

HappyMamma

ハッピーママくらぶ
Club



「ヤツガシラ 体長約26センチ」

細長いくちばしで草地に潜む虫などをつまみ、放り上げてからバクリと食べる。ユーランア大陸やアフリカ大陸などに分布。

頭部には8つに分かれている冠羽があり、古く江戸時代には「八頭飾鳥」と呼ばれていたそうです。春を告げる珍鳥で、3月ごろから4月にかけて見られる旅鳥です。(稀に、秋に渡来して冬越しする個体もいます)

どこに居る、という明確な情報がないし、長く滞在もしないので、いつもこの時期はあてもなく探しまわります。今回、初見で初の撮影！興奮して手が震えました。

ヤツガシラに関する昭和天皇のエピソードに有名なものがあります。それは、天皇陛下が侍従に双眼鏡を持ってくるよう命じたところ、侍従が「どうしてサトイモを見るのに双眼鏡がいるのですか?」と聞き返し、陛下は笑いながら「鳥のヤツガシラだよ」と答えたというものです。

確かに、ヤツガシラと検索すると結構の割合でお芋が出てきますからお芋が出るのも無理はないですね(笑)

No.

68

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

神経発達症をもつお子さんのトランジション（移行支援）

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

成人を迎えた小児期発症慢性疾患患者を「移行期患者」と呼んでいます。

神経発達症（発達障害）も小児期発症慢性疾患です。成人独特の疾患に小児科医は対応に慣れていませんし、入院も成人は小児科病棟への入院は制度上困難です。従って15歳をめどに成人科への移行を円滑に行なう必要があります。

「成人移行期小児慢性疾患患者の自立支援のための移行支援について」研究班がまとめた小冊子が過去に出版されています。移行支援プログラムで目標とする領域として以下の6点があげられています。

- ① 患者が自分の健康状況を説明できる（セルフ・アドボカシー）
- ② 自ら受診して健康状態について述べ、服薬を自己管理できる
- ③ 妊娠の疾患への影響、避妊の方法も含めた性的問題の管理ができる（性的健康）
- ④ さまざまな不安や危惧を周囲の人に伝えサポートを求めることができる（心理的支援）
- ⑤ 自らの身体能力にあつた就業形態（教育的、職業的計画）を選べる
- ⑥ 生活上の制限や趣味の持ち方（健康とライフスタイル）

しかしながら、知的能力障害やコミュニケーション能力に困難がある神経発達症移行期患者にとっては、この6つの領域目標達成は困難なことも多いです。

小冊子は総論的で神経発達症をもつ

移行期患者に関してほとんど触れられていませんでした。

2015年、第57回日本小児神経学会で初めて「神経発達症のトランジション（移行支援）」を取り上げました。日本小児神経学会評議員および社会活動広報委員会委員・支援委員への「神経発達症のトランジション」に関するアンケート回答者72名（回答者年齢：51～60歳が35%、41～50歳が28%、61歳以上が14%）の回答のまとめを以下示します。

- ① 小児科／小児神経科のみの標榜が8割だったが、15歳以上を診療している医師が9割あつた。
- ② 青年・成人への移行で問題となるのは、精神科合併症が第一に挙げられたが（50%）、身体合併症も少なくなく、また、青年・成人なので、診療で新患が受け入れられなくなるのが問題との指摘が多かつた。
- ③ 移行が困難な理由として、第一に成人科の受け皿が少ないことが挙げられ（60%）、とくに精神科でのフォローや理解が必要とされました。次に、患者さんや家族

が移行を拒むが挙げられました（30%）。医師自身が患者さんによつては移行を勧めないも10%程度ありました。

- ④ どのような時に移行を考えるかに対しては、精神的合併症で治療が困難（65%）、ついで患者さんや家族が希望（45%）、年齢が20歳以上の順であつた。
- ⑤ 円滑な移行にあたり、小児期からの包括的支援、精神科をはじめとした成人科の医師との交流が大切という意見が多くみられました。
- ⑥ 18歳以上の支援で、連携が必要な職種として、精神科医に次いで、内科医、心理士、精神保健福祉士などが挙げられ、機関としては、各支援センター、ハローワークなどが挙げられました。
- ⑦ 社会参加のために小児期に必要なこととして、家族、本人の病状理解、家庭環境、小児期の情緒安定、社会参加を目指す教育・子育てが多く挙げられました。

