HappyMama

ハッピーママくらぶ Club



No. 79

［コミミズク 九州にて］

全長38㎝翼を広げると1mにもなる。

ユーラシア大陸などから渡ってくる冬鳥で、11月下旬～3月下旬頃まで見られる。ほぼ全国に飛来し、干拓地や水田など広々とした草地で生活する。

コミミズクは、耳のように見える飾り羽「羽角（うかく）」が小さいミミズクというのが名前の由来。（一般的に、羽角があるのがミミズク、羽角がないのがフクロウと呼ばれています）

実際の耳は顔の両端についていて、人間のように真横ではなく、右は上、左は下というように高低をつけた大きな穴になっています。特にフクロウ類は鳥類の中でも聴覚能力が優れており、地中にいるネズミが動く小さな音も聞き分けることができる。

コミミズクは、肉食性。「野ネズミハンター」の異名を持ち、農家にとっては、害を与えるネズミを退治してくれるありがたい鳥である。

冬の間、たっぷりと餌を食べたコミミズクは春になると、繁殖のために生まれ故郷に帰っていきます。

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。

神経発達症児の移行期医療支援（トランジション）

久留米大学 小児科教室 教授　山下 裕史朗

以前、ハッピーママくらぶに小児神経患者さんの移行期医療支援（トランジション）についてお話したことがあると思います。

私自身、２０２４年３月に久留米大学を定年退職するため、15歳以上になる外来患者さんを成人診療科の先生に紹介し、今後の治療等の支援をお願いする「トランジション」を昨年度から始めています。

私が担当理事をしていた小児神経学会の社会活動委員会でも「移行期医療マニュアル作成ワーキンググループ」が発足し、今後速やかに活動を開始する予定です。

移行期医療については、小児期の主治医と成人期の主治医との連携が重要ですが、神経発達症児については小児期対応科として小児神経科と児童精神科があり、成人の「精神科」受診に不安や抵抗感を示される方もあります。

さらに、児童精神や神経発達症診療成人科がほとんどない地域があり、地域差の問題もあります。

神経発達症児とご家族にとって、幼少期からの経過を熟知し長くつき合ってきた小児科医・小児神経科医が成人期になっても支援を継続するが一番安心なのは理解できます。

しかし、その一方で、再診患者の増加が、予約待機時間が長いことが問題になっている小児神経精神診療施設の初診患者の診療体制を圧迫したり、成人期の心身の諸問題や適用される制度などに小児科医・小児神経科医では対応しきれないこともあります。

さらには、支援者との関係が依存的になってしまうと、かえって当事者やその家族の自立の妨げになったり社会とのつながりを狭めてしまったりするリスクもあります。

成人期の患者さんが小児病棟に入院することで入院が必要な小児期の重症な患者さんが入院できない問題もあります。

自立支援という観点からも、当事者自身が適切な支援者に自ら相談することができるようになることは大変重要です。

大学進学や就職して転居する可能性や主治医が転勤や私のように退職する可能性もあります。

その時、当事者やその家族が円滑に次の主治医や新しい支援者とつながれる（移行できる）ようにすることはとても大切なことです。

このように、「送る側」となる小児科医が行う移行支援には、「送り先」となる成人診療科との交流やネットワーク作りといった連携体制の確立だけでなく、当事者とその家族への教育的関わりも含まれます。

その際重要なポイントとして、親御さんや子どものヘルスリテラシー（自分の病気や健康管理についての知識と能力）の獲得が挙げられます。



ヘルスリタラシーが獲得できていることが、当事者自身が主体性と責任を持って診察を受けるために重要な要素の１つです。診療や支援の際には、当事者の考えを尊重し、一緒に話し合って物事を決める支援姿勢（シェアード・デシジョン・メーキング）が求められます。また、当事者が適切な自己決定ができるようになるためには、様々な試行錯誤や失敗体験を通した学びも必要となります。支援者は当事者の迷いや決定に対して批判的になったり過干渉になったりしすぎないようにすることも大切です。いずれにしても、親とも子とも円滑なコミュニケーションができるような関係を構築し、お互いの意見が言い合えるような状況を作っていくことが大切です。



