HappyMama

ハッピーママくらぶ Club

ママがハッピーなら子どもはだいたいハッピー♪

No.81

- 生き生き働くおとなになってもらうために必要なこと
- 行動分析学的子育てのすすめ　～アメとアメ無しの極意～
- 出会いから学んできたこと、行ってきたこと

・学習に困難を抱えている
　子どもたちへの支援 – 読字障害

・歯医者行ったらストレスたまる!?

- すごいママ友多そうなのに…嘘でしょ?

- 片付けで世界を優しくする



Photographer 野田寛馬（とうま）

久留米市在住　20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。

– エナガ （久留米市にて） –

体長はスズメと同じぐらいですが、体の半分は尾です。この長い尾をひしゃくの柄（え）に見立てて、「柄が長い＝エナガ」という名前になったと言われてます。エナガは小さい鳥なので、当然ヒナも小さく、外敵に襲われたり悪天候で命を落とす事もある為、結婚相手が見つからなかったオスや繁殖に失敗した個体などが「ヘルパー」として子育てに参加するそうです。ちなみに、この写真のエナガは、巣立ちをしたその日に撮ったものです。巣立ちする2週間前くらいに、エナガの巣を見つけ、毎日巣立ちを見るために朝5時から通いました。そして、待ちに待った巣立ちの日。親に誘導されるように、ヒョコっとヒナが顔を出し、1羽ずつ順番に、合計8羽のヒナが出てきました。か、かわいい!巣から出たばかりのヒナ達は、まだ自分でエサを取る事ができません。なので8羽並んで、親からのエサを待っています。この日はとても風が強い日でしたが、8羽はしっかり枝に止まり親がエサを運んでくると、ピーピーと鳴いて口をあけていました。

生き生き働くおとなになってもらうために必要なこと

久留米大学 小児科教室 教授　山下 裕史朗

神経発達症の子どもたちもやがておとなになります。

中学、高校と進学して、さまざまな問題を乗り越えながら、うまく就労につながる方となかなかつながらない方がいます。

親御さんからは、「将来この子は、働いて自立することができるでしょうか？」と聞かれることもよくあります。

自立して社会に適応できる人間に育てるためにはどうしたら良いでしょうか？　教育ジャーナリストの品川裕香さんが、『「働く」ために必要なこと～就労不安定にならないために～』（ちくまプリマー新書）でそのコツについて述べていらっしゃいます。



自立のポイントは、「他者と共に生きること」であり、「自立した社会人になる」ためには、社会に出る前に最低限の準備ができていないといけない。その準備とは、「人とつながる力を養う」ことだと品川氏は言います。

これが、一番の武器になると強調されていますが、私も同感です。

自閉スペクトラム症のあるおとなが就労で苦労するのは、人とつながる力に壁があるためです。

人とつながる武器をどうやって獲得するのか有効な考え方に「リスク要因と保護要因」を品川氏はあげています。

リスク要因とは、問題行動や非行などの社会的不適応を起こす可能性を上げるものを言い、保護要因とは、社会的不適応を起こす可能性を予防するものを言います。

リスク要因を減らし、保護要因を積み重ねて、弾力（外力による歪みを跳ね返す力：レジリエンス）を養うのです。

保護要因		リスク要因
面倒見のよい支持的な成人の存在と関与	学校	小学校からの低い学力
生徒に対する高い期待		学業成績の低さ
学校の質の高さ		小学三、四年生レベルの読み書きができない
明確な基準とルールがある		学校にいかない
学校への向社会的なかかわりの機会		ルールに価値を見出さない
学校に対する前向きな態度		友達からの拒絶
生徒と教師、生徒同士の社会的絆		学校内での孤立
平均を上回る学業成績		教師との関係の失敗
読み書きのスキル		モラルの低い教師／生徒
学習スタイルを考慮した指導		教師の指導力不足　など
芸術、音楽、運動などを含めた豊かなカリキュラム　など		
効果的な子育て	家族	貧困
親との良好な関係		暴力親和性の高い両親や地域
家族とのつながり・愛着		厳しすぎる、もしくは一貫性のないしつけ
家族との向社会的な関わりの機会		愛着不足
子どもに対する期待の高さ　など		家族内葛藤
		養育能力の欠如
		児童の被害と虐待　など
社会的能力	個人	非行的な信念（犯罪者的思考パターンがあると言われる）
問題解決スキル		衝動性や攻撃性が強い
自律性（セルフ・コントロール力）		攻撃性や暴力の早期発見
自己効力感		時間感覚の欠如（将来起こす結果を予測する力が弱い）
自尊感情（セルフエスティーム）		感情（特に怒り）のコントロール力が弱い
前向きな態度／将来への楽観		ストレスに弱い
自分への高い期待		反抗
健康的で伝統的な信念と明確な基準		仲間からの拒絶
成人および友人から社会的なサポートを得ているという認識　など		暴力被害ないし暴力にさらされた経験（目撃も入る）
		罪悪感・共感性の欠如　など

