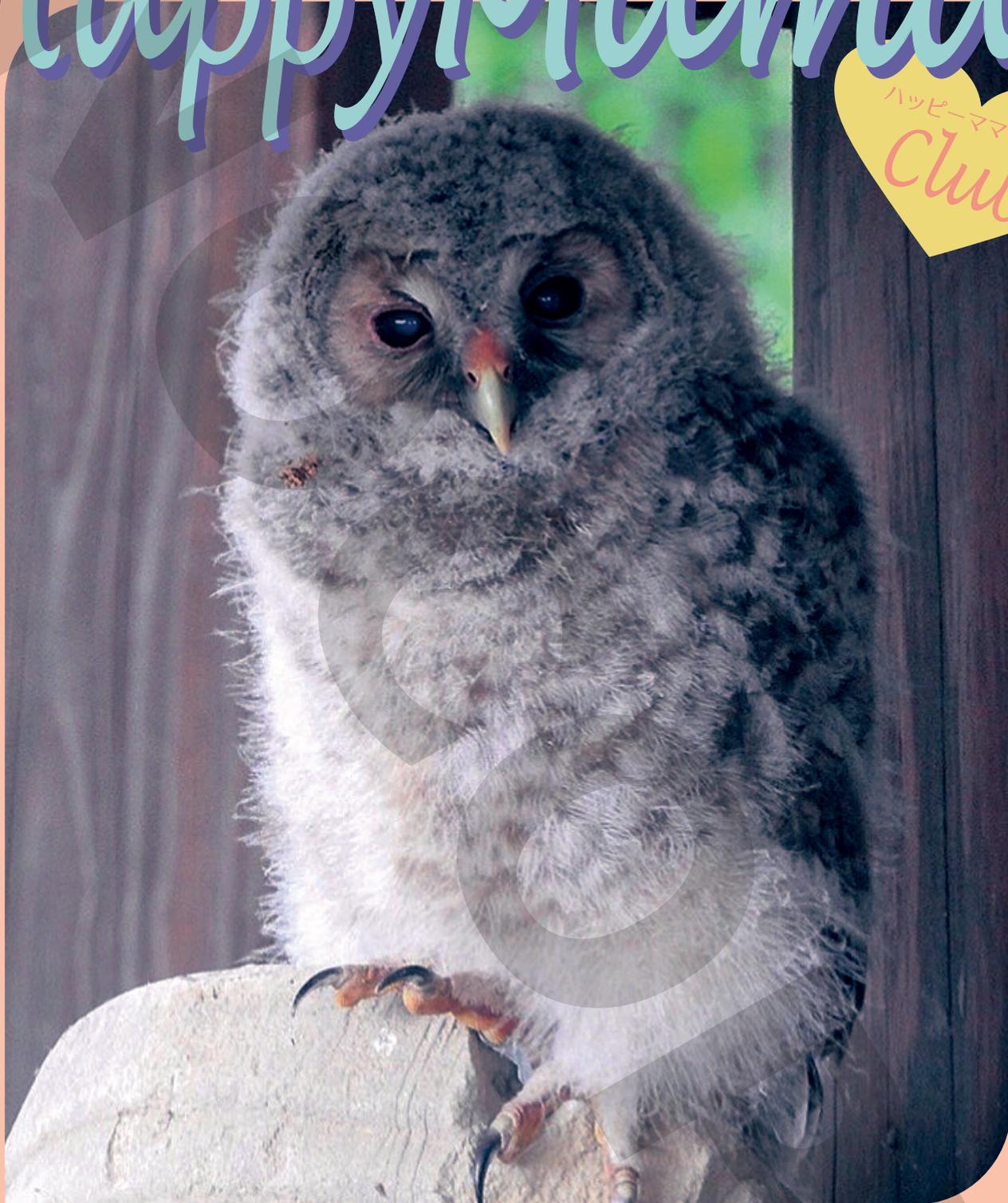


# HappyMamma

ハッピーママくらぶ  
Club



「フクロウ(ヒナ) 福岡県」  
住宅街の中にある小さな神社の大きなクスノキの木で、子育てをしている風景がほぼ毎年見られます。

「フクロウ」は「不苦労」や「福老」と表され縁起物としても有名ですね。

大人は全長50センチ前後、翼を開くと1メートル程になります。

主にネズミなどを餌としますが、小鳥類や昆虫類も捕って食べます。

夜行性なので、暗闇で活動できる工夫がたくさんあります。

忍者のように無音で飛ぶ事ができるし、音を頼りにエサを捕まえる為、顔全体でパラボラアンテナのように音をキャッチして耳に送ったり、もちろん目も良く、感度は人間の100倍くらいあると言われます。

しかも、フクロウの首の可動域は270度！背後の獲物も逃しません。

Photographer  
とらま  
野田寛馬

久留米市在住 高校3年生  
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  
現在は有馬高等学院 / 明蓬館 STEC 久留米に在学中  
趣味は野鳥撮影・昆虫採集・絵を描くこと

8  
2020

## お子さんの「トリセツ」作成の勧め…パート2

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

今回は「トリセツ」作成の勧め…パート1としてライフサポートブック「もやい」を紹介しました。

第二次性徴期を迎えた思春期・前青年期と呼ばれる中～高校生の子どもの場合はどうでしょうか。発達の凸凹をもった子どもは、時に同姓同年齢グループから外れてしまっています。うまくサポートが得られない場合、不登校などの問題へと移行してしまうこともあります。グループの形成が自他の違いを際立たせ、大きなストレスとなるのです。

熊本の向陽台病院の臨床心理士辻翔太先生は、そんな自他の違いに気づき始める思春期・前青年期の子どもとトリセツ作りを通して関わり、自己理解を助けるようになっています。子どもへのインタビュを通じて、イラスト付きのトリセツを作成し、本人の許可を得て、親御さんや先生にも渡して、本人のことをわかってもらいます。以下、辻先生の論文から辻先生の許可を得て引用します。