本調査から比較的ベテランの小児神経科医の多くは、15歳以上の神経発達症患者を診ている実態があり、成人診療科とくに精神科医の理解を得ることが、円滑なトランジションに不可欠であること、小児期から、子どもや家庭を支え、先を見据えた教育、福祉、そして医療を含めた包括支援、青年・成人期では、社会参加を目指し多職種、多機関との連携あるいは移行が必要であることわかりました。

私個人は、大学病院に勤務する小児科医で小児神経・発達障害外来を30年以上行なってきました。少し古いデータですが、2014年の自分が診療した外来患者361名（新患除く）のうち、15歳以下が172名（47%）、16〜20歳が60名（17%）、21歳以上が129名（36%）となっており、過半数が16歳以上でした。

その後、トランジションを念頭において、ご家族や患者本人と共に準備する機会が増えましたが、トランジションがうまくいくケースと難渋するケースがあります。

神経発達症の中で知的障害もなく、コミュニケーション障害もないADHDやコントロール良好のてんかん等の移行期患者は精神科医や神経内科医に比較的路トンタッチしやすい。知的障害、コミュニケーション障害や身体障害の程度が重い、他害や自傷など問題行動が大きい、難治性てんかんなどの移行期患者の受け入れ先を探すのに困る事が多い印象が

ります。

トランジションについて15歳になる前、中学生くらいからご家族と本人に説明し共にプランを立てること、円滑なトランジションのために何が必要かを互いが確認し合いながら、ソーシャルワーカー等の力も借りて成人科に移行していくことが望ましいと考えます。神経発達症の患者さんの数はとても多いので、すべての患者さんに専門医が関わることは不可能です。

将来的には、かかりつけの小児科医や内科医につないでいくことが自然ではないかと思えます。米国小児科学会は、2014年4月に自閉スペクトラム症の有病率が2年間で30%増加したとするデータを発表し、かかりつけ医を中心としたメディカルホームと協働した自閉スペクトラム症の早期スクリーニング・診断、有効な治療法への適時紹介を支持し、小児科医が自閉スペクトラム症児を長期継続してケアする態勢を整えられるように働きかけています。

現在は、神経発達症の方を診療してくれる精神科や心療内科の先生も増えました。小児科医は、日頃から地域の精神科や内科の先生方と連携を深めておくことが円滑なトランジションの実現に重要です。



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

大人の発達障がい・入門（一）

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

久留米大学の内野でございます。今日は、宜しくお願致します。

今日は、発達障がいの話なんですけど、私は決してその道の専門という訳ではありません。発達障がいだけをやっていく訳ではありません。

ちょっと例えが適切ではないかもしれませんが、日本食にもいろんな分野があります。そして日本食の職人も多種あります。例えるなら私は、蕎麦屋かなと。麵も打ちますが、天ぷらも揚げます、煮物も作ります、井ぶりものも作ります。で、今日の発達障がいの話は、天ぷらの話なんです。私は天ぷら専門の職人ではありません。

私は、いろんな患者さんを日ごろの日常の中で診ています。その中で発達障がいの方も来られていて、その方達とのやり取りの経験を踏まえてのお話をさせていただきます。専門的に「発達障がいを診ます」という先生もいらっしゃいますが、いかなせん数が少ない。

でも、困っていらっしゃる方はおられますので、「専門です」というところはパーッと患者さんが集まり、予約が数

か月待ちとかいう状態なっています。私は、本当の専門というわけではありませんが、発達障がいを診ない訳ではないので、私が関わってきた方々との経験を話しをさせていただきたいと思えます。発達障がいってひどくくりではありません。「発達障がい」といわれる中でいろんな違いがありますが、そんな違いがある事を知っていただければと思います。