リスク要因には変えにくいものもあります。大切なことは・・・

自分にどのようなリスク要因や保護要因があるかを知ること：自己理解やセルフモニタリングというもの、リスク要因をコントロールするセルフコントロールができているかです。しかし、神経発達症のある子はこの自己理解やセルフモニタリングが育ちにくいことも多いです。

そこで保護者や教育関係者が、リスク要因を減らし、保護因子を増やすことを目標として、指導・支援し続けることが重要になります。弾力のある人は、保護要因をたくさん持っている人のようです。

私が外来で「生き生き働くおとなになってもらうために必要なこと」としてご家族や本人にお話ししていることが7ポイントあります。

① 生活リズムがしっかりしていること：早寝早起き、遅刻や欠席がない
② 体力がある：1日を通じて働ける
③ コミュニケーション力：朝の挨拶、返事、できないときに助けを求める、お礼が言える
④ お手伝いができる、家族から感謝されるようなことをする
⑤ ルールを守れる
⑥ 清潔への意識がある、身だしなみ
⑦ ストレス発散法、余暇の過ごし方がある

ゲーム、スマホ、YouTube視聴によって夜ふかし、朝寝坊の生活にならないように小さいときからルールを決めて守らせるようしましょう。昼夜逆転の生活では働けません。

睡眠の質が悪いと、日中の行動や集中が悪くなります。基礎疾患によっては丸一日の仕事は厳しいかもしれませんが、1日を通じて働ける体力があることは強みになります。

コミュニケーション力がもともと苦手なお子さんもいますが、まずは挨拶や返事、お礼が言えることから始め、できないことを人に伝えるスキルも身につけていくことが大切です。



幼少時からお手伝いをして家族に感謝されるという体験を繰り返している子は、自分の働きが他人のためになり、喜びになることを学びます。

これは将来、仕事するモチベーションを養うことにもなります。清潔概念をよく理解でき、身だしなみに気をつけることは、どの仕事でも重要なことですが、食品関係の職場で働くときは特に重要です。

仕事でストレスや疲労がたまったときに、ストレスや疲労を解消する自分なりのストレス発散法や余暇の過ごし方があることも仕事を続ける上で重要なポイントです。

外来で子どもさんに「イライラしたときに何をする？やるとすっきりすることある？」と聞くとほとんどのお子さんはゲームやYouTube視聴と答えます。できれば、ストレス解消方法をいくつか持ってほしく、外で活動する楽しさを経験してもらいたいものです。



高校を卒業する前までに、自分のことをよく知り（＝自己理解）、得意なこと・苦手なこと、リスク要因や保護要因など含めて自分自身に気づくこと（＝セルフモニタリング）、リスク要因を自分で管理する（＝セルフコントロール）できるようになれば、社会に出て不適応を起こすことはないでしょう。

毎年2～3月になると長年お付合いしてきた子どもたちが、高校・大学進学や就職先が決まったと報告に来てくれます。

子どもたちとご家族の努力をねぎらい、称え、喜びを分かち合うとき、小児科医であって良かったなとつくづく感じます。

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

行動分析学的子育てのすすめ　～アメとアメ無しの極意～

春日原小学校 校長 朝倉 博美

2022年7月に行われたセミナーの内容を連載しています

あちこち研修が復活して10箇所ぐらいいってこの夏の話をします。今資料作りに追われてるんですけど、一番大きいのは県の情緒障がい研究会というのは東区の並木スクエアであります。それは、５００人とかかなぁ。