おとなの診療施設には、一人で受診できることがベストですが、知的障害やコミュニケーション障害のため、それができない患者さんもいます。その場合は、受診に付き添いが必要です。子どもが成人になることで、親子関係も変化します。子どもの自立はもちろん親もまた子どもから自立していくことが大切であり、両者の関係の変化をお互いが肯定的に受け止め対等で良好な新たな関係を形成できることが理想的です。

神経発達症児やその親御さんには、新たな人間関係を作ることや初めての環境に強い不安を抱くことも少なくないです；そのため、コミュニケーション能力やストレスコーピングなどの社会的スキルを小さいときから習得させていくことも大切です。

トランジションについても早めに子どもとご家族に話をしておいて、準備を開始しておくことが重要です。

しばらく、紹介先の成人科先生と共診するのという手もあります。

トランジションする際には、紹介先の先生が困らないように必要十分な情報を申し送ります。

私は、医学生の小児科病棟実習オリエンテーションの際、「小児科医の楽しみの一つは、生まれてから（時には生まれる前から）さまざまなライフステージを通じて子どもとご家族を支援し、成長と発達を見守り、一緒に喜べること」と話しています。

このような楽しみがある医師は小児科医しかないでしょう。

しかし、子どもだけでなく、自分も家族も歳をとります。どこかで成人科の先生にバトンをつなぐ時が来ます。別れは、ちょっぴり寂しいですが、子どもたちの小児科卒業を拍手で送りたいです。





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

大人の発達障がい・入門（十二）

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

病院での診断に関して

それで診断に関してですね、診断はよく白か黒か聞かれるんです。お医者さんに行くと「発達障がいの傾向があるかも」とか言われるんですよ。これ言われた方はよく分からないですよね。

だけど残念ながら白か黒かじゃない。最初の方で言いましたように、スペクトラムなんで、発達障がい的な所があるかと言われると確かにあるなー、という事は言ってあげられるんですが、絶対にそうだとも違うともなかなか言えないんです。生活のいろんな所が分からないと、診断が付かない時もありますので。

そのために、**診断を確定させるのにも時間がかかることがあります。**ここで何が問題になるかというと、医者は「しばらく通って下さい」って言うわけですが、例えば、早急に福祉的なサービスを利用したいと思った時に、それじゃ困るんですっていう事もあるんです。

ですが、現状としては診断をちゃんと付けなきゃいけないとすると結構時間がかかります。それからこれも大事ですね、**診断名が付いたからといって直接福祉サービスに直結するとは限らない**という事ですね。

時に行政の方とか支援する方から、直ぐに「あっ、じゃあもうお医者さんが発達障がいと言うのなら、福祉手帳とか年金貰いなさい。」とかってアドバイスされちゃうことがあるんですよね。ところがすぐには貰えないという事もあります。

そもそも年金貰いなさいとか言われると、「あぁ、もう僕は働けないんだ。」みたいな、非常にそこで自信をなくす人もいるんです。その問題が一つ。

それから、せっかくそのショックを受け入れて病院に行っても、「いや、あなたは多分、年金取れないよ。」って言われてしまうこともある。何故かって言うと、障害年金というのは診断名で決まるのではなくて、障害の程度で判断がされるからなんです。

これにはよく誤解があって、「あなたもう病院に通ってるんだから年金貰えるでしょう。」って言われちゃって病院に行く。ところがそうはならないという事があります。その障害の程度というのは、本人さんの主観と必ずしも一致しないという事があるんです。「僕はこんなに困ってる」、それがなかなか伝わらない。

そして確かに困ってらっしゃるんだけど他の事でカバーする事でやれそう、というような判断がされるとちょっと、年金の適用にならない等級になったりするといった事なのです。実情を丁寧に伝えていくという事が必要だと思います。

自分の取扱説明書を作ろう

今日、何回かやりましたけど特性を知るという事はとても大事ですね。これも言いましたけど、得意な事をまず伸ばして不得意な事は周囲のサポートを得ながらカバーして行く、これがいいかなと思います。

訓練で全部不得意な所を底上げっていう方向にあんまり目を向けずに。それで、繰り返しになりますが、取説を把握して欲しい。そして、ストレス溜めないってやっぱり大事です。ただストレス一杯なんです、発達障がいの人って。一生懸命、日々の生活をする上で。

