

HappyMama

ハッピーママくらぶ
Club



「ジヨウビタキ♂ 福岡県にて」

体長…15 cm

本来は、中国やロシア等から、10月頃日本に渡ってきて、桜が咲く前に繁殖地に帰って行く冬鳥です。

ですが、近年、なぜか夏場も日本にとどまり、巣やひなも見つかって話題になりました。韓国や中国でも繁殖しているの、日本で繁殖が確認されたとしても何ら不思議ではないのですが・・・。

繁殖事例が増えている理由については、繁殖地に何らかの変化があったか、地球温暖化によるものかは、はっきりわかりません。

ジヨウビタキを漢字でかくと「耐鷦」

『耐』は、老翁という意味があるので、頭が銀髪のおじいさん。『鷦（ヒタキ）』は「火焚」とも書き、鳴き声が火打石を叩く音に似ているところが、名前の由来になったそうです。

No.

71

Photographer
と う ま
野田寛馬

久留米市在住 18才
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今春、明蓬館高校を卒業後、現在は専門学校でイラストを勉強中。
趣味は野鳥撮影・昆虫採集・絵を描く事。

発達障害の考え方、基本的対応法と子育てレジリエンス(再)

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

●発達障害とは

発達障害は、「それぞれ個性の強さ(特性)のために学校や家庭生活に困難をきたしており、子どもの困難さへの理解と支援が必要な状態」と言えます。

米国精神医学会の診断基準(DSM-5)では、いくつかの発達障害を「神経発達症群」としてまとめており、

○自閉スペクトラム症(ASD)

○注意欠如多動症(ADHD)

○限局性学習症

などが代表的です。

神経発達症群は、発育期に始まる状態像の集まりであり、典型的には発達段階の早期(しばしば小学校入学前)に顕在化し、個人的、社会的、学業的、あるいは職業的な機能障害をもたらします。

ただし、その程度は軽度から重度まで差があり、一人のお子さんに複数の発達障害を併発することもしばしばあります。

小学校低学年では多動が目立って、ADHDと診断されていたのが、学年が上がると友達とのコミュニケーションの困難が目立ってきてASDも併存していたというようなシナリオはよくあります。

文部科学省が教師を対象に行った調査(2013年)によると、発達障害のために教育上の配慮が必要な小中学校児童は通常学級に在籍する生徒の6.5%とされ、**特別支援教室、特別支援学校**を利用して**いる生徒もあわせると発達障害のある子は、児童の約1割と考えられています。**

病因として、ASDやADHDでは遺伝的要因が関与していますが、最近では子宮内環境や出生後の環境要因がエビジェネティックス因子(DNA周辺にある遺伝子を調節している因子で環境の影響を受けやすい)を変化させ、脳の遺伝子機能を低下させて脳機能に影響する可能性も考えられています。

ここで強調したいのは、育ちの環境がとても大切ということです。生まれつき持った特性は変えにくいのですが、早く気づいて良い環境のもと育てていくと機能障害は軽くなるということです。

●基本的対応法

ASD、ADHD、限局性学習症に代表される発達障害の治療目標は、それぞれの発達障害の特性に基づく機能障害をできるだけ少なくすることです。

発達障害のある子が自分から困り感を訴えることは乳幼児ではまれですので、**子どもに関わる周囲のおとなが子どもの抱えている問題に早く気づいて対応することが重要です。**そのことが本人のセルフエスティームを保ち、二次障害を防ぐことにもつながります。

発達に偏りがあっても知的障害のないASDの場合など初期には診断がつきにくいこともあります。しかし、診断がついていなくても発達の偏り(特性)に応じた初期対応は可能です。

ご家族がお子さんの特性に気づかれれば、保育園・幼稚園、学校関係者らと情報を共有しながら、子どもを支援するチームを作ります。子どもの特性についての認識を共有し、学校・家庭生活で困ることが減って、その子の本来持っている良さが発揮できるようにすることが重要です。



ご家族が特性を認め、支援を積極的に求めるまで長い時間がかかることもあります。

否定したい気持ちは、親の気持ちとしてよくわかります。しかし、お子さんはその間苦しみ続けることになるので、できるだけ早く支援を始めたのです。身近に相談できる保育士さん、学校の先生、かかりつけの小児科医の先生がいたら、気軽に相談してください。