一回コロナになる直前にお話をして、もう一回話してくれませんかということで2回目やり、簡単に行動分析学の話をしました。

今日午前中ですね、春日市の保育士連盟研究会で保育士さんたちの集まりのセミナーを年間に4回引き受けていて、昨日の夕方から2時間やって、今日の今朝2時間でこれがワンセットでこのセット4回やるというね、で今回この本、いいよって感じでね、また今日ちょっと話すし2回目以降また話をしますが、このセミナーでも一回目がちゃんとありますけどまあ行動を三つの箱で見ていきましょうねっていう話で、この本買うといいですよ。（「保育士のための気になる行動から読み解く子ども支援ガイド」平澤紀子他2名）

それからあの同じ行動分析の本で、小笠原恵先生が書いた『「行動問題」解決ケーススタディ』もやっぱり三項随伴性を三つの箱で行動を見て行きましょうということでね。

それで今日は子育ての話をするんで、去年までしてなくてね保育園とか幼稚園とかＰＴＡとかに呼ばれて、子育ての話してくださいと言われて、私は4人子供育ててきて一番上は32歳でね、一番下は今大学4年生で明日教員採用試験を受けるんですけどね。どうかわかんないけどね、落ちたら落ちたで、臨時の講師が初めるかなと思っていますが、僕は子育て実はほぼ終わってます。

今孫がふたりいますが、仮面ライダーごっこをね2歳児とやります。「出たな！ショッカー！」という風に（笑）そうするとゲラゲラ笑うというね。誰にも分からないショッカーごっこをする。保育園でしたらしいですが、誰も知らないっていう（笑）まあそういう話をくだらないじじいになってるんですけどね。

あのね、あの今日の話する奥田健次先生のね、子育ての本が出ています。

これもゴリゴリの行動分析学のですね。「叱りゼロで自分からやる子に育てる本」

やっぱりこれも奥田先生の「子育てプリンシプル」これもいいですよ。ふらふらしない親になる。それからね、今僕あの行動修正のバイパスモデルの話をすることがありますけど、その行動修正のバイパスモデルについて書いてるのがやっぱり奥田先生の「世界に一つだけの子育ての教科書」これもとてもいい本です。

よかったら奥田先生のお書きになったとこの辺りを、お買い求めるいただいてね、夏の間に少し読んでいただけると、まあ僕も今日そんな話をするわけですけれども、ちょっとヒントになるのかなと思ったりします。本棚から引っ張り出してきました。

今日は、子育ての話をします。

難しい話と簡単な話で次回2回目以降はハピママ講座で重なる部分もありますけど、よろしくお付き合いいただけたらなと思います。

それじゃ、えっとスライドをめぐりながら話をしていこうと思います。

えっとそれでですね。行動分析的な子育ての話なんですが、僕あの子育ってねあの大河ドラマだろうとずっと思ってて、私4人子供がいるんで4人分の大河ドラマを観てる最中で、おそらく残念だけど、きっと最終回観れないかなぁ。まあ最終回を観たら、実はちょっとあまり幸せなことではないでね。

最終回は観ない方がいいな思っています。

だからこんなタイトルにしました。まあきっとなんとかやってるだろうなと思いながら、「じゃあね」とこの世を最後に言おうかなぁ。

でね、使う手続きはアメとムチではなくてアメとアメなしにしようねという話です。よかったら褒めるんだけど、しょうがないことしたり変なことしたら、まぁ見逃してあげてスルーしてあげてねという話ですね。

（つづく）



朝倉 博美 氏　プロフィール



通常学級担任を13年経験の後、特別支援学級を13年担当。自閉症を始めとする様々な発達障害のある子どもたちと特別支援学級にて日々学習。現在は、小学校の校長として勤務、通常学級に在籍している発達障害のある子供達及び、その周辺の子どもたちと保護者のサポートもしている。県内外の学校や支援団体において講座依頼があり、特別支援学級在籍児童だけでなく広く通常学級在籍児童についても行動理論や学習理論、現場での実践について講話指導助言、及び研修プログラムを実施。

平成23年.....第29回日本行動分析学会年次大会（早稲田大学）にて論文発表
平成25年.....第31回日本行動分析学会年次大会（岐阜大学）に参加
平成29年.....九州学校保健学会（久留米大学）にシンポジストとして参加

日本行動分析学会正会員。

「不登校」から「学年1番」になりました

母　うちの子は、**3才の時に広汎性発達障害かもって言われて、検査を受けたんですけど**グレー判定でした。

小学校に入学する時「どうしてお子さんを普通クラスに入れたいと思うんですか？」って言われて…もめたんですけど、**1年間は普通クラスで、2年生以降は小・中と支援クラスで通級も受けました。**