だけど、全くストレスのない環境というのは、そもそも非現実的です。これは別に発達障がいは関係ありません。で、自分の取説を作る時にストレス対象への工夫を反映させるという事です。こういう時は、私はストレスだという事をまず取説に入れる。私は、こういう場面で、あぁ、そっか。今まで気付かずにそこにぶつかってたので、これは自分のストレスにかかりそうな苦手な場面だなと分かった上で、どうやって避けるのかとか、どうやって手伝ってもらうか対処を入れていくという事ですね。

それから、仲間がいると思います。同じような課題を持つ人と、一緒にやって行くと凄く力が出ます。それは、もう、間違いないです。どんな障がいもそうだと思います。

出来事	「先生と約束したのでどんなに体調が悪くても高校に通おうとして、行くのがつらくなった。その後、先生からの連絡にも出られなくなり、夜も眠れなくなった」
私の特徴	・臨機応変に優先順位をつけられない ・一度した約束は破らない ・何がつらいか自分から説明するのが苦手 ・順番に尋ねてもらえば説明できる
対処	・約束したことが破れないことを周囲に理解してもらう ・葛藤する状況が明確になるよう表を作って相談にのってもらう ・定期的に困っていることがないかを相談する時間を作る

これは取説の考え方の例です。ある私の患者さんにお願いして作ってもらってきました。この方は自閉症スペクトラムなんです。

或る出来事がありました。学校の先生と約束したので、どんなに体調が悪くても高校に通おうとして、体調が悪い日があったので行くのが辛くなって、で、行けなかった。

で、その先生から連絡が入るんだけど、それにも出られない。そしたらもう学校どころか、夜も眠れなくなって、もう大変、もの凄く体調も悪くなって。で、ここに現れている私の特徴ってなんだろうねっていうのを話し合って作って貰いました。

臨機応変に優先する、順位が付けられないという事が一つ。もう一つは、一度約束した事を破らない、破ってはいけないというのがもの凄く強いんです。

まぁ、普通の高校生だったら、「先生そげん言うたっちゃ行けん日もあるさー」って言えるんだけど、その人はそれが出来ない。で、自分から、それを言えてないんです、先生に。先生と約束したのに行けなかったから自分は余計辛いんだと言えてないので、何が辛いのか自分から説明するのが苦手だという事がそこで分かりました。

それで外来診察で順番に尋ねていったんですよね。「体調が悪かった。」から、「夜が眠れませんでした。」っていう話を。順番に聞いて行くと、ちゃんと僕にでも分かるように話をしてくれました。つまり、順番に尋ねてもらえば説明出来るんだということがわかりました。

じゃあどう対処しましょうか。約束が破れないという特徴があるんです。それをまず周りに伝えよう。で、ちょっとこれ言葉が堅い。本人と遣り取りした時には、もっと、柔らかい言葉です。葛藤する状況が明確になる様な表を作る。

その表の「ここです」みたいにして先生やスクールカウンセラーに相談に行く。あと、学校の先生とは定期的に面談をする時間を作りましょうと。例えば、こういう取説、一部ですけどね、作りました。

（次号に続く）



まとまった形で手元に欲しい！

連載より先に読んでおきたい！

ご希望の方に全文を掲載した冊子を
1冊 500 円にて販売しています。

ご連絡・お問合せ

080-4289-0706（鳥村）

info@happymamaclub.or.jp

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

自分らしく気持ちを表現する心理劇（事例編2）

ハッピーママの読者の皆様、お元気ですか。

前々回は「ある自閉症児のやる気を出させた心理劇（事例編1）」というテーマでした。

今月号では成人の自閉スペクトラム症の方に心理劇を適用し、自分らしく気持ちを表現できた事例を紹介いたします。

心理劇の対象者は、施設入所者、一般就労している者・大学生など生活の形態はそれぞれでした。彼らは施設や地域社会、会社などおいて、人間関係のトラブル、こだわりのための非適応的な行動による失敗体験をしている人が多かったです。

心理劇の目的は①対象者の内的世界の客観的把握、②対人的社会技能の向上、③言語表出の促進、④ストレスの軽減、⑤より適切な情動表出の促進としました。

対象者：Cさん（自閉症　男性　30代）

10年以上も工場で伝票整理をするという職についているCさんは職場で時々からかわれ、ストレスを抱えながらも、親切な上司もいて何とか持ちこたえていました。

Cさんにとっては働いて得た給料で休日にひとりで買い物に行ったり、バスや電車に乗ったりするのが楽しみでした。

Cさんが年に1回デパートや観光地ではない郊外の住宅街に行くという話を聞き、それを劇化することとなりました。

その劇を通して、実はCさんが小さい頃に住んでいた家を見に行っていることがわかりました。



さらに、劇を続けると、そこに今住んでいる人に興味があるのではなく、その家の壁の色が以前自分が住んでいたとき同じ色かどうかを毎年引っ越した時期に確認していることが分かりました。