発達障害の現状

発達障がいに関して今どんな事が起こっているのかと言いますと、発達障がいブームが来ていると呼べそうな状況です。臨床現場でもそうですが、本当にこの数年は発達障がいという言葉がよく聞かれるようになりました。マスコミでも盛んに扱われるようになって日常用語になっていると言えそうなくらいです。それには、功罪両方の面がありそうです。マスコミがいっぱい言うてくられて世間一般に発達障がいというものが知られるというのは決して悪いことではなさそうだと思います。

しかし、一方では結構な誤解もあって、ネットの情報なんかを見ると「んー、これはマズいな。心配だな」というようなこともしばしば目にします。ただ、誤解というのは、発達障がいだけに限らないですね。精神障がい全般にも相当な誤解がありますので、まあ、その中のレベルかなとも思いますが、発達障がいというものが知られるようになって、周りに理解してもらえてよかったと言われる当事者の方もおられるし、全然

違う理解をされていてひどい目にあつて、冷たくされたという体験の人もおられます。その辺が課題なんだろうなと思うところですよ。

それから一番大きな課題は、支援が十分でないということでしょう。今日私がこうやってお話しをします。

今日おいでの方の中には、支援者という立場の方も、発達障がいの当事者だという方もおられると思います。

また、ご家族という方もおられるでしょうし、職場の同僚にひよっとしたら、と思って来られた方もいらっしゃると思います。

残念ながら個別に「こうこうこうだから、どうしたらいいんですか?」と言われる「はい、こうしてください」と言えるような決まったものはありません。

かなりあの手この手を使っているんですけど、教育現場での支援にも、医療の場での支援にもそれぞれ課題があります。

学校での支援について言えば、大人に比べて今は発達障がいのお子さんへの支援が随分と整備されてきています。学校の先生もいろんな研修を受けておられて

発達障がいのある程度判っておられて、教室に何人がいても驚かないようになってきています。

「発達障がい？それは何ですか？」という時代ではなくなりました。

しかし、医療現場ではどうかというと、精神科医療以外の領域での医療との接点はまだ十分ではないと思いますし、福祉という問題でも、これは後でもお話ししますが、上手くいっていると言い難いところもあります。

今日は、大人の発達障がいについてお話しします。

発達障がいを持っておられる方々が普通に職場におられるんですね。仕事をしておられる方はたくさんいらっしゃいます。

そこで課題が出てきた時に職場の方にどう解ってもらうかがとっても大変なんです。

じゃあ、どうしたらいいかというのを、いろんなところに持ち込まれるんですが、なかなかクリアにそこで全部相談を受けられるところがなかなかありません。

今日ここにおいでいただいた皆さんが「なるほど」と思っていたことがあって、少し理解が深まっていくとすれば、支援が広まっていく第一歩になるのかもしれない。

今、当事者の方々がいっぱい活躍されています。当事者の方のネットワークは、草の根的な事もあるし、結構中央に集まって頑張ってる人達のグループもあります。

これも、精神障がいを持つ人達全般に言えるのですが、当事者には本当に力があります。言い換えれば、医療が過保護過ぎた時代が長かったけれども、本当は、当事者の方達は力を持っているのです。その人達の力が、だんだん認められてきており、同じように発達障がいを持つ人たちも活躍しています。

後にもご紹介しますが、カミングアウトしている有名人は、たくさんいます。そのように自身の精神障がいについてカミングアウトしている方はまだそんなに多くありません。本当はたくさんおられるのですが、そんな方達の活躍が今後楽しみです。

(次号に続きます)



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



新規講座開催予定

第3回発達支援サポーター講座

次年度も最前線で活躍されている先生による活きた講演を予定しております。どうぞご期待ください！



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。

朝倉博美 先生 [春日原小学校 校長]

行動問題への理解と対応 初級編

長瀬慎一 先生 [NPO法人さるく 代表]

