

HappyMamma

ハッピーママくらぶ
Club



「キクイタダキ 久留米市にて」

全長10cm 日本最小の鳥

5月号の表紙に掲載したエナガと同等サイズですがエナガの体重は10gでキクイタダキはその半分の5gほど（1円玉5枚分）。

小さ過ぎるため、意外な天敵がキクイタダキには存在します。

それはカマキリ肉食であるカマキリが、小さく軽いキクイタダキを捕食する姿が実際に確認されています。

北海道や本州で繁殖して、冬場は九州にもやってきます。

頭部の頂上に黄色い小菊を載せたように見えることからキクイタダキという名前がついたそうです。

また、ルクセンブルクの国鳥でもあり、ヨーロッパの昔話や伝承では、キクイタダキの冠羽が王冠に見えることから、姿は小さいながらも「鳥の王」と呼ばれています。

チヨコチヨコ動きまわるので、キクイタダキに遊ばれまくり。今回も苦労して撮影した1枚です。

No.

67

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 の診断を受ける
小4～中3までの不登校を経て
現在は有馬高等学院 / 明達館 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

マインドフルに生きるとは ～セルフケアの1方法～

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

2020年は、新型コロナウイルスパンデミックによって、世界中が大きな影響を受け、私たちの生活が一変しました。昨年未からの第三波も収まる気配がありません。患者の急増および重症者の増加によって、全国の医療機関が切迫した状況になっています。肉体的にも精神的にも追い詰められながら頑張っている医療関係者、特に最前線で働いておられる看護師さんの離職が増えています。

新型コロナウイルスパンデミック前に購入した1冊の本があります。「セルフケアで生きていますか？ マインドフルネスを活かして」（高宮有介・土屋静馬著、南山堂）です。30年以上、昭和大学で緩和ケアに携わってきた高宮教授が、医療関係者向けに執筆された本です。

【マインドフルネスとは】

この本のキーワードは「マインドフルネス」

皆さんも耳にされたことがあるかもしれません。「マインドフルネス」とは、「今の瞬間の現実常に気づきを向け、その現実をあるがままに知覚し、それに対す

る思考や感情にとらわれないでいる心の持ち方や存在の有りよう」と高宮教授は説明します。

例としてあげられているのが、犬との散歩の話。太陽が燦々と輝き、木々の緑が美しい。でも、あなたは、やりかけの仕事や職場での人間関係、家族との雑事で心がいつばい、つまり心に余裕がない状態。

しかし、犬は目の前の景色だけをただ見ている、まさにありのままを見ている。これがマインドフルネスの状態。

現代は、スマホが常に手元にあり、情報が常に入ってきます。その情報に対して、常に「良い、悪い」、「好き、嫌い」「自分に関係がある、ない」など即断して処理をしています。「マインドフルネス」とは、そのような行動をいったん保留にして「あるがままに受け止めるあり方」と言います。

これは日本人にとっては、新しいものではなく、禅や仏教の瞑想や茶道や武道もマインドフルネスと深く結びついています。日常生活の中でストレスはたくさんあります。過去を振り返って後悔したり、不安

になったり、目の前の現実以外に考えを巡らせてしまったり頭の中で新たなストレスを自分勝手に作っている状態。これが、マインドワンダリング（心の迷走）です。

【コロナ禍における不安】

今、新型コロナウイルスに最前線で戦っている医療関係者の中には、終わりのな

い戦いへの不安、日常生活の喪失感、敗北感やさまざまな偏見などでストレスが何十倍にもなって辞職している方もいるでしょう。これは医療関係者に限ったことではなく、コロナ禍の私たちすべてに言えることではないかと思えます。



Photographic by Y.Yamashita

【心のセルフケアの1方法】

高宮教授は、瞑想法をいくつか著書の中で紹介しています。呼吸に集中することはどんなときにもどこでもできて良いと勧め



めています。「歩く瞑想」では、目的を作らず歩くこと、一息ごとに何歩進んでいるかに意識して練習して、はじめは、吸う息に2歩、吐く息に3歩をあてる。(吸う息に3歩、吐く息に4歩でもよい)