中学では入学してすぐ**「高校は特別支援学校を受験しますか？一般の高校を受けますか？」**って**選択を迫られて悩みました。**一般で受ける覚悟を決めて、ずっと私が勉強を見ていきました。**勉強は嫌いだし、要領悪いし、覚えることが苦手な子なので大変でした。**それでもダメもとで受けた公立高校にギリギリ合格することができました。

ただ、高校入学後は私も教えられないし、**成績は下から2番目で、授業についていけなくて、とうとう不登校になってしまいました。**お友達の家に遊びに行ってるときに、こちらの家庭教師が来られてて、**「こんな感じで、お友達感覚で教えてもらえるし、ここ良いよ」って聞いて、**うちもお願いすることにしました。

子　実際やってみたら、**楽しくて話しやすくて良かったです。分からないところを重点的に教えてもらえるし、基礎から深く教えてもらえます。おかげで自信がついて学校に行けるようになって、学年1番取れました！友達が聞いてくるから教えるようになって、「これは本当に自分なのか？」と思いました！**



母　私が9年間教えてもわからなかったことが、家庭教師をして1年で理解できたんです！**興味がもてるように本人が好きな車の話を例に挙げてくれるので集中して勉強できるようになりました。**こんなにも心をわしづかみにして、効率よく勉強出来るようになったから**「もっと早く成績110番に出会えれば悩まずに済んだ」って思いましたね。**

（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

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

自閉スペクトラム症の子どものための保育園

ハッピーママの読者の皆様、お元気ですか。

今月号から自閉スペクトラム症の子どもたちや成人の当事者さんたちの事例を紹介していきます。

近年では、就学前の自閉スペクトラム症児への教育や保育も充実してきましたが、１９８０年代には他の子どもたちとコミュニケーションがとれにくい彼らを受け入れてくれる保育園や幼稚園はあまり多くはありませんでした。

また、もし、受け入れられても他児と同じような行動が難しいため家族や保育者が悩むことが多かったのです。

そこでそのような子どもたちの支援の場として、母子ともに通園することも可能な障害幼児通園事業が求められました。



私が35年前からお世話になっている社会福祉法人G会は、もともとは成人の知的障害者や自閉スペクトラム症の人たちの福祉支援施設から始まりましたが、就学前の子どもたちの発達支援もやっていこうということで、１９９２年、心身障害幼児通園事業通称「さくら保育園」を立ち上げました。

私はスタッフとして設立準備から加わり、臨床心理専門職という立場で支援に関わってきました。





そこは専門療育および生活指導、学習指導を施し、その健やかな発達支援を行うための保育園であり、通園形態は週２回から３回で５時間ほど、通園の形態もそれぞれの状況に応じて単独通園か母子通園など選択できるようになっていました。

また、地元の幼稚園・保育園との並行利用も地域の役場や対象となる園の承認があれば可能でした。

１９９２年秋、「さくら保育園」の事業初日のことは、今でも鮮明に覚えています。

園長、保育士・臨床心理士（高原のこと）３人に対して、当初５人の幼児さんが通園することとなりました。

しかしながら、初日は、様々な理由で５人のうち４人が欠席、たった一人の自閉スペクトラム症の男の子Ａ君とお母さん、そしてまだ１歳にならない弟君だけが初回の参加者でした。

Ａ君は新しい場所や場面が苦手で、泣いたり、動き回ったりして全く療育になりません。一方でついてきていた弟君がとても理解が早く、こちらが行う体操や手遊びを喜んでやってくれることに驚いたものでした。



しかし、次の日からは他の４名のお友達と保護者も参加するようになり、Ａ君も皆でやることで場の雰囲気にも慣れてきました。そして２年の療育を経てＡ君は小学校に。小学校に入って半年ほどたったある日、私は町で偶然Ａ君とお母さんに会いました。その時のＡ君が恥ずかしそ

うに、でも嬉しそうに私に「こんにちは」と言ってくれたことに、すごく感動しました。



この、1組の母子（プラス弟君）からはじまった我々の「さくら園」が、30年後の今では、福岡県内3か所の保育施設での活動となり、毎年県内の計90名くらいの子どもたちを受け入れ、彼らにとっての楽しい学びの場となっています。

ある偶然で、今年4月から私はそのうちの一つの「さくら園」の園長を拝命しました。30年前、一組の母子と向き合ったあの日の気持ちを思い出し、一人一人の幸せを願いそのための支援の場であり続けるため、頑張ってまいります。

今回もありがとうございました。次回も高原が体験した事例を紹介していきます。

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

歯医者行ったらストレスたまる!?