子ども子育てサポートセンターにも相談窓口があります。お母様一人で悩まないで、ご家族やママ友のサポートが得られるとありがたいです。

繰り返し叱責や制止によって悪循環に陥っている場合は、保健所や児童相談所などにご相談ください。学童期以降であれば学校の特別支援教育コーディネーターやスクールカウンセラーに相談するのが良いでしょう。

最近はインターネットや書籍で莫大な情報が入ってきますが、信頼できない情報も多々あります。「治ります」と宣伝する治療法は怪しいと思ってください。

忘れていけないのは、「発達障害のある子ども」である前にお子さんが「一人の子ども」であるということです。

基本的な身辺自立、早寝早起きを基本とする生活リズムの確立、養育者との愛着形成、適切な栄養、集団行動における基本的なルールを守ることなどは一般の子ども同様、重要なことです。

発達障害のためにこのような基本的なことがなかなか獲得できない子どももいますが、スモールステップで焦らず時間をかけて取り組む必要があります。



●お母様の子育てレジリエンスを高める

国立精神神経医療研究センターの稲垣真澄先生と発達障害のあるお子さんを上手に育てているお母様の特徴を明らかにする研究を行いました。

レジリエンスとは、「困難な状況（恵まれない環境、ストレス、トラウマ、不運）においてもうまく対処できる・回復できる力」です。

発達障害のあるお子さんを育てることとは、困難を伴うことも多いため、それをうまく乗り越えているお母様々名と支えているベテラン小児神経専門医に個別にインタビューして、因子分析を行いました。その結果…

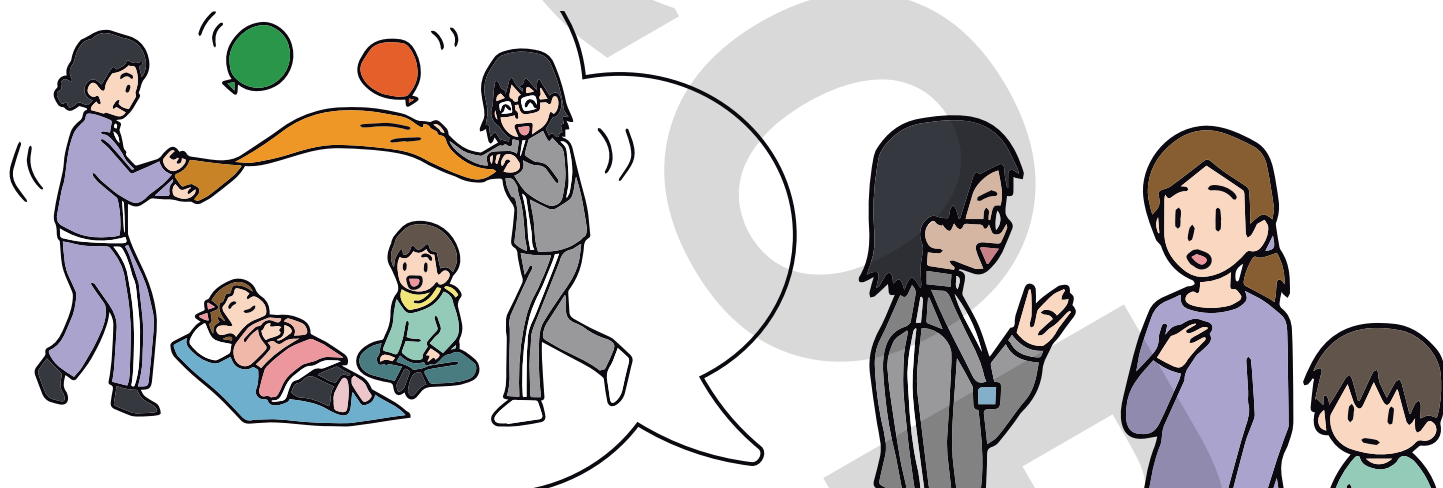
- ① ご自分のお子さんに関する知識を豊富に持つていること（特性理解）
- ② 社会的に十分な支援を受けていること
- ③ 育児を肯定的に捉えていること

…の3点が上手に対応できる重要な要素であることを明らかにしました。子育てレジリエンス尺度を開発し、お母様のサポートに役立てるようにしています。

実際、ペアレントトレーニングややるめサマートリートメントプログラムを受ける前後の比較で、子育てレジリエンス尺度が改善することを報告してきました。

社会的な支援には、療育センターや保健所などの公的な支援もありますが、ご家族、ママ友、発達障害のお子さんをお持ちのお母様方などからのインフォーマルなサポートも重要であることを実感しています。ハッピーママくらぶも強力なサポート役といえるでしょう。