そのことは家族にも言っていないことであったらしく、Cさんは皆の前で嬉しそうにその劇を行い、話をしてくれました。

Cさんは、職場での様々なストレスを解消するためにひとりで出かけることを楽しみにしていました。

その中でも彼にとって意味のある「昔住んでいた家」を確認するための小旅行を心理劇の仲間の中で再現することにより、自分の喜びを他者と共有しようとする彼の気持ちが伝わってきました。こだわりともいう独自の世界を皆の中で認められる喜びが、他者との良い関係作りにつながっていったと思われます。



対象者：Dさん（自閉症　女性　30代）

今行ってみたいところを尋ねると「遊園地！」と元気よく応え、劇化することになりました。「誰と行きたいですか」と尋ねると「うーんっと、うーんっと」と悩んだあげく「お母さん」と答えました。

実はDさんのお母様はこの劇をした数年前にお亡くなりになっていました。

そのことを知っている参加者が「Dさんのお母さんは（もう他界して）いないから、お母さんと一緒に遊園地には行けないよ」と言いましたが、監督である筆者は「大丈夫、心理劇では誰とでも、どこにでも行けますよ」と伝えました。

バス運転手、お母さん、遊園地の売店でアイスクリームを売っている人など役割を決め、Dさんは本人役となり場面を展開。

遊園地で楽しく遊んで帰ってきたところで場面を終え、感想を聞くとDさんは「お母さんと遊園地行った、楽しかったぁ」と大きな声で発言しました。

Dさんは、日頃からあまり感情を表に出すこともなく、普段は亡くなった母親のことも全く忘れているかのようでしたが、この劇を通して亡き母への想いが伝わってきました。

以上、2人の心理劇の様子を紹介しました。

他にも心理劇を行うことによって参加者は自身の理解が進み、その理解を言語的に表現できる力が育っていました。

自分自身の困っていること、例えば「高所恐怖症だけど、斜めの場所に立つと怖さが増えて、フラッシュバックしやすくなる」と伝える方や、幼児期の自分の行動の理由を「私は小さい頃よくピンクレディーの歌を歌っていた」という人がいます。

そうすると、ちょっと悪い気持ちが良くなったから」を語り教えてくれた方もいます。

このようなことから、私たち支援者自身も彼らを理解し、彼らへの関わり方を学ぶことができる大切な場になっています。

今回もありがとうございました。

次回はまた別の事例で心理劇の効果をご紹介します。

高原 あきこ 氏　プロフィール



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。平成23年より熊本大学教授、平成24年より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。

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

「丸のみ」になる3つの理由

離乳食順調に進んでるし良く食べてると思ってた。離乳食も終わり、幼児食食べてます。

あれれ～丸のみなんですけどー！

「丸のみ・噛まない」悩んでいませんか？喉につまらせたらどうしようどんどん詰め込んでるけど大丈夫？

毎日ヒヤヒヤがいいですか？それとも、安心して離乳食をあげられる。お口がきちんと動いてる。

笑顔で離乳食の時間を過ごせる。こっちがいいですよね♡

丸のみになりやすい理由3つあげますのであなたもチェックしてみてください！

理由①
「そもそもモグモグをひきだす性状ですか？」ヨーグルトもぐもぐしますか？しませんよね。

それは脳が必要ないと判断したから「もぐもぐ」という動きが引き出されないのです。

どんな食材の時に丸のみかチェックしてみましょう。

意外と「必要のない物だから」かもしれませんよ。

理由②
スプーンにたっぷり乗せていませんか？

赤ちゃんのお口は思っている以上に狭いです。スプーンについつい乗せすぎるとお口いっぱいになり、「丸のみ」または「吐き出す」に繋がります。

あなた自身も急いで詰め込んだ時噛めなかった経験ありませんか？

これも同じことですそしてそのまま丸のみの定着に繋がります。

理由③
スプーンを口の中に入れてしまう。お口の中が見えない。子ども自身も多い少ないが伝えられない。実は食べさせるって難しいんです！お口のちょうどいい量ではなくついつい必要量以上になってしまいます。