歯医者でお菓子を注意されたけど子どもに言ってもわからないし、「食べたい！」とぐずられてイライラする！！
健康のために私たち歯科は、お口にとっての正解をお伝えすることが多いです。
でも、正解ばかりを生きるってめちゃめちゃ体力気力使いませんか？
子育てをゲームとするなら
◆真面目に歯を食いしばっていくよりも
◆攻略法を習って
楽～にクリア攻略法とは違います
その方が子どもも楽しそうだし、私も楽しい！
「歯の正解」は「楽してクリアするための攻略法」とは違います。
イージーモードで健康を叶えるために、あなたに合わせた攻略法を一緒に探していきましょう♥







本田 祐佳　みやのじん歯科クリニック副院長

小児、小児矯正担当。歯科医師18年目、2児の母。
私のミッション【愛し愛されるママパパを増やし、愛される子どもたちを増やす】
フッ素塗布、歯科検診、治療、歯科矯正、歯並び相談、３歳未満児のご相談・サポートなど。切れ目のない支援を行っております。お気軽にお尋ねください。

みやのじん歯科クリニック

学習に困難を抱えている子どもたちへの支援
読字障害（5）

第５回の今回も引き続き読字障害について説明します。特殊音節の指導方法です。

3．ひらがな特殊音節の指導方法

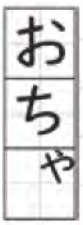
前回の通信でも述べましたが、主な特殊音節は5種類です。「がっこう」の小さい「っ」は促音（そくおん）、「きゃべつ」の「きゃ」は拗音（ようおん）、「ぱん」の「ん」は撥音（はつおん）、「おかあさん」の「かあ」は長音、「きょう」は拗音と長音が一緒になって拗長音（ようちょうおん）です。

音節数と音節分解・抽出

音節とモーラの関係

語	音節数	モーラ数	文字数
基本音節（清音・濁音・半濁音）			
くつ	2音節	2モーラ	2文字
あまりりす	5音節	5モーラ	5文字
特殊音節（促音、撥音、拗音、拗長音など）			
きゃべつ	3音節	3モーラ	4文字
ぱんだ	2音節	3モーラ	3文字
きって	2音節	3モーラ	3文字
ぶどう	2音節	3モーラ	3文字
やきゅう	2音節	3モーラ	4文字
シャンプー	2音節	4モーラ	5文字
シャッター	2音節	4モーラ	5文字

それ以外を基本音節と言います。例えば「あまりりす」は文字数が多いものの、音のまとまりである音節は5、手を打つ回数であるモーラ（拍）数も5，そして文字数も5です。基本音節は比較的学習しやすいのです。しかし、例えば「シャッター」の場合は、音節は2、モーラ数は4，文字数は5と言うように、大きくずれています。特殊音節の学習の難しさはこれら3つのポイントのずれによるのです。



たとえば「おちゃ」と書けるようにするために、右図のように□に一文字ずつ書かせる方法がよく用いられます。多くの子どもたちはこの方法で特殊音節の表記方法と読み方を学習できます。しかし、□の中に右図のように書けたとしても、読ませると／お／ち／や／というように一文字ずつ発音し、／ちゃ／とまとめてなかなか読めるようにならない子どもたちがいます。その場合、２つの方法があります。



まず音節を意識させる方法です。右図のように特殊音節の拗音は○の中に書き、基本音節は□の中に書かせるという方法です。「おちゃ」を／お／ちゃ／と読めたら、今度は／おちゃ／と言いながら、□○の中に「お」「ちゃ」と書かせます。もし、言いながら書くことが難しい場合は、支援者が耳元で／お／ちゃ／と囁きます。

もう１つは、マッチングです。「ちゃ」の文字カードを見せて／ちゃ／と言えるようにします。その次に、「ちゃ」「ちゅ」「ちょ」の文字カードを子どもさんの前に置いて、支援者が／ちゃ／と発音し、３つのカードの中から、「ちゃ」のカードを選ばせます。つまり“音⇒文字”のマッチングです。それができるようになったら次は支援者が「ちゃ」の文字カードを見せて、その読み方を尋ねます。つまり“文字⇒音”のマッチングです。