2020年9月号の再掲載です



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（四）

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

これもよく聞かれます。発達障がいを持つてる人は増えてますか？

例えば、学校現場でいくと「発達障がい」という支援を受ける子どもさん達は昔よりも増えていきます。

昔は、そもそもその制度がなかった。発達障がいのために特別支援を受けれるという制度自体が私の時代にはなかったです。

そういった制度を利用する人の数は増えてるんですが、例えば、知的な障がいを伴う重症の方とか、アスペルガーのかかなり中核的な方が増えているわけではありません。

先ほど言った特別支援教育を受けているお子さんは増えていきますから、その子達が大人になっていけば「発達障がいですよ」と言われた人は結果的に増えていくように見えます。

いろいろ言われてますけども一番確からしいのは、気付かれる割合が増えてるだけではないかという意見です。昔は、これも、ざっくりした話で曖昧として申し訳ないんですが、「ちょっとかわつとるね」程度の方が今は「発達症が

い」として医療機関に行く「まあまあ、発達障がいの傾向がありますね」と言われるわけです。そうすると「発達障がいげな」って話になります。

だけど、昔は医療機関に行く事はなかったの、「発達障がい」と言われる人が結果的に少なかったのかもしれない。私の話を聴いてお帰りになって「あ、なるほど。この人、発達障がいかな？」という、極端に言えば、そこで診断が付き、気付かれてしまうという事はあるかもしれない。

いわゆる原因は、ほとんど解っていません。遺伝的なものはゼロではない。しかし何かの食べ物でなるとかですね、何かのウイルス感染でなるとかでもない。親の育て方でなるといふものでもない。学校の環境が悪かったからなるといふ事もありません。

かなり眼の色が黒いとか髪の毛がどちらかというストリートの人、直毛の人、ウェーブがかかりやすい人というレベルで、持って生まれた素養みたいな所があります。

何かの一つの原因で発達障害が起きるという事はないという風に考えられております。

今から自閉症性障害の人の話と、ADHDのお話と、LDのお話を順番に行きます。

自閉スペクトラム症、いわゆるアスペルガー周辺の人達という事になります。中核的な人達もここに入ってくる。このスライドの言葉、堅いですね。堅いんですけれどもがないので一回これでコメントしておきますね。

社会的なコミュニケーションや社会的交流の苦手さと行動や興味の限定・こだわりというのがかなり前面に出て来ていて、それがいろいろやっていく時に課題になるという事を自閉スペクトラム症という決まりになっています。

中身をもうちょっと話すと社会的コミュニケーションや社会的交流の苦手さというのは具体的に言うとういう事かという、一つは言語的な側面、言葉です。

言語、非言語と私達の領域では良く使うのですが、言葉話す時に人は意外と文字情報よりも目の情報とか音の情報を頼りにしているのだそうです。

アメリカの心理学者が色々な実験をして調べた事です。

例えば物を頼む時に「いいよ」という返事があったとすると、文字に起こすと「いいよ」だけだが、ニュアンスで感じる様に「いいよ」って温かく言うのと、すぐくそっけなく言ったり、皮肉を込めて言ったりするのは、伝わる意味合いが違ってきます。

それを私達は音の響きだったり目だったり、例えば、「いいよ」って言われたけど目が笑ってなかったとか、そういう事ありますよね。目を逸らしながら言ったとか、そういう事で私達は色々な事を感じるのだけでも、そういう所を上手にくみ取れないという事がよく言われます。

時々、文字通り、正に文字通りと言われますが、そういう事があったりします。周囲の人との関係の取り難さが大体課題になるのですが、本人は真面目に頑張ったりするのだけど、はたから見ると自身がどのようにふるまっているか、場面に応じた行動修正が上手くないということがあったりします。

自閉症の人って、臨機応変というのは凄く難しいです。想像の共有が難しいと言います。

どういう事かと言うと、自分の言った言葉が文字通りに伝わると思っておられる事が多いんです。

「いいよ」って言ったんだから「いいよ」なんです。だけど、そこに伴う、先程言ったようなニュアンスみたいな物が、余り色付けが出来ないので、言ったんだけど、はたから見ると何か冷たい、といった受け止め方をされてしまったりする。そんな風な誤解が起きるのです。

