができたなら、日常場面においても人はより良く生きていくことができる、つまりコミュニケーション力が高まると考えられています。

わかりやすく言うとままごとや学校ごっこなどのごっこ遊びのようなものであり、ロール・プレイといわれることもあります。



3．自閉症者への心理劇

自閉症者に対しては、特にその発達段階に応じて活用することが大事です。

就学前では、支援の随所で心理劇的場面操作を行うことで，子どもの発達を促すことができます。

児童期では、受容的な雰囲気の中で仲間との体験を共有することを基本とし、「他者理解を促す」「感情表現を促す」「彼ら独自のファンタジーの世界を共有する」ことなどが目的となります。

他者との関係の希薄さがみられる児童期前期においては、自己・他者理解を促進させるために、他者との交流がしやすく、なるべく楽しい場を演出します。

他者との関係を基盤に自己理解が大きく変容する児童期後期から思春期までは、適切な形で自己を表現し、お互いに認め合う場面を演出することが発達支援にとって必要です。

さらにこの時期は、他者との軋轢によるストレスや不満もでてきます。このことを支援者は予測し、ストレスや不満を発散させるような内容を取り入れた場面を演出することも重要です。

思春期以降、そして成人については、日常生活での安定や就労および進学支援、自己の気づきや仲間関係の育成など様々な支援の形態が考えられます。

また学生や就労している高機能の自閉症者への支援については、まさに現実社会との軋轢に苦しんでいる彼らに対する心理療法的な位置づけで心理劇を利用しています。

4. 心理劇の効果

私が心理劇を適用するにあたって、常に心がけてきたことは、対象者の思いやプライドを大切にし、仲間との安心感や信頼関係を持てるような場面を作ることでした。

そのような場面の中、彼らは頭の中でイメージする様々なことを実際に心理劇の場で監督（＝高原）が取り上げることをとても喜びました。

そして本人が、させられたのではなく、自分で取り組んだことの意味を感じさせることや、過去のつらい体験を良い思い出に変えることなどが、この心理劇の持つ体験の現実性によって可能になりました。

さらに社会で生きていくためにやって良いこと、やってはいけないことなどの判断を、心理的に守られた安全な場所で、文字通り身をもって体験できたことも意味があります。



これからも自閉症の人達が楽しく、生きやすい社会となれるよう私なりに精一杯頑張ってまいります。

今回もありがとうございました。次回は具体的に心理劇の場面（事例）について書かせていただきます。



高原あきこ氏　プロフィール

昭和61　九州大学経済学部卒業
平成２　九州大学大学院教育学研究科修士課程終了
平成４　同大学院博士後期課程中退

複数の社会福祉法人での障害児・支援者。北九州大学、長崎大学、熊本大学で臨床心理岳障害児心理学の研究や研究に携わる。H23より熊本大学教授、H24より3年間熊本大学教育学部付属特別支援学校校長を兼任。福岡発達障害療育研究所所長、他。臨床心理士。

あなたはとても頑張っている

新しい仕事を始めたとき、新社会人になったとき、右も左もわからず、戸惑う日々ではありませんでしたか？

周りの人に教えてもらいながら、様々な壁を乗り越え、気づけば仕事のスキルはあがります。技術職であれば、さまざまな技術も学んでいくでしょう。

では子育てはどうでしょう。

養育者にとって子供を育てるというのは日々試行錯誤。兄弟でも性格も違い、同じように育てるのに「どうして？」と「？」の連続ではないでしょうか。仕事はチームワークで行うことで成り立ちますが、子育てにおいて「一人の人間を育てる」という大きな使命を親は「自分たちだけ」で背負います。

子育ては職業ではありませんが、正解やゴールの見えないライフワークです。あなたらしく楽しく育児するために必要な「親力」を学んでいますか？

話せる人や場所はありますか？

あなただけで頑張って乗り越えようとしていませんか？親にとって必要なのは、「親力（わが子を見る目、関わり方）」支援する人や場所だと思います。

今は育児も家事も抱え込む社会、さらにコロナ禍で孤独感は増すばかり。情報はあふれ、その中から選択する力が求められています。

当院では「じょうずに食べられるには」「虫歯」「歯磨き」など、専門家として皆さんの悩みの解決となるような講座やクラスをおこなっています。親の力だけでは子育てはできません。私も日々親力を学び実践中です。学ぶと一人で抱えていたものが楽になりました。もっと早く知っていれば、と思うことばかりです。ともに支える社会へ、私たちも支援しています。一緒に親力あげて、「私らしい育児」実現しませんか？