「トリセツ作りの第一歩はインタビュから始まります。「何が始まるの?」と不安げな子どもには前述の『ぼくのニセモノをつくるには』を読んであげましょう。過去に作ったトリセツを見せてあげると、子どもは目を輝かせて「自分も!」と身を乗り出すことでしょうか。

まずはタイトルを話し合います。私はこれ

までに『私のトリセツ』『俺のトリセツ』『僕のトリセツ』『おらのトリセツ』『さーちゃんトリセツ』『きーちゃんのトリセツ』『母と子のトリセツ』『姉と妹のトリセツ』など作ってきました。『○○のトリセツ』の○○部分に子どもの意見を求めることで、これから始まるトリセツ作りは「あなたの意見を大切にしているよ」と伝えることになります。そして、トリセツのオリジナル感が増すのです。

次に、用紙の中央に子どものイラストを描きます。少しふざけた遊びのあるイラストがいいでしょう。トリセツ作りには遊びがかかせません。たいていの子どもはお堅い話が嫌いです。遊びがあることで子どもの自由な自己表現が促されます。

イラストが描けたら、一つ一つのパーツに注目して話を進めます。例えば目の部分を指さして「あなたの目の見え方の特徴ってあるかな」と質問をします。さらに「見落としやすい物ってある」「いつもどんなところに目がいくの」「例えば漢字を書くときにさ」と具体性を上げていくと子どもは答えやすくなります。

子どもの年齢や言語の能力によっては具体的な質問をたくさん用意しておく必要があるで

しょう。発達の凸凹に関する特徴や感覚過敏、不器用さに関する知識があると質問がしやすくなります。

また、事前に知能検査の結果などから分っていることが参考になることもあります。もちろん日常からの行動観察から得られた情報も欠かせません。質問の例は表1に示しておきます。

「トリセツ」づくりで、重要なポイントは、弱点探しをするのではなく、特技や好きなことも忘れずに質問することです。

「トリセツ」は親子で作成することもでき、「母と子のトリセツ」は、母親の考え方やかわり方の特徴と本人の特性を一緒に整理していきます。そして似ているところと似ていないところを書きだしてみると面白い気づきがあるそうです。

多くのお母さんは子どもと自分の似ていない行動パターンに対してイライラしているものです。それがいざ紙に書きだされてみると「なんだそんなことか」と笑いが込み上げてくることもあり、ちょっとした気づきが家庭でのかわり方のヒントになることもあるようです。

さあ、年長のお子さんの「トリセツ」も作ってみましょう!