対策は、スプーンは口の中に入れず、待ちます。そして自分でパクっと食べてもらうこと これがおススメです。他にも色々と考えられるワケはありますが、先ずはこの3つをチェックしてみましょう。

当院では検診、フッ素だけでなく、様々なサポートを行っております。

お気軽にお問合せください。



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
読字障害（3）

第3回の今回は読字障害について説明します。

1．読めるようになるまでの最初のステップ

最初はロゴ文字の段階です。太郎という名前の子どもさんに「たろう」とかかれた紙を見せて、／なんて書いてあるの？／と質問し、／たろう／と読めたら、次に「た」の文字だけ指さして読むように促します。しかしまた／たろう／と読み、／た／だけ言えないとまだロゴ文字の段階だと分かります。「たろう」という文字列が1つの図案のように思える段階です。

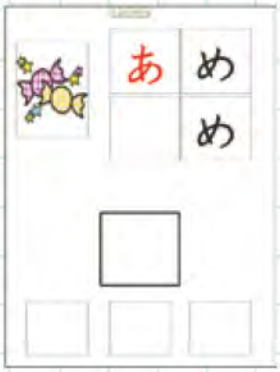
ロゴとは SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS のように社名、団体名、商標名、商品名などの文字を図案化したもののことです。

ひらがなと漢字の読み書きの発達段階

段階	特徴
ロゴ文字の段階	単語として読み書きできる文字がある（例：自分の名前）。1文字ずつの読み・書きはできない。
ひらがな単語の段階	46文字のひらがな単語を読み、書くことができる。
特殊音節単語の段階	特殊音節を含むひらがな単語を読み、書くことができる。
基礎的漢字の段階	具体的な意味をもつ漢字を読み、書くことができる。
漢字の拡張段階	部首を含む学習漢字を読み書きできる。

2．さとし君への指導支援

小学校入学の年の1～3月、6歳のさとし君（仮名）に読み指導をしました。上記の表の「ひらがな単語の段階」にまで至っていませんでした。「さとし」と書かれた紙を見せると、／さとし／と読めますが、「さ」を指さしてそれだけ読むように言うと、キョトンとして／さとし／とまた言うのでした。平仮名1文字の字形と字音を一致させる必要がありました。



指導支援の最初は「あ」を／あ／と読めるようにするために、「あ」の文字カードを見せながら、／ありの　あ／、／あしの　あ／、／あんこの　あ／といって、／あ／という字音が共通していることに気づかせて「あ」は／あ／と読むことを理解させようとしましたが、この方法はうまくいきませんでした。「あ」を見せてさとし君に読むように言うと／ありの　あ／、／あしの　あ／というようにヒントとして述べた単語をそのまま言おうとするのでした。多くのヒントはかえって／あ／という音への注意を妨げると考え、「あ」を教えるためにヒントの単語は「あめ」だけにしました。

そこで上記のような読み教材を作成しました。まず字形に注目させることが必要です。紙数の関係で詳しく指導方法を述べることはできませんが、さとし君は描くことが好きでしたので、「あ」の下の□に「あ」と視写させ、つぎに下の3つの□の中に3回「あ」と書かせました。／あ／と言いながら「あ」と書くように言いましたが、さとし君は「あ」を書くだけでした。そこで、支援者はさとし君が「あ」と書くたびに、耳元で／あ／と発音しました。

／あ／と言いながら「あ」と書けるためには、字を書くことに注意を向けつつ同時に音にも注意を向けなければなりません。つまり2つのことに同時に注意を割り振らなければならないのです。これをダブルタスクと言います。学習が苦手な子どもたちにダブルタスクがうまくいかない傾向がみられます。さとし君は書くことに一生懸命で、音にまで注意をはらう余裕がなかったのです。

3カ月、計10回ほどの指導で、平仮名の字形と字音が一致するようになり、さとし君はひらがな単語も読めるようになりました。上記の表で言えば「ひらがな単語の段階」に至ったのですが、書けるようになるまでの指導は時間上できませんでした。