みやのじん歯科クリニック　本田 祐佳

〒839-0801 久留米市宮ノ陣6丁目22―1―1F



← インスタグラムのフォローはこちら‼

ホームページもぜひご覧ください →



学習に困難を抱えている子どもたちへの支援
～自己紹介をかねて～

今年の3月に久留米大学を退職、佐賀大学名誉教授の園田貴章と申します。特別支援教育士SV（一般財団法人特別支援教育士資格認定協会）、公認心理師です。

様々な子どもたちと出会い、20 年ほど前に、発達障害の診断を受けたり、その可能性のある子どもたちへの支援を始めました。限局性学習症が専門領域ですが、ADHD や ASD かなと思われる子どもたちも沢山いました。

私は、自分で支援や研究をしつつ、佐賀大学教育学部では、将来教員を目指す学生に、発達障害の基本的理解と支援力を養成するため、臨床教育実習という実習を提案し、その責任者を務めました。10 年間でこの実習を履修した学生・大学院生の数は 150 名ほどです。佐賀県をはじめとした学校の教員、心理分野や福祉分野の専門職として活躍しています。

佐賀県の5つの大学・短期大学は大学コンソーシアム佐賀という連携組織を構成しています。2012 年度から連携事業として「大学間発達障害支援ネットワークの構築と幼保専門職業人の養成」を始めました。私は、取り組み責任者を務めさせていただきました。指定の科目と実習を履修した学生に「子ども発達支援士」という資格を認定しています。

この資格は基礎資格と本資格の二段階に分かれていますが、基礎資格の取得者は 1000 名を超えました。目下、現職となった有資格者の研修や経験交流を充実させることに力をいれています。

ハッピーママくらぶ様と連携がとれるようになり、この度、学習に困難を抱えている子どもたちへの学習会を始めることになりました。

学習会は月3回のペースで 18 回、土曜日の午後です。学生が支援員を務めます。 3つのステージで指導・支援を進めます。

第1ステージはアセスメントです。主に宿題をしてもらいながら、何が苦手で何が得意かをアセスメントし、支援目標を定めます。

そして、第 2 ステージでは、それぞれの子どもたちの支援目標にそって個別に指導します。

第 3 ステージでは、その前のステージでの達成状況を評価し、目標を修正し、指導・支援を行います。学習会では学習支援だけでなく、楽しいゲームなどをしたいと思っています。

どうぞよろしくお願い致します。

園田貴章（元久留米大学人間健康学部総合子ども学科教授）

詳しくはハッピーママくらぶへお問い合わせください!!





サポーターの皆様

久留米ゼミナール	クリーンアンドコート福岡	グリットコンサルティング合同会社
株式会社　未来工房	株式会社　幸愛	とみおかレディースクリニック
有限会社　グレースジャパン	株式会社　渡辺商会	株式会社　関家具
株式会社　種商	古賀内科クリニック	育成進学館

長野 照子 様　竹下 百恵 様　楢田 美恵子 様　江口 裕子 様　古賀 幹子 様

山田久美 様　八尋美智恵様　大原律子 様　水城 久美 様

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。

園児から高校生まで対応できる講師陣が、学校や他塾のサポート・
苦手科目のみ・早期学習などのご要望に柔軟な対応で応えます。

ゆとりある少人数授業

REV

0942-80-1787

久留米市諏訪野町2162 錦芳ビル2F

https://rev-k.com/

2週間無料体験
実施中

LINE 公式アカウント ▶

reBorn のタネ

一生に一回の人生。やりたい事をやる人生にしようと思った20代（4）

友人の前原正子さんが書かれた記事をご紹介しています、今回が最終回となります。

この記事は天狼院書店の講座『人生を変えるライティング教室「ライティング・ゼミ」』を受講された際のものです。

§

今思えば、Sさんは、私が受け持たせて頂いた患者さんの中で、1番若く、私の年齢に近かった。私と約10歳離れていた。

『あなたの目標は何ですか？　5年後、10年後は、何をしていたいですか？』

セミナーで聞いた事を思い出す。私の10年後、Sさんの年齢。Sさんは、乳がん発症したのは亡くなる2年前。あっという間に、病状は進行し人生最期を迎えた。

Sさんに、大切な事を気付かせて頂いた。

Sさん自身、まさか乳がんになるとは、1ミリも思わなかった様に、20代の私もいつ何が起こるか誰にもわからない。今日、明日、1年後、10年後、どう なっているかわからない。ただひとつわかるのは、ストレスが癌の原因であること。そして、当たり前の事だが、人生は一度きりである事。