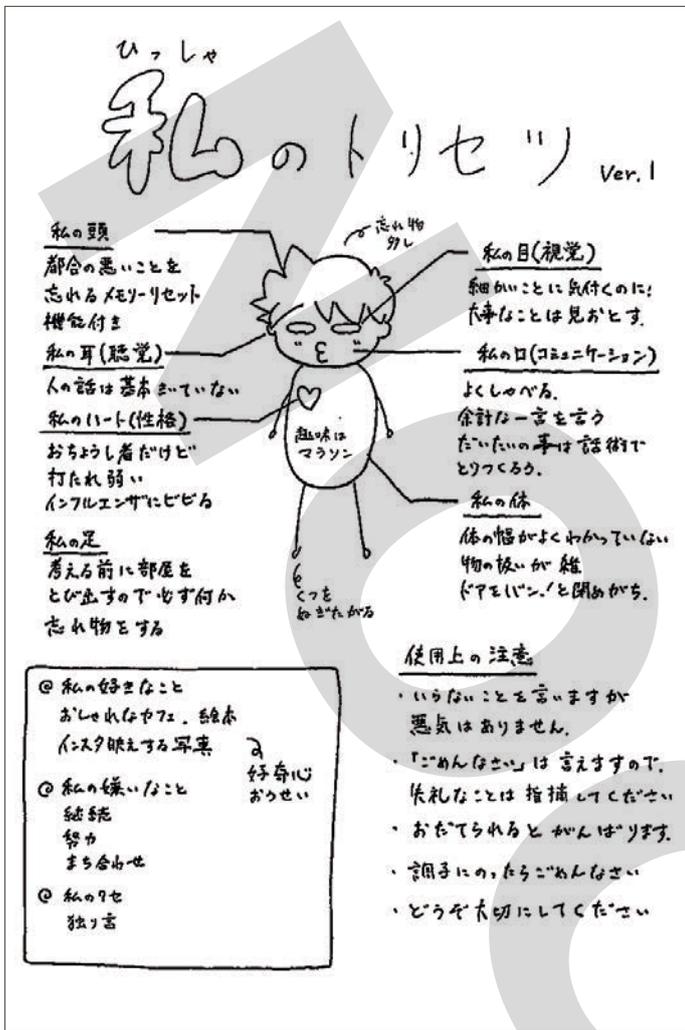


図1：わたしのトリセツ

目（視覚）について

どんなことにいつも気がつく？  
まぶしいのって苦手？  
学校で掲示物とかに目がいく？  
漢字の間違いついてある？

耳（聴覚・注意）について

地獄耳ってよく言われない？  
うるさいのって苦手？ たとえば全校集会とか。「起立」で立つときとか。  
記憶力がいいって言われない？  
人の話をきいていないこととかあるの？

口（コミュニケーション・味覚）について

たくさんの人といると少数でいるのはどっちが好き？  
難しい言葉をたくさん知ってるね  
思ったことをそのまま口にするこつてある？  
食べ物の好き嫌いついてある？

肌（肌感覚・感覚探究）

苦手な服ってある？ 靴下が嫌いとか、服のタグが嫌だとか  
人に触ると安心する方？  
どんな感触の物が落ち着く？  
お気に入りのぬいぐるみとかある？

ハート（性格）

どんな性格なの？  
クラスでどんなキャラ？  
短気？ 気が長い？  
理論派？ それとも行動派？

手足（器用さ・運動）

字を書くのって好き？ 嫌い？  
美術とか好き？  
どんな運動が好き？  
バランスを崩しやすかつたりつまずきやすかつたりする？

その他

得意なことは？ 苦手なことは？  
好きな物は？ 趣味は？  
ストレス発散は？  
自分のセールスポイントは？

表1：質問例

参考文献

辻翔太、山下裕史朗：ADHDの子どもの心理社会的な支援方  
トリセツ作成を通じた ADHD の子どもへの自己理解促進～ チャイルドヘルス 2019年10月号23-28