音節を意識させる指導とマッチングの指導は子どもさんの状況に合わせて組み合わせます。最初にマッチング指導をして、その次に音節を意識させる指導をしたり、その逆の順で指導したりします。

「ちゃ」を／ちゃ／となかなか読めない場合は、“ち――や”⇒“ち―や”⇒“ちゃ”というように、発音の間隔を次第に縮めて／ちゃ／と言えるようにします。

童謡「ちょうちょ」を一緒に歌って、「ちょ」の文字と、／ちょ／という音の一致を図る方法も良いと思います。

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		
とみおかレディースクリニック		



稲田 美恵子 様　八尋美智恵様　大原律子 様　水城 久美 様　古賀 幹子 様

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。

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

発達障害の特性に合わせたプログラムで

一般就労への不安を解消！

こんな方にお勧め！

・発達障害と診断をうけて、どうして良いかわからない。
・空気が読めなくて人間関係がうまくいかない。
・せっかく就職したのに長続きしない。
・一般枠か障害者枠で就職するか悩んでいる。
・自分が発達障害なのではないかと不安な学生。
・休職中で、発達障害の診断が出て悩んでいる。

一つでも当てはまる方は、ぜひお問合せください。

見学・相談・無料体験 随時受付中！

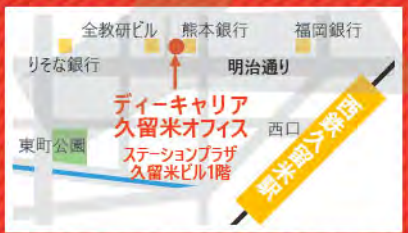
d-career

ディーキャリア 久留米オフィス

TEL:0942-37-8817 [平日 9:00 - 18:00]

Add：Kurume@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

reBorn のタネ

すごいママ友多そうなのに…嘘でしょ？

私、こう見えて何故か昔から「ママ友多そう』「なんかこれまで大して苦労してなさそう」「気分が落ち込んでたとか絶対うそ」ってよく言われていました。今でもそうです。ですが、その度に自分の思う自分自身の内面と他の方から見た私のギャップに悩み、誰も私のことは分かってくれないよねと孤独になることもしばしば。

相手の本当のことなんて本来分かるわけがないし、それが当たり前なのですが、私の場合はなぜそんなにもイメージがかけ離れているのか？が謎だったのです。しかし先日、「その謎が全て解けた！」んです。（え…金田一の名台詞知りません…？汗）。

私は自分が HSP であることを出産して初めて知ったのですが、その HSP の中でも HSS 型 HSP 別名「刺激追求型 HSP」というものに分類されるそうです。HSS 型 HSP の大きな特徴のひとつとして【傷つきやすい面を持ちながら、行動力もあるため周りに理解してもらいづらい】という側面があるとのこと。

このタイプは、【好奇心旺盛、活動的で周りの人に気を配ることができる人です。マルチタスクも得意でリーダーシップも発揮できますが、後から疲れてぐったりしてしまうことも。周りからはアクティブに見られますが、その裏で疲れたり傷ついたりしている自分の二面性に悩むことが多くなります。】[※1]

とのことて、好奇心が旺盛であったり周りからは活動的に見られる反面自宅では屍のようになっている（笑という、まさに私のこと…だったのです。

現に、息子の就学前健診から就学前説明会、発表会にと多数のママさんとお会いするイベントが続いた11月～2月は本当に苦しい日々でした。でもママさん達の前では一生懸命なのでそんな風には見えなかったんだと思います。

※1【HSS型HSPとは】矛盾に苦しむ…社交的で刺激を求めるのに傷つきやすい人
https://coelog.chuden.jp/child rearing/high sensation seeking hsp/

HSP は、ご存じの方もいらっしゃると思いますが病名でも病気でもないんですね。ざっくりいうとその人の性格であったり気質です。また、症状が似ていることがあるので間違われやすいのですが発達障害、うつ病、アスペルガー症候群とも違います。

このように気付かれにくい特性や気質を持った人が、どうすれば自分らしくより幸せに生きていけるのか。皆さんはどう思われますか・・・？私が自分で自分の人生を、より私らしく生きるために心がけるようにしていることは、まず自分をよく知ることです。そして、それだけでなく安心基地を増やすこと。人であったり場所であったり物であったり、ここでは私は私らしくいられるという時間を見つけるようにしています。