『私は、最期まで健康でいたい！　私は、本当にやりたい事をやりきって最期を迎えたい！』と心の底から強く思った。

大好きだった看護師から、心も体も健康にい続けられ、自分の目標を叶えることを全力でサポートしてくれる、お客様にもそれを提供できる仕事に、26歳で転 職した。そして、やりたいと思った事は、何でもやってみるようにした。一生涯を通して、本当にやりたい事を見つける為に。

40代の今、一生涯を通して本当にやりたい事。『活き活きと健康に生きる人を増やす』その為の場所の提供。これが、今の私の目標だ。

（終）

次号からreBornのタネ再開です、お楽しみに!!



reBorn のタネ 代表 権藤ひさの
（社会福祉士・子育て支援員）

- 誰もが安心して過ごせる居場所
『みんなの居場所∞はんもっく』開所
- マタニティクラス開催中（個別対応は随時募集）
- マタニティロゼット、アニバーサリーロゼット作りを通じて一歩前からの子育て支援
（つながりづくり）

講座のお申込み お問合せ

LINE公式アカウント

共同生活援助
和み
NA GO MI

「和み」とは

障がいのある方が、地域で安心して
自立した日常生活（ひとり暮らし）・就労を
営むことができます。
毎日を楽しく生活していただけるよう、
きめ細かいサポートと相談しやすい
雰囲気づくりを心がけております。

自分らしく
生きる

株式会社 MYスタイル　～「和み」は 株式会社MYスタイルが運営しております～
〒830-0022　福岡県久留米市城南町8-24 ステーションビルII 206 《Tel・Fax》0942-65-8220

「片付けで世界を優しくする」

「自分のことに時間を使うのが久しぶりで、短時間で満たされました」という声を聴くととても嬉しくなります。私はお母さん達と話をする機会が多く、みなさん、母・妻・仕事・友人・地域のために…など、忙しい毎日を、とても頑張っていらっしゃいます。同じようにご家族も頑張ってくれていると想うと、お互いに愛おしいですね。

毎日頑張っているご自身を、自分で褒めてみましょう。お子さんの頭をなでるように、ご自身で頭を撫でてみてください。または、二の腕あたりの身体の側面を撫でてみるのも効果的です。これには心理学的にも安心する効果があります。他人からの承認ではなく、自分で自分を認めたり、ゆるすほどに、他人にもさらに優しくなれます。自分と人とは鏡だからです。

また、忙しいと、いつの間にか、呼吸が浅くなっていたりもします。日頃、無意識にしている呼吸に意識を向けてみるだけで、様々な気づきが生まれます。

今回は、短時間でできる自分に向き合う方法の一つの呼吸と片づけを紐づけて書きますね。

まずは、ゆったりとリラックスして深呼吸をしてみましょう。最初に、身体の中にあるすべての空気を吐いてみましょう。全部吐き出して、まっさらな状態になりましょう。すべてはそこから始まります。

吐ききったら自然と息を吸います。そして、また全ての空気を吐き出しましょう。この時、あなたの中にある「べき」「ねば」の思い込みがあれば、それも一緒にすべて吐き出す意識でやってみましょう。この「べき」「ねば」があればあるほど、「〜しなければ」と、余分な力が入って、あなたの本来の素晴らしい力が発揮できないことにつながる可能性があります。

行動する時に大切なのは、何をするかではなくて、「どんな状態でするか」がとても大切です。何をしたら心が喜ぶか、満たされるか、五感で感じるためにも深呼吸をしてリラックスをして、自分の潜在能力をも引き出せるように心を整えましょう。

片づけも呼吸と同じです。まずは、収納から全て出して、「必要なもの」だけを取り入れます。「片づけをしなければならない」という余分な力や「もったいない」や「いつか使うかもしれない」という期待を、一つずつ手放していくのです。ご自分と家族が創りたいライフスタイル、未来像にピッタリのものを選びとっていきます。理想のモノがみつかっていなければ、それを探し、選んでいくプロセスも楽しめます（二倍楽しい！）。