山下 裕史朗 氏 プロフィール

専門分野 / 小児神経学・発達障害

紹介 / 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、長年にわたって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日本に導入し、久留米市で15年間実践してきた。  
STP卒業生は300名を超えた。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、九州一円から患者さんが集まっている。



- 日本小児科学会(理事・専門医)
- 日本小児保健協会(理事)
- 日本小児心身医学会(代議員)
- 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

# 第2回 発達支援サポーター養成講座

6月14日

行動問題への理解と対応 初級編 1

終了した講座は配信サービスにてご視聴いただけます(有料)。  
詳しくは下の視聴サービスについてのご説明をご覧ください。

8月2日

行動問題への理解と対応 初級編 2

10:30  
12:30

講師 朝倉博実先生(春日原小学校 校長)

会場 ネット配信(zoom使用)、市民活動サポートセンターみんくる(限定数先着順)

※ 講座後にオンラインお茶会も予定しておりますのでお時間のある方はご参加ください

申込受付中!



9月13日

発達障がいの方への就労支援について

10:30  
12:30

講師 大場和美先生(福岡IPS普及協会 就労支援センターウィズダム)

会場 ネット配信(zoom使用)、市民活動サポートセンターみんくる(限定数先着順)

※ 講座後にオンラインお茶会も予定しておりますのでお時間のある方はご参加ください

申込受付中!



10月25日

行動問題への理解と対応 初級編 3

12月20日

行動問題への理解と対応 初級編 4

3年1月31日

親亡き後に備えて ~新しい相続法をふまえた遺言と相続~

3年3月

発達に課題がある人のための災害時に備えと対応のポイント

ご連絡・お問合せ



080-4289-0706(鳥村)



info@happymamaclub.or.jp

詳細等は Facebook、ホームページにて最新の情報を御案内しておりますので参照ください。

ハッピーママくらぶ  
Channel

## 動画配信

中

ハッピーママくらぶのチャンネルを開設しました  
セミナーや座談会など様々なイベントの動画を配信してゆきますのでぜひご視聴ください  
「フォロー」と「いいね」もお願いいたします!

### ● ハピママ TV

様々な立場から発達障がいの支援をされているキーパーソンをお招きするゲストトークです。一般の参加者を交えた座談会の公開収録は、いい話、深い話、悩み事、奮闘記など盛りだくさん。雑談形式で自由に幅広く展開するお話から、どんな話題が飛び出すか?! お楽しみに。

- ・視聴はアカウント不要でどなたでも無料でご覧いただけます
- ・vimeo アプリをご利用の場合は『ハピママ TV』で検索ください

<https://vimeo.com/happymamaclub/>



### ● 発達支援サポーター養成講座(有料)

発達支援サポーター養成講座の内容をそのままに、いつでも・どこでも視聴可能なオンデマンド配信のアーカイブを用意しました。時間の都合が合わなくて参加できなかったり、また観てみたい講座などをお持ちの端末で再生できます。

- ・視聴には動画配信サービス「vimeo」のアカウントが必要です
- ・動画はレンタル形式でお支払い後7日間はいつでも視聴可能です
- ・お支払いはクレジットカード(visa/master/amex)もしくはPayPalとなります

※ デビットカードは「Visa デビット」「Mastercard デビットカード」の利用が可能です  
※ 「JCB カード」「LINE PAY カード」は PayPal でのお支払いで利用可能です

<https://vimeo.com/ondemand/hapimamakouza2020/>



## 歯医者は敷居が高い？

歯医者ってなんとなく敷居が高い、怖い、気が乗らないなんて事はありませんか。

歯科に行くかどうかでまず考えます。行こう、と決めたら今度はどこの歯科がいいかなと悩みます。予約とってはみたものの、当日になってもどうしようかな、とか、美容院とは違うテンションかもしれないね。