ゲームやネットとうまく付き合う能力
～インターネット・リテラシー～

福永晴美 先生 [言語聴覚士]

言語聴覚士が考える、しあわせ子育て

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～

7 限目 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

- ・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 (JCB) 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



【早期教育】のススメ

といっても歯科教育の話です。

親子共々【歯科＝健康を学ぶ場所、楽しい場所】となつたら最高です。

① 赤ちゃんのうちから通う（おススメ！）

赤ちゃんのうちから歯の磨き方だけでなく、食事相談などトータル的にみてもらえます。

離乳期のお口の発達は大きなターニングポイントなので、当院では赤ちゃん歯科もしております。

正しい食べさせ方や食材選び、体の発達などトータルでのご提案、支援を行っております。虫歯予防だけでなくよく噛めるお口づくりが叶いやすくなります。（一部赤ちゃんクラスは有料のクラスとなります。）

② 虫歯のないうちから通う

歯医者さん＝歯をピカピカにする場所になります。私の小さいころには考えられなかったです。

③ 歯医者者を脅し文句に使わない

言うことを聞かないときに「○○したら歯医者さんに連れていくよ」「虫歯になって削られるよ」などです。

いざ虫歯になった時に積もり積もった恐怖心が爆発します。なんでもよく噛めるお口で健康に生き生きと発育してほしい。

子供は宝。健康が一番。今更ながら身に染みる今日この頃です。教育の一環として我が子に健康意識と強いからだを育てるとい

うのはいかがですか？

Instagram, LINE, HP チェックしてみてください。



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

花咲き誇る頃となりました。

卒業、入学の頃でもあります。新しい門出です。私も47年前に結婚する時、臚（はなむけ）の言葉に「ありがとう、ごめんなさいなど、言いたくなくても言えるよう『役者』になれよ」と言われました。

嫁になり、母になり、母親になり姑、おばあちゃん、料理の先生と『役』が増えました。役を演じている自覚はないけどその場で使い分けれます。

劇作家の竹内一郎さんの文に「人は皆役者であり私達が生きているこの社会はその気になればやり直しができる稽古場なのだ」とあります。

過去にとらわれずポジティブにということでしょうね。

親になり子どもの成長と共に言葉で意思の疎通する中感情が伴い七情が表れます。

七情とは外から受ける刺激に反応して起きる七種類の感情の表れで、喜怒哀愛思悲恐驚があります。

中医学では七情の発生状態が限度を超え臓腑気血を損失したり調和を損なうことと書いてあります。

臓腑と関係するので体まで影響します。怒りすぎは肝の働き、憂思は胃の働き悲は肺、恐驚は腎、喜は心へと書かれています。

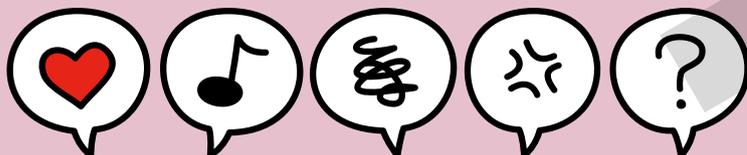
ハッピーママの健康は先ずは思い悩む憂思に気を付けましょう。

食べたものは胃腸へ送られますがよくよしたり考えごとしたりすると消化機能が落ちます。胃炎になったり食欲なくなったりで気力も失せます。どんな時も役者になってポジティブに家族の太陽になりましょうね。



産直や蔵肆 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持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**



お子様のご様子に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



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。

Vol.19 フリースクール未来学舎（前編）

フリースクール未来学舎を主宰されている中島靖博先生に未来学舎を始めたきっかけや「現在、未来学舎でどんな風に子ども達が過ごしているか」や職場体験ができるようなカフェ運営を高齢者施設で働くことにより変化していく子ども達の様子を話して頂きました。



#19 フリースクール 未来学舎

Vol.20 フリースクール未来学舎（後編）

学校でちょっとしたきっかけで学校に通えなくなった子達が未来学舎では本当の自分が出せるようになったこと。例えば場面緘黙症の子が発語が出来ないのに伝えたい気持ちはいっぱい!! それをどう表現したのか!? 自分らしさを出せることができる安心感がここにはあります。



#20 フリースクール 未来学舎

ハピママTVは動画サービス

「Vimeo」と「YouTube」で配信中です!

vimeo

YouTube



ぜひ、チャンネル登録を
お願いします!!