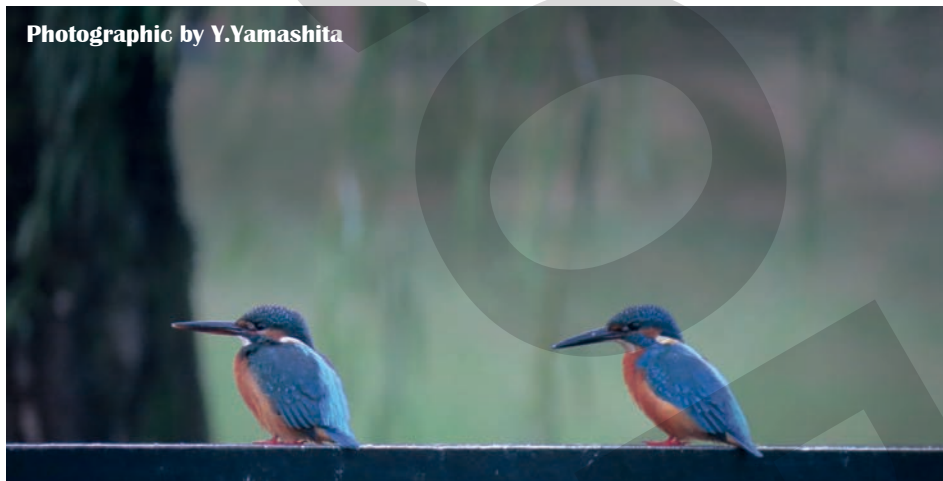
マインドフルイーティングとは、ゆっくり時間をかけ、会話やテレビも見ないで食事のみに集中する方法で食材の形や食感を味わいながら30分以上かけて集中して食事するやり方だそうです。

私の場合は、犬の散歩がマインドフルネスになっているようです。週末は早朝に石橋文化センターに行き、一緒に散歩します。何も考えずに、歩くのですが目の前の美しいものだけを見るように意識しています。カメラを持参して、ちょっと美しいと感じるものがあれば撮影します。一眼レフカメラではないので鳥などの良い写真を撮るためには、自分が透明人間になったつもりで静かにそっと近づいてシャッターを押します。呼吸を一時止めて、シャッターを押します。呼吸に意識するひとときです。

このような瞬間は、ほかに何の考えも入らないのでマインドフルネスの状態ではないかと思えます。自分の場合、動植物や昆虫などの自然との関係の中で「今このわたし」というものを認識しやすいようです。

高宮教授は、マインドフルネスの一番大切なアイデアは「いま、ここ」に意識を向け続けること。それは、座っての瞑想でも、歩く瞑想でも、サイレントランチ/ディナーでも、患者さんの病室に入る前の一呼吸置くことにおいても変わらない。

しかし、その小さな意識の変化が、医療者の行動を変え、そこに関わる人生の意味を変える可能性をもたらす」とおっしゃっています。私自身まだまだマインドフルネスに生きることができていませんが、皆様にこのようなアイデアがあることをご紹介したくて書かせていただきました。



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15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



第2回 発達支援サポーター養成講座

3月28日

10:30
~
12:30

発達に課題がある人のための災害時の備えと対応のポイント

申込受付中!

講師 NPO法人ブルートレインカンパニー

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



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



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。

発達支援サポーター養成講座 動画配信 (レンタル視聴)



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。



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



1 限目 行動問題への理解と対応 初級編 1

2 限目 行動問題への理解と対応 初級編 2

3 限目 発達障がいの方への就労支援について

4 限目 行動問題への理解と対応 初級編 3

5 限目 行動問題への理解と対応 初級編 4

6 限目 親亡き後に備えて ~新しい相続法を踏まえた遺言と相続~

- ・ 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 日間は何度でも視聴可能です
- ・ 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



柳家花緑・鏡味仙成講演会

もの見方が変われば全てが変わる。
人生こんな愉しくっていいんでしょうかばなし

発達障害って？

発達障害は個性！



誰もが持っている得意なことと苦手なこと
その凸凹が活かせる社会になりますように！
子どもの頃からその凸凹に悩みながら今では
凸凹を活かし芸の道を極めたお二人をご覧ください。



日時 2021年4月18日(日) 13:00(開場) 14:00(開演)
会場 共同ホール(文化センター裏) または ZOOM
参加費 3,000円 / 2,500円(zoomの方)