ひらがな46文字が読み書きできるようになった子どもたちを次に待ち受けているのは、そびえ立つように高い山、特殊音節という山です。これにつきましては次回述べます。

（もし、上記の読み教材が必要でしたら、ハッピーママくらぶにご連絡ください。実費（カラーコピー代金、1枚50円、送料、合計2500円ほど）でお分けします。）

園田貴章（元久留米大学教授、佐賀大学名誉教授、特別支援教育士SV、公認心理師）

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	東建工業株式会社
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
とみおかレディースクリニック		

長野 照子 様　竹下 百恵 様　樋田 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。

サポーターになってください

皆様にたくさんの情報をお届けしたいと頑張っています。
あなたのサポートで、ハピママ通信はよりハッピーな雑誌になります。



御名前を掲載させていただきます！

① 個人様・一口5,000円（1年間）
② 法人様・月額3,000円（年間30,000円）
③ 法人様・月額5,000円（年間50,000円）

振込先

福岡銀行 久留米営業部(631) 普通 3013651
特定非営利活動法人ハッピーママくらぶ
理事 鳥村孝子

※お振込後に(雑誌送付先)をお電話、メールにてお知らせください。

サポート頂いた方には毎月、
ハッピーママくらぶ通信をお送りいたします。
企業様からのご支援につきましては
直接お問い合わせお願いしております。



ギフテッドの会のお誘い

- 話の通じる人とお話をしたい
- どんな情報でもいいから知りたい
- 一緒に啓発活動がしたい

発達障がいについて関わりたい方、理由を問わずお待ちしております。一度参加してみませんか？参加費は無料です。「参加してみたい」「興味がある」という方は、お電話かメールをお願いします。

開催日時等については、 Facebook または ホームページにて御案内しております。

Homepage

Facebook

ビデオ会議システム zoom(ズーム) を使用しております。お手持ちのスマートフォンまたはパソコンにて、zoom をご準備ください。不明点などありましたらお気軽にお問い合わせください。

zoom

reBorn のタネ

「ゆっくり休んでくださいね」と言われても

以前、夫婦揃って体調を崩したときのこと。病院に行くと「日にちが薬なので、横になってゆっくり休んでくださいね」と言われました。身体はダルくて言うことをきかず、帰宅後すぐに布団に潜り込みました。いつの間にか寝てしまい、ハッと目が覚めると小一時間ほど経っていました。このまま眠りたいのは山々なのに、どうしても「そろそろ子どもたちの昼ごはんの時間・・・」「子どもたちは別の部屋で何をしているかな・・・」と気になってしまって、グッスリ眠れません。少しの間、下の階に降りてご飯の準備をして子どもたちとテレビを見たりして過ごしながら、でも体調は万全じゃないのでゴロンと横になって居ました。

そんな日が、3日ほど続いたある日のこと。体調も日一日と少しずつ少しずつ改善して気持ちに余裕が生まれ、気づいたことがありました。展開的に薄々気が付かれた方もいらっしゃるかもしれませんが（笑）その数日間、夫は一人だけ・・・本当に別の部屋に一人だけで寝て、私が配膳したものを食べて過ごしていました。先生が言われた通り「ゆっくり休んで」いたんですね。

私はこの時に、「あぁ・・・やっぱりこういうことなのよね」と思ったのです。これは女性がどうこうとか、父親が・・・と言うわけではなく、個人の性格的に「休んで」と言われて心置きなく本当に休める人と、遠慮してしまったり人に頼めなくて（実際私は両親と同居しているので子どもたちの近くには常に大人がいるわけです）自分が多少しんどくても我慢してしまう人がいるんですよね。

産前産後、子育てでもそうです。周りの人から「（みておくから）良いよ～＾＾」と言われて、「ありがとうございま～す！」とお願いできる人とそうじゃない人。私は後者で、二人を育ててきましたが圧倒的に前者の方が子育てはし易いように思います。ですが、気を使いながら預けるぐらいなら自分が無理したほうがまし！という方もいらっしゃるのも分かります。私がそうですから（笑）

ただ、一人で抱え込んだり頑張りすぎると体調を崩したり、回復が遅くなったりすることがあるのも事実です。だからこそ reBorn のタネは、これまでの環境やご自身の性格でなかなかコミュニケーションが上手く取れなかったり自分に厳しすぎる方でも安心してお話できる場・空間でありたいなぁと思っています。（今回つくづくそう思いました笑）

私自身も子育て現在進行系ですが、2023 年ものんびりゆったり子育て支援に携わりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いします。