サポーターの皆様

久留米大学	学習塾 R E V	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 結 ^{ゆい}	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
株式会社 関家具	株式会社 種商	

長野 照子 様

竹下 百恵 様

檜田 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。

ちくご菜の花ライオンズクラブ 久留米ハッピーママ支部が結成されました

去る3月23日、ちくご菜の花ライオンズクラブより認証状の伝達式が行われました。
今後のハッピーママクラブの活動を支部としてサポートしていただけることとなります。
当日の伝達式にてご挨拶させていただいた内容を以下に掲載いたします。

2015年から久留米市の任意のボランティア団体
ハッピーママクラブを立ち上げ、2019年8月
にNPO法人ハッピーママクラブとして発達に課題が
あるお子さんをお持ちの保護者や支援者の為の
勉強会やおしゃべり会などを開催してきました。

知的障害や身体障害などの障害の場合は「障害」を
生まれた時点で受け入れざるを得ないのですが、発
達障害の場合はすぐにそのお子さんの発達の課題が
わかる訳ではありません。

発達障害の方にちな「強いこだわり」や「感覚
の過敏」や「コミュニケーションを取るのが苦手」など
は他者からは「わがまま」や「母親の育て方」や
「甘やかし」などのように解釈され往々にして母親
が責められ、お母さんたちが傷つけられるケースが
とても多いです。

子ども達は、悩んでいるお母さんを見て「自分が
悪いからお母さんが元気ではないんじゃないかな」と
自分を責めています。そんなお母さんや子ども達を
少しでも笑顔にしたい。

そのためには、周囲の方達が、発達障害のことを
正しく理解する必要があります。私達は孤独な子育て
をさせないためにこの活動を継続していきたいと
思っています。

今回、菜の花の会の支部としてライオンズクラブの
皆様のお支えを頂き、活動をさせて頂くこととなり
ました。

それぞれ仕事を持っていたり、家族のために日々
奮闘中の私達なので、「形式にとらわれず、やれる人が
やれることをやる。臨機応変にお互いに補いながら少
しでも長く活動を続けていきたい」と思っています。
今後ともよろしく願っています。

reBorn のタネ

「鶴にはあげちゃだめだよ」

日に日にあたたかさが増して、気持ちのいい季節になりました。昨年春からの突然の事態に右往左往しながら、あっという間に桜の季節。本当に一年って早いものですね。

今日は皆さんにもお馴染み、久留米の鳥類センターでの出来事をお話したいと思います。鳥類センターではクジャクをはじめとして、色鮮やかな鳥やペリカンの他珍しい鳥も見ることが出来ます。

ある日、私は次男を連れてセンターを訪れ、せっかくなので餌やりを楽しんでいました。入り口から順に色んな鳥に餌をあげていたのですが、「鶴」だけは状況が違いました。【噛むことがありますので餌はあげないで】との張り紙がしてあったのです。それを見た私は次男に向かって「あのね、鶴さんには餌はあげたらダメだよ。見るだけね」と言い、自分も他のクジャクに餌をあげていました。ふと振り向くと手のひらにのせた餌を鶴にあげる次男の姿が「あっ!」と駆け寄ったのですが鶴の大きなくちばしで息子の手が挟まれていました。幸いなことに一度パクリとされただけで済んだものの、息子はビックリして大泣き。私は一瞬でも目を離れた自責の念に苛まれました。その後すぐに機嫌も直り、餌やりを始めた息子に安堵したのは言うまでもありません。