一度来院されてお話をしたら、『なーんだ怖くないし、我が子の健口のためにもまた来よう♪』ってなると思います。この一度の来院に勇気がある親御さんもいらっしやるんじゃないかなと思います。でも、踏みとどまると後悔することになるかもしれません！

### ◆何もないのに歯医者？

**↓はい！** 何もない時から歯医者に定期的に通いましょう。子供達の健口にはプロフェッショナルが不可欠です。

ピアノだって習字だって自己流で子供に教えて上達させるのは困難です。お口の管理もプロフェッショナルの力を借りてください♪  
気付かなかったお口のトラブルが見つかることも！



LINE、インスタ  
も  
しています

「みやのじん歯科クリニック」  
で検索してください！



MIYANOJIN.DENTAL.KURUME

色んな講座や情報を  
発信しています。離乳食  
の様子も動画でアップ  
しています。

あなたの望む未来を  
叶えるお手伝いをこれか  
らも行っていきます。



みやのじん歯科クリニック

本田 祐佳



〒839-0801 福岡県久留米市宮ノ陣6丁目22-1-1F

Tel/0942-34-3003

ホームページ/<http://miyanojin-dc.com/>



## ハッピーママの倅せは健康から

大雨は常習化、久留米は水害の多い街として全国的に知れ渡り、高温も時々全国一になるようになりましたね。今年は夏休みも縮小され、学校も仕事もコロナウイルスで変化しています。家庭でも大切なことは、手洗い・うがい。それに加え、歯磨きや口の中を清潔にする事と私は思っています。

口の中はとっても細菌が増えやすい温度と湿度を持っています。食べ物がいっぱいの中にあたり、飲み物が甘いジュースであったり、ご飯をよく噛まないで食べたりすると、唾液が少なくなってしまう。食べ物の入口に歯があるということ。つまり、きちんと噛むことで見えない食道から胃、小腸、大腸へと順調に進み、結果として立派なうんことなりお尻からお便りが出てきてくれます。

唾液は、腎臓の働きと関係していると東洋医学では言われています。噛むことで脳の血流もよくなり、胃腸の働きもよくなります。唾液の中には活性酸素を消すペルオキシダーゼやカタラーゼなどの酵素が含まれていて、その働きで毒消しをしてれています。私が子供の頃はタクワンを二切れ最後のご飯で食べていて、唾液がいっぱい出ていました。これが口内の掃除にもなり腸内の善玉菌の働きを助けることは、後から知りました。

すべて予防と毎日の積み重ねが大切です。コロナを観察すると突然に症状が出るようです。これを機に、日本人の体を養ってきた発酵食品や梅干しなど、伝統食を見直しませんか。

台所を預かるハッピーママは、ストレスにならないようによく噛んで脳内の倅せホルモンを高めましょうね。



産直や蔵肆

鶴久ちづ子

〒839-0863 久留米市国分町296-1



## 放課後等デイサービス



# famille

ファミーユ **なないろ店**



自分自身が障がい者になり初めて障がいの世界を知り、  
 その中であまりにもずさんな福祉を目の当たりにし、本当の福祉をやりたいと強く思いfamilleを立ち上げました。  
 スタッフ皆、福祉に熱い気持ちをもち取り組んでいます。  
 私達は志を元に安心してもらえる事業所作りを目指しています。  
 成長の喜びを共有し、子ども達をずっと見守り続け手厚く支援いたします。

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**



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**



無垢の木の床は、  
 夏はさらり、  
 冬はあたたかい。

無垢の木の床は、合板のフローリングとは違い、夏は素足でもさらりとした肌触り。これは、木が湿気を吸ったり吐いたりする調湿効果によるもの。そして、室内の湿度を調節し、住む人が心地良いと感じる空間に保ちます。

また、木は、温度変化が少なく冷えにくい素材。機械的に温めなくても「冷たくない」ことは、寒い冬の朝など1日のスタートを切るのに大きな差となります。



おうちが  
いちばん



[未来工房]