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」

2023年がスタートしましたね。本年も、新しい気持ちで、どうぞよろしくお願いいたします。

今日は、「自分の心を表現する」という話を書きたいと思います。先日、中学３年生１５０名に向けて、マナー講座を担当させていただきました。体育館で、お辞儀の仕方や椅子の座り方、立ち居振る舞い、後半はロールプレイングを交えながら、２時間体感していただきました。

ありがたくもお一人お一人からお礼状をいただきました。

「一番心に残ったことは、感謝の大切さで、“身の回りのありがとうを見つける”という事です。講座が終わってすぐに実践してみると、今までは気づけなかった、周りの人が自分の為にしてくれている事が、たくさん見つかりました。今では、この言葉のおかげで、感謝をしていなかった人にも、感謝ができるようになりました。今後、僕は、“ありがとうを見つける”大切さを、広めていきたいです。そして、みんなで感謝し合う未来を創っていきたいです」

「最初、マナーは厳しくて少し難しいものだと思っていました。しかし、マナーの意味を知り、印象がガラリと変わりました。マナーを“決まりだから仕方なく行う”ではなく“相手を想い自然と行う”ようにしていきたいです」

「今回の講座で学んだことは、自分のことを大切にする事です。私はよく自分の事を否定してしまうことがありました。そのため、何かをしてもその事が認められない事がありました。時には自分を責めることもありました。しかし今回の講座で、自分をまず大切にしなければ周りの人も大切にできない事を知り、今後は自分を大切に、そしてそこから周りの人も大切にしていきます」など、自己開示を含め、自分の言葉で表現してくださっていて、読んでいて感動し、心温まる想いでした。

講座の中で、マナーの「型」だけでなく、その根底に流れる「心」＝①感謝する心 ②自分を大切にする心 の大切さを受け取ってくださったことが、等身大の文章から伝わってきて、中学生の感性と素直さに、心が洗われました。

「心を表現する」というのは、暮らしにも共通しています。日々の片づけも、自分や家族の気持ちを大切にして、すべてのコト・モノに感謝をして、毎日を丁寧に暮らしていくことです。

環境が人を創ると言われています。自分らしい暮らしの中で、感謝や笑顔が溢れる毎日を送ることが豊かな人生に繋がるなと、中学生の皆さまから学ばせていただきました。我以外皆師。ご感想などあればお待ちしております。

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

LINE公式アカウント

◎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



永松香織 さん
（カウンセラー）

発達支援はじめました

“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・元学校教諭が
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