お問い合わせ・お申し込み E-mail info@happymamaclub.or.jp

☎ 080-4289-0706 FAX 0942-44-6664



【主催】久留米ハッピーママ支部、NPO法人ハッピーママクラブ、ギフトドの会 【協力】久留米落語長屋、パルキッズくるめ
【後援】

久留米大学小児科講座、久留米大学神経精神医学講座、福岡県、久留米市、福岡県教育委員会、久留米市教育委員会、久留米市医師会、NHK福岡放送局、KBC九州朝日放送、RKB毎日放送、TNCテレビ西日本、TVQ九州放送、西日本新聞社、読売新聞社

“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
社会福祉士・言語聴覚士が
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

お子様のご様子に不安を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

**暮らすほど、
どんどん家が好きになる。**

「我が家」で
家遊びを満喫

今日一日の、良い行いを
黒板に。ご褒美は薪ストーブで焼マシュマロ!

薪ストーブの、
焚き付け手伝い。
薪割りや火付けを
体験することで
勉強にもなります。

「暮らしぶりに学ぶ」

未来工房でお住まいのご家族、筑後市K様邸にて。

NATURAL MATERIAL & PLAYFUL
MIRAI KOHBOH
HAND WORK SHOP

本物の自然素材の家を建てる。

[未来工房]

地方創生SDGs
官公民連携
プラットフォーム

フィルテンびと
地域主義工務店の会

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
建設業許可 / 福岡県知事許可(特-30)第98568号
クリニックや施設の建設などもご相談ください。

歯をなくしてからでは遅すぎる

虫歯が多発している状況でも、「お菓子をやめさせてまで虫歯の予防はしたくない」

このようなご意見もいただきます。「ご家族の考えはそれぞれです。私たちは、子供の保護者ではありません。

お話はしますが、押しつけはしないように心がけています。ですが非常にむなしく感じます。

歯科医療を通じて、健康な体と心を築きあげてほしいのにも伝わっていないということです。私の力不足を痛感します。

治療をすればそれでいいのでしょうか。

治療をし、お菓子やジュースをいつものように摂り、また虫歯になります。

やがて歯は抜くことになり、ブリッジ、入れ歯・・・。

あー、あれが食べたい、これが食べたい。でも硬くて食べられません。

幼少期からの過剰な糖質摂取は慢性化し、やめられなくなります。生活習慣病にも繋がります。

「歯は大事ね〜」
日々診療の現場で聞きます。

人は、歯をなくして初めて本当に大事なことに気づきます。歯は、主の健康のためそれぞれの役割を果たすために生えてきます。

我が子の身体のためにいじらしく輝き、働きつつづける歯を大切にしてほしい、切に願っています。



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

寒中お見舞い申し上げます。雪が降りましたね。

温暖化は両極端の気候になるようです。何事も一定量以上になると精神状態も不安にかられます。新型コロナウイルスも猛威をふるい感染拡大の一途です。今や経済もコロナ禍の中で先を見てデジタルとグリーン社会の実現をしようとしています。

昨年はいっぱい経験しました。新型コロナウイルスにて変化し続けている生活の仕方を問い直す時でもあります。自然環境の中でウイルスや菌と共存できるようになっているはずの人間。

バランスで成り立っているのが温暖化や経済発展を優先した結果、いろんなことに命も精神も脅かされているのです。

ハッピーママの倅せは、太陽の光を浴び大気や水分を出し入れし、食べ物を取り入れ自然環境に負荷を与えない持続可能な方向を目指しましょう。

子供らに自分の後ろ姿を見せることが大切です。

親の言うことは聞きません。することは真似します。「人は」「社会は」に動じず「自分は」のスタートです。あわてず、あきらめず。楽をしない。と安保徹先生は著書に書いておられます。健康とは「健体康心」の熟語。健康としています。心が満ちていれば体も倅せです。本年もハッピーで行きましょうね。



産直や蔵肆 鶴久ちづ子

〒839-0863 久留米市国分町296-1



ハピママ TV

様々な立場から発達障がい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。

Vol.16 辻榮勇人さん

放課後等デイサービス カラーズ代表の辻榮さん
サッカーをやることで療育する放課後等デイサービスを展開中
です。コミュニケーションをとるのが苦手な子達がサッカーを通
して社会性を身につけていくという放課後等デイサービスです。
スポーツなら何でも応用できるのでは??とと思っていましたが、
サッカーは同じユニフォームを着た
チームメイトと手を使わないで自
分のチームのゴールに入れるとい
う単純なルールが療育に合うとい
う。