私は自分が周りから思われている自分とのギャップに苦しんでいること、保育園や学校の参加行事がある度に体調を崩して寝込んでいたことを誰にも言えませんでしたが、下の子が年長になる頃ようやく担任の先生に言う事が出来ました。皆さんの周りにももしかしたら同じように病気ではないけれど気付かれにくい個性をお持ちの方がいらっしゃるかもしれません。どうぞあたたかく見守って接していただけると幸いです 😄



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」

今年も早くも半年経ちますね。年始に立てた今年の目標はいかがですか？　このタイミングで振り返ってみると、きっと「今」からできることも見つかるはずです。

そうそう、人は「毎朝生まれ変わっている」そうですよ。私はこの話を聞いたとき、「（前日までに何があったとしても）何度でもチャレンジできるんだな」と前向きな気持ちになりました。過去にフォーカスするのではなく「今、この瞬間」からできることに目を向けて、1つ1つ積み重ね、できた自分を褒めていきましょうね。

春は新入社員研修を担当しました。今年は、347名の方とのご縁を頂戴し、仕事とは？挨拶とは？ビジネスマナー等お伝えし、様々なワークやロールプレイングを通して一緒に感じていただきました。今回はその研修を通して感じたことを書きます。

2日間の研修では、全体をまとめたり挨拶号令をかけるリーダーを選出します。

ある方は、「今まではリーダーなどの役割はしてきませんでしたが、「挑戦してみたい」と感じて立候補しました」とのこと。その勇気がとても嬉しくて、理由を尋ねると、「同期が電話応対のロールプレイングを全員の前でチャレンジをしている姿をみて、とても勇気をもらったからです」と教えてくれました。

だれかの一生懸命な姿は、影響を与えようという意図がなくとも、あるがまま姿で自然と他人に影響を与えることができます。人はそのままで、すでに素晴らしい、という事を感動とともに学ばせていただきました。

また別日のリーダーは、とてもハキハキとした声をされていました。その方の号令は、声が通るからこそ、全体がパキっと締まり、挨拶一つでメリハリある雰囲気を創り出してくれます。その感激をそのままにお伝えすると、「声が通ることが今まで若干のコンプレックスでした。今回、褒めていただいてとても自信につながりました。また全体の雰囲気づくりをするという立場を経験できたことはとてもよいチャンスになりました。」と。

「また、研修の中で、自己信頼が他者信頼に繋がるというお話がありました。私は自分の中にあるものを上手く言語化出来ずに、後悔することが多々あります。それでも、自分が今もっているものを信頼しそのまま出す、それを受け止めてくれる方がいることを信頼して自分からコミュニケーションをとっていきたいと思います。」とも感想をくださいました。

自分の良さは当たり前にできるからこそ、自分では気づきにくいものです。周りの方々や、ご家族、ご夫婦の良いところを見つけたら、是非、言葉で伝えていきましょう。心から伝えた言葉は、言葉のギフトとして相手に届き、笑顔が溢れることでしょう。自己信頼＝自信に繋がるきっかけになるかもしれません。

まずは、一番近いご家族へ、優しさのギフトを一つ贈ってみませんか？私もやっていきます。嬉しかったエピソードがあればおしえてくださいね。楽しみにしています。

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

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）

経験豊富な
看護師常駐



緊急時
24時間
対応



お子様から高齢のかたまで年齢、疾患を問わず対応
主治医の指示書に基づいた医療処置
高齢者のリハビリや障害があるかたへのケア



（株）ラリーグラス　在宅看護ぷらす
tel&fax0942-44-1824 mobile 080-5255-3865

〒830-0852 福岡県久留米市高良内町 769-1
管理者：高山サヨ子

隔月刊ハッピーママくらぶ通信
81
（第9巻第1号通巻81号）
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和田岬協議会加盟）
info@happymamaclub.or.jp
TEL・FAX 078-709-0706（鳥村）



柳家花緑講演会

発達障害は無味無臭！

捉え方で人生は開ける

全席自由

2023年7月8日（土）

13:00（開場）14:00（開演）

会　場　文化センター共同ホール（文化センター裏）または zoom
参加費　会場 3,000円／zoom 2,500円
購入場所　○石橋文化センタープレイガイド　○チケットぴあ
○久留米シティプラザ2F「石橋文化センター情報サテライト」