人生は「今」この瞬間の積み重ねでできています。自分の心を感じることを大切にしながら、一緒に、一つ一つの暮らしを丁寧に見つめてみませんか？一緒にワクワクしましょう！ご感想やご質問、お待ちしています。

たった45日で家丸ごとお片づけコンサルティング
「こんな暮らしがしたい」15分セッション

◎幸せづくりの教室開催中
◎片づけ×心理学セミナー
◎たった45日で家まるごと片づけコンサルティング
◎ママが笑顔になる片づけ講座開催中
◎心理カウンセラー
◎マナー講師

LINE公式アカウント



永松香織 さん
（カウンセラー）

“できた！”
を
ふやして自信につなげる

利用者さん募集中

相談支援員・保育士
作業療法士・元学校教論が
在籍しております。

月〜金曜日 … 放課後〜18:00 / 夏・冬・春休み … 9:00〜18:00

週５日利用可能

知的障害・発達障害児

放課後等デイサービス

合同会社famille なないろ店

お子様のご様子が不安に感じましたらまずお電話をください。

〒830-0051 福岡県久留米市南 1-15-10

0942-37-1276

発行人：鳥村孝子　編集人：山本龍輝
発行元：ハッピーママくらぶ（地域づくりネットワーク福岡県協議会加盟）　後援：久留米大学経済社会研究所 筑後川ブランド委員会
080-4289-0706（鳥村）　info@happymamaclub.or.jp

久留米市指定：4012702348　就労移行支援事業所

発達障害の方の困りごとに特化したプログラムで
一般就労への不安を解消！







Column　あなたに合ったやりがいのあるお仕事探してみませんか。



あなたらしい『**なりたい姿**』へ
発達障害の特性による**苦手に工夫**を。
やりがいのある仕事で**働くを楽しむ**。
そんなキャリアを描きたいあなたをサポートします！

見学・無料体験受付中！

d-career　ディーキャリア　久留米オフィス
お問い合わせはコチラ　見学・無料相談会 随時開催中！
TEL：0942-37-8817
FAX：0942-37-8801
凸凹が活きる社会づくり。　https://dd-career.com/　ディーキャリア　検索



8点から公立高校合格のキセキ

母　小学生のころ、自閉症スペクトラム（ASD）と診断されました。小6から支援級、中学では交流級に入りました。中学最初の定期テストで**8点とか16点を取って帰ってきた日はショックでした。**あの頃は「宿題やったの？」って聞いたら、宿題があること自体を忘れて「やった」って言ったり「無いよ」って言ったり。集中力にもばらつきがあって、興味のある本や漫画だと繰り返し読んでセリフを完璧に覚えているのに、勉強ってなると**間違った言葉を「これが正しい！」と思い込んだまま覚えていて、**「違うんだよ」って言っても全然覚え直そうとしませんでした。**なかなかやる気の引き出し方がわからなくて困っていたら、**主人が発達障害に対応してくれる家庭教師を調べてくれて、成績110番にお願いすることにしました。家庭教師を始めたら、勉強の習慣が身に付いて、私から宿題のことで口出しすることは一切なくなりました！

子　家庭教師はわかりやすいし、たくさんほめてくれるので楽しいです！**教えてもらったところを勉強したら成績伸びました！順位もいっぱい上がりました！**

母　ビックリするくらい伸びましたね！**数学16点→53点、理科28点→73点、社会11点→64点、5教科で143点アップ**しました。平均点以上取れるようになったので**高校入試では公立高校を受験して見事に合格！合格ってわかった時は夢かと思いました！**


りょう君　お母様

子　「入試はここを押さえるといいよ！」って教えてもらったところが出たので、**すごく集中してできました！**忘れやすいところは先生に言われた通り、紙に書いて壁に貼って覚えるようにしていました。

母　子どもが「自分の力でできるようになること」に重きを置いて指導してくださるので、本当に信頼してお任せしています。初めての子で、高校受験もわからないことだらけで不安も多い中、相談できるところがあるっていうのは本当に心強かったです。

（取材／編集　成績110番）

家庭教師の成績110番
福岡市中央区大名2-8-18
☎0120（115）110