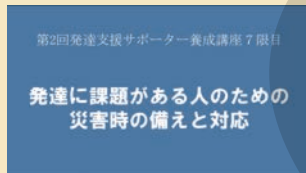
Vol.17 エミリー先生

いよいよ受験本番が間近に迫ってきました。
毎年のことですが緊張したシーズンですね。今さらジタバタし
たって...。なんて思わずに、お母さんとして最後の最後まで子
ども達を応援して行きましょう。
塾で長年、子ども達の学習のサポートをなさっているエミリー
先生に入試直前に家庭でどんなサ
ポートをしたらいいのかのお話を伺
いました。
お母さんにしかできないサポート。
きっと参考になるお話があります。



Vol.18 講座のお知らせ

3月28日に開催する発達支援サポーター養成講座7限目のお
知らせです。
ここ数年、毎年のように大災害が起っています。
避難所で過ごさなければならない事態が起こる可能性がありま
す。
今回の講座は「発達に課題がある
人のための災害時の備えと対応」
というタイトルで熊本のNPO法
人ブルートレインカンパニーにお話
をしていただきます。



出演者を募集しています!!

ハッピーママTVでは、発達障害に直接あるいは間接的に関わ
る方々や、支援されている企業・団体様のご紹介などを積極的
に発信してゆきたいと思っています。
イベントや活動などを紹介したいという方、規模の大小いませ
んのささやかな取組でもOKですので、お話しをお聞かせく
ださい。ご応募お待ちしております!

- ※ 応募の採用にあたっては審査があります
- ※ PC やネット等のリモート取材ができる環境が必要です

応募先 E メール info@happymamaclub.or.jp

ハピママTVは動画サービス
「Vimeo」と「YouTube」で配信中です!



ぜひ、チャンネル登録を
お願いします!!

vimeo

YouTube



サポーターの皆様

久留米大学	学習塾 REV	あるくとぷらす
久留米ゼミナール	中華季菜 上海 ^{ミュー} 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合同会社	株式会社 未来工房	さくら国際高等学校
株式会社 幸愛	とみおかレディースクリニック	プリマヴェーラミュウ
美容室 ^{ゆい} 結	有限会社 グレースジャパン	東建工業株式会社
株式会社 渡辺商会	<small>サービス付き高齢者向け住宅</small> カーザ ドルチェ	大善寺自動車学校

長野 照子 様

竹下 百恵 様

榎田 美恵子 様

北林 恭子 様

江口 裕子 様

鶴 ふじこ 様

古賀 幹子 様

仲 純子 様

山田久美 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

reBorn のタネ

「おれ、めちゃくちゃな奴大好きやねん」

明るい一年の始まりに明るいハチャメチャな息子のお話をご紹介しますと思います。

以前、私の息子がとある秘密基地づくりに参加した時の事です。当時の私は息子をどう育てたら良いのか？一体息子って何なのか？もうとにかく暗中模索していました。

そんな時に、たまたま SNS で知ったこのイベントに参加した訳ですがこれがまたもう息子に大ヒットしまして。こんなに息子が自然遊びや体験活動が好きだなんて私は知りませんでしたし、2日間の開催でしたが物凄くイキイキとして帰ってきたのを今でも覚えています。その姿に母親として、心から嬉しく、そしてそれ以上に息子が周りの人たちに受け入れられ安心して過ごせた事に喜びを感じました。



タイトルに書かせて頂いた言葉は、秘密基地づくりに参加されていた息子のお師匠さんのうちのお一人が、仰った言葉です。『元気いっぱい無茶苦茶なヤツの方が楽しいし、やる時は誰よりも真剣や！だから俺は、めちゃくちゃな奴大好きやねん』と。

親として、なかなか子どもの独特な個性を受け入れ難い事が多い中で、別の視点から子どもを認めてもらえることは新たな気付きと親子の絆の再構築につながりました。

息子は今では自然体験のお師匠さんがいて、目をキラキラさせながら感性を磨いています。この経験を通じて、親も子どもも、誰からも非難されたりジャッジされない安心した環境の中で、ありのままを認め受け止めてもらえることが本当に大切だなあと痛感しました。