でも何故、息子は「餌をやってはいけない」と言われていた鶴にあげてしまったのでしょうか私もうっかりしていたのですが、息子は鶴がどの鳥か知らなかったのです。指を指して「この鳥には、餌やり出来ないよ」と分かりやすく伝える必要があったと後になって気付きました。赤ちゃんの時にはあれこれと「赤ちゃんだから」と考えられていたのに、少しずつ大きくなるにつれて「分かるよねきっと」が増えていたんだと思います。悪いことではないのですが、「何度言ったら分かるの」と怒る前に、本当に自分が伝えたいことが子どもに伝わっているのか聞いているけど実は分かっていない事があるのかもしれない、と思いました。母も日々反省と成長の繰り返しですね（笑）

reBorn のタネは、いよいよ産前産後のママたちのひろばづくりのために場所を探したり、具体的に始動しました。ブログ等で発信していきますので、是非ご覧くださいね^^



reBorn のタネ 代表者 権藤久乃

「親子で楽しむ入園準備講座」

4/21 と 5/19 各 10:00am より 鳥栖北まちづくり推進センター
「ココロと身体のおしゃべり」



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」



ある2児のママのお話です。

「片づけができないから、働けない。片づけができないから、だめなんだ。片づけをしたら、大事なモノがなくなってしまう。」私にはそんな思い込みがありました。だから、山積みのを片づけようとする、胸がギュッと締め付けられて、苦しくて、ずっと後回しにしていました。ペイちゃん(永松香織さん)に片づけコンサルをお願いしたら、片づけに対する思い込みが、全て書き換わりました。

それまで、片づけとは私にとっては一大イベントだったけど、今では歯磨きをするのと同じように感じるようになりました。それは、片づけを通して、「大切なものを大切にすることの大切さ」がわかったからです。

大切なことの1つは、家族そして子ども2人との公園遊びでした。それに気づき、今まで「片づけをしなきゃ」と思いながら行っていた子どもとの公園遊びを、毎日楽しく連れていくことができるようになりました。

それに気づけたのは、ペイちゃんとコミュニケーションをとる中で、ひとつひとつ「それできてよ」と言ってくれたおかげです。自分を自分で認められるようになって片づけに対するこだわりがなくなりました。

たとえ、散らかる時があったとしても、またすぐにきれいな状態に戻せます。私、片づけます♡

また1つ、片づけでシンデレラストoryを魅せていただきました。こちらのママは、片づけへのこだわりを手放すことができ、本当に大切にしたいお子さんとの公園遊びを通して、地域の方との関わりが増えたり、ママ友ができたり、とても楽しそうな日々を送っていらっしゃいます。それがとても嬉しいです!

過去の私にも言えることなのですが、片づけが苦手な方には、ある前提があります。「片づけができないから～できない」というものです。何度もリバウンドを繰り返し、自分に落胆し続けると、「片づけができない=だめな自分」という気持ちがおこりがちです。この前提があると、何をするにも、心の片隅に「片づけなきゃ」という気持ちがのこり、目の前のことを心から楽しむことができない状態になってしまう傾向にあります。これに気づくには、この心理の奥底に何があるのかを見てみるのが大切です。その一歩として、効果的なことは話すことです。話すことはご自身の心の中にある「本当の気持ち」に気づく一歩になるのです。

よかったら、お話ししてみませんか? 15分無料個別セッションをオンラインで開催しています。

LINE @からお気軽にお問合せくださいね。

*ペイフォワード(恩送り)のニックネームから、ペイちゃんと呼ばれています

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 将来の事一緒に考えませんか

高校を卒業した方・今年大学卒業予定の方で障害のある方、その親御様、卒業後仕事への不安ありませんか？ディーキャリアでは、上手に社会生活を送るために必要なコミュニケーション術を学んだり、自分自身の得意苦手を分析し自分に合う働き方や職種を一緒に考えます。社会人基礎力をディーキャリアで蓄え、明るい将来を目指しましょう。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
福岡県久留米市隈町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]





凸凹が活きる社会を創る。 <https://dd-career.com/>

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。

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。不点などありましたらお気軽にお問い合わせください。



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。



- 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待ちしております。