本物の自然素材で家を作る。

**[未来工房]**



ホームページ



LINE@

株式会社[未来工房]久留米本社/展示場

〒830-0047 久留米市津福本町 731 tel:0942-32-4612

《WORK》新築戸建 施設(クリニック、保育園・幼稚園) 店舗(美容室など)  
 建設業許可 / 福岡県知事許可(特-30)第98568号

医院や施設の建設などもご相談ください。

# サポーターの皆様

久留米大学	学習塾 R E V	あるくとぶらす
久留米ゼミナール	中華季菜 上海 <sup>ミュー</sup> μ	クリーンアンドコート福岡
グリットコンサルティング	未来工房	さくら国際高等学校
幸 愛	全 教 研	小林正幸法律事務所
とみおかレディースクリニック	安全タクシーグループ	おかしのないえ
プリマヴェーラミュウ	美容室 結 <sup>ゆい</sup>	harusora
ライト・ハーモニー	中垣 量文 様 長野 照子 様	榎田 美恵子 様 北林 恭子 様 江口 裕子 様 鶴 ふじこ 様

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。

## ギフトの会のお誘い

- 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。

Facebook



Homepage



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

## 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 久留米支店(631) 普通 3013651  
特定非営利活動法人ハピママくらぶ  
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、ハピ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をお願いしております。



ご連絡・お問合せ



090-8837-8925 (重松) 080-4289-0706 (鳥村)



info@happymamaclub.or.jp

# 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 どれくらい利用できるの?

就労移行支援事業所は学校や就活塾のようなイメージで、通いながら就職に向けたサポートを受ける事が出来ます。  
 就職に役立つ知識や必要なスキルを学ぶ事が出来ます。  
 また、自分に合った就労先の選定も一緒に相談しながら行っていきます。  
**通所できる期間は最長2年間です。**  
 ※2年経過後、必要に応じて1年の延長が出来る場合もあります。





**ディーキャリア 久留米オフィス**

〒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

アクセス  
西鉄天神大牟田線  
「西鉄久留米駅」西口より徒歩4分

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** 受付【平日 10:00-18:00】




**凸凹が活きる社会づくり。** <https://dd-career.com/> **ディーキャリア**



鳥栖市田代大官町にある Air Logic モデルハウス。  
 快適に健康的に暮らせる Air Logic の家の仕組みが直接見れる。



## 健康視点で考える全館空調の家

### 住宅内事故を救う家

四季折々を楽しむために、窓を開けて風を感じたり、雪景色を眺めながら火鉢に手をかざす。そんな日本の情景も今は昔。夏は35度超えの猛暑がつづく。もう「家の中は夏は暑くて冬は寒いものだ」と、そう我慢強い事も言っていられなくなった。

そんな従来の住宅性能に目をつぶるのをやめ、家族の健康にとって本当に必要な世界基準の家を我々は造りたいと考えている。

### 暑い夏も、寒い冬も心地いいー

エアコン一台で家中どこでも同じ温度。これを経験すると、いかに身体にとって負担が少ないかがよく解る。

ヒートショック。今ではよく聞く言葉だが、意味合いとしては、比較的暖かいリビングから寒い脱衣室や浴室など温度差が大きい場所へ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変するため、住宅内事故を誘発するリスクとして使われる言葉である。

だからこそ、私たちは提案したい。夏の厳しい暑さによる熱中症、冬の寒暖差によるヒートショック。これらを防ぐ「FAS工法」による全館空調の家づくりを。  
 まずは身体で体感して、家族の健康と住宅の関係性を今一度考えてみて欲しい。

### FASモデルハウス 現地案内MAP



所在地: 佐賀県鳥栖市田代大官町 810-6

**Air Logic エアロジック**  
**TEL.0942-50-5036**

鳥栖 エアロジック

<http://fas-tosu.com/>

### 株式会社 坂口組

佐賀県鳥栖市神辺町450番地3

建設業許可 / 国土交通大臣許可(特-29)第7009号  
 宅建業許可 / 佐賀県知事許可(6)第1982号  
 (一社)佐賀県宅地建物取引業協会 会員  
 (一社)九州不動産公正取引協議会 加盟