皆さんは、安心して過ごせる居場所がありますか…？私たちの団体も、ホッと一息つける居場所であれたら良いなあと常々思っています。

今年はいよいよ妊婦さんや子育て中の親子のための居場所づくりが本格化します。どんなカタチになるのか今からワクワクです！是非楽しみに♪



reBorn のタネ 代表者 権藤久乃

「親子で楽しむ入園準備講座」

- ・2/26 「おやこのためのモグモグ教室～幼児食ってどうしてる？～」
- ・3/15 「おやこで楽しむミュージックケア」



詳しいご案内やお申込み・お問い合わせは…
reBorn のタネ公式 LINE アカウント (<https://lin.ee/TAbv4rc>) まで！



「片づけて世界を優しくする」



「あの45日の片づけ期間で、“私はできる”ということを知りました。片づけの過程で、“気づきの観点がすばらしいね”と言ってもらえて、“今までもたくさん気づけていたんだ”という事を初めて認めることができました。すると、日常の中に、自分を肯定する場面がたくさん見えるようになり、“がんばった”と自分で自分を褒めることもできるようになりました。」半年ぶりにご一緒したランチでこの言葉を聞かせてもらい、イキイキする表情がとても感動的でした。さらに「一番すごいのが長女です。あれから片づけが大好きになってくれて、“これ、こうしたら?”など提案をしてくれるようになりました」と。片づけでシンデレラストoryをまた一つ魅せていただきました。

「小さい頃から祖母や母から“片づけられない子だねえ”と言われ続けて、自信が持てませんでした。自分なりに片づけを頑張ってみるものの、すぐにリバウンドするからこそ、片づけが苦痛でしかたありませんでした。でも“片づけなきゃ”という想いも強くて、とても苦しかったんです」個人相談をしたカフェで、今まで誰にも言えなかった想いがどんどん溢れて、涙を流されたあるママのお話です。

片づけ期間中、ちょうどコロナで小学生以下3人のお子さん達が休校になり、一緒の空間で講座を進めていきました。ある日、一番上のおねえちゃんが、子供部屋の引き出しを一つ持ってきて、ママに尋ねたそうです。「たくさんあるマスキングテープをいれるのに、どっちがいいと思う?1つはね、引き出しの中に仕切りを作って、中でテープがバラバラにならないようにする方法。もう一つはね、引き出しにそのまま入れる方法」と。おねえちゃんが自分で2択にしぼって、ママへのアドバイスを求めてきたそうです。ママは嬉しくて、「自分で考えてすごいね!!」と大絶賛し、一緒に前者を選んだそうです。

私はそのご様子を見て、「ママこそがすごい!!」と感じました。ママの姿を、家族はちゃんと見てくれています。一生懸命に部屋・過去・ご自身に向き合い続けてきたその姿を一番近くで見ていた子供さんがそれを実証してくれました。特に子供は、「見たようにしか行動しない」と言われています。ママの姿こそお手本になったんだと感動しました。

「私はできる」この自分への自己信頼=自信こそ、何をするにも大きく関わってきます。

小さい頃から否定された想いをバネにして、お子さんのよさをグングン引き出す子育ては、「すでにできていた」それを自分で認めることができたママは、これから先の人生もきっと心豊かなものになっていかれることでしょう。これからもずっと応援し続けています。

LINE 公式アカウント

心をこめたお片づけ

@691xgbai



永松香織 さん (心理カウンセラー・キャリアカウンセラー)

- ◎産婦人科にて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
- ◎建設会社にて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

《現在の活動》

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





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 就職を目指す障害のある方へ

「働いたことが無く不安」「仕事が長く続かない」「コミュニケーションが苦手」
 などの働くことへの悩み一人で抱えていませんか？
 ディーキャリア久留米オフィスではそのような悩みを抱えている方をサポートし、あなたに合った就職を一緒に考えます。
 まずはお気軽にご相談ください。





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

お問い合わせはこちら **TEL:0942-37-8817**

受付 [平日 10:00 - 18:00]





凸凹が生きる社会を創る。 <https://dd-career.com/>

THOMA NODA's PHOTO Exhibition

野田寛馬

久留米市在住 高校3年生
 4才の頃 ASD・ADHD の診断を受ける。
 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。



好評につき延長開催中!! (2月末迄)

お問い合わせ ▶ 藍かふえ(あいかふえ) TEL0942-35-6751
 福岡県久留米市通東町5-16 富士ビル3F 305 (最寄駅：西鉄久留米駅)