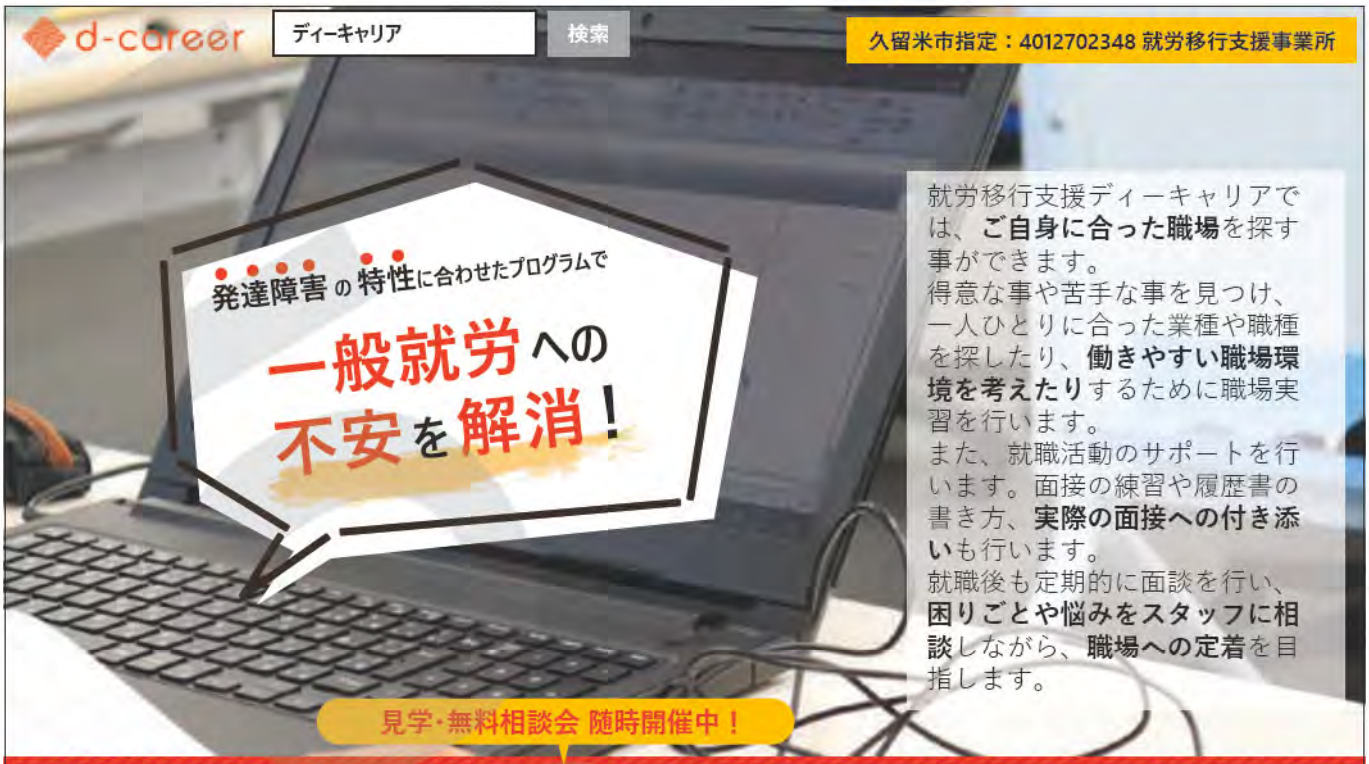
知的障害・発達障害児

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：山本龍彌
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）
info@happymamaclub.or.jp
080-4289-0706（鳥村）

d-career　ディーキャリア　検索
久留米市指定：4012702348 就労移行支援事業所



就労移行支援ディーキャリアでは、**ご自身に合った職場**を探す事ができます。
得意な事や苦手な事を見つけ、一人ひとりに合った業種や職種を探したり、**働きやすい職場環境を考えたり**するために職場実習を行います。
また、就職活動のサポートを行います。面接の練習や履歴書の書き方、**実際の面接への付き添い**も行います。
就職後も定期的に面談を行い、**困りごとや悩みをスタッフに相談**しながら、**職場への定着**を目指します。

見学・無料相談会 随時開催中！

ディーキャリア 久留米オフィス
TEL:0942-37-8817［平日 9:00 - 18:00］
URL:https://dd-career.com
ホームページ
〒830-0032 福岡県久留米市東町36番8号ステーションプラザ久留米ビル1階



d-career

人生変わりました！ 相模女子大学合格

母　**兄妹二人とも発達障害があって、妹は知的の傾向も強かったので、中1までは「知的クラス」でした。**高校は支援学校にいって、掃除とか、工場とか、そういう限られた仕事につくのかな？と思っていたんですが、兄がずっとお世話になっている成績110番の先生に相談したら、**「発達障害サポートコースの生徒で、にいなちゃんと同じように読書や絵を描くのが好きな子が普通高校の芸術科に進学しましたよ！」って聞いて、「うわぁー希望の光がみえた！」って親子で思いました。人生を左右する情報でしたね。**

それで、学校に「普通高校の進路のほうに行きたいです！」って一生懸命伝えて、中2から「情緒クラス」に移れることになったんです。でも、**中1の内容がポンと抜けているし、小4の学習レベルで止まっていたし、特性上、数学は一瞬わかっても次の日は忘れる状態だった**ので、妹も家庭教師をお願いして、なんとか**高校に合格できました！**

高校でも家庭教師にサポートしてもらって、評定は数学だけ3であとは全部4か5に上がりました！進路も「図書館司書になりたい」と明確になって、そこから大学を絞りこむのは早かったです！指定校推薦の枠は高校になかったので、総合型選抜で受験しました。



子　**「合格通知が届きました！！」**って成績110番の先生達に電話したら、ものすごく喜ばれてうれしかったです。

母　勉強はもちろん、受験に関する情報や、大学のことを自分で調べてもわからない時に成績110番に聞けば教えてもらえたし、頼れるところがあるのは本当に安心でした。**兄妹そろって、高校進学、大学進学までサポートしていただき、ありがとうございました！**

（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