言っている側は全然そんなつもりはないんです。相手がどう取るかということを書く面が、ちょっと、得意じゃないために起こることなのでしょう。

あと、他人への関心等の難しさと書いてありますが、一人で他の人への興味が全くない、なんて事はないんです。

だけど他の人が今の場面でどう考えるか？といった様なことを、多くの健常と言われる人達はいつも動かしています。それが、あんまり機能しないという様な事があります。

昔の教科書に他人に冷淡と書いてありました。冷たいのではないんです。そう見えてしまうだけ。キャッチする事の必要性が、あまりピンと来ないんです。キャッチする事がそもそも苦手という事なのです。興味がないとか、そういう趣味趣向ではなく、それ自体が余り得意ではないんです。

それから行動や興味の限定、はたから見ると非常に独特な考え方、行動をしている様に見える人が、確かにおられます。

人によっては、子どもさんとかだと如実なんです。大人になってもそういう方沢山おられます。特定の事に強い執着と、そうでない事に全く無関心という感じです。

昔、私達が関わっていた方で元は学校の先生だったのですが、或る時からお魚に非常にこだわりを持つようになり、授業の時に、お魚の話しか、しなくなっただんです。宿題も全部お魚です。これは大変問題になって、教育委員会から何度か指導を受けました。

「分かりました」と言うのですが、次の日の一限目からまたお魚だったんです。それで、これはまずいとなって、最終的には残念ながらその人は仕事を失われることになり、私達のデイケアに來られました。

デイケアに來たらお魚へのこだわりは外れて、内科の主治医の先生から「ちょっと運動しなさい、ゴルフとか良いよ」と言われてゴルフを始められたのです。ゴルフはグリーンがありますよね。その後、緑色に非常にこだわる様になって、気付いたらデイケアの物がだんだん緑色に替わっていったんです。

今日はうちのデイケアのメンバーがこの会場におられますよね。何人か今、気付きました。彼らは知ってるかもしれない。うちのデイケアの備品、ちょっとした物が緑に塗られているんですよ。

デイケアには調理室があって、お皿とかあるのですが今のデイケアのメンバーが見たら分かるんですが、緑色のお皿凄く多いです。それは、その方が白いお皿をこっそり捨てて緑に買い替えてらっしゃったんです。

それは捨てないで下さい。デイケアの備品ですから、僕らの財産ですからお願いしますと言うと、分かりましたって言うのだけでも、やっぱり、翌々日くらいになって、白い皿を持ってデイケアを立ち去って行く姿を見付けたんです。

そういったことに最初に気づいたのは、卓球のボールが緑色に替わっていたことがきっかけです。緑色の卓球のボールは魔球です。緑は見えませんが、緩い球でも見えないです。真黒にしか見えない。普通に打っても魔球です。白と黄色とオレンジには意味があるんですね。

良いとか悪いとかの話ではなく、とにかくその方は緑にこだわってしまった。デイケアの備品ですよ、他の人困っていますよ、と言うのはここで言うとう無関心さになってしまっているんです。自分の執着の方がそちらに縛られてしまっているんです。

悪気はないんです。全然悪気はありません。意地悪しようと思ってる訳でもない。ただ、緑にこだわっておられた。そういうことが起こったりします。

(次号に続きます)

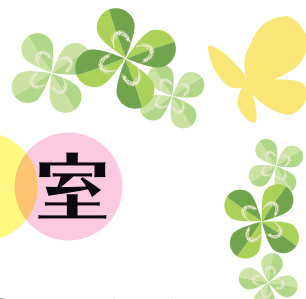
内野 俊郎 氏 プロフィール

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



ハピママ学習室

「講師の先生のお話を ON TIME で聴きたい!!」みんなそう思われるでしょう。しか～し、緊急事態宣言が出た時は、何もできないのが現状(・_・;)ならば、私達も変化していくしかないのだ——!

ということで・・・

今までの「発達支援サポーター養成講座」をもう少し気軽に聴けるようにしてみることになりました。

1 回 2 時間の講座を 1 時間にし、「ちょっと時間があるから観てみようかな～」というくらいの講座を開講します♪

zoom で参加していただいて参加者みんなで観るように変わります。

日程は状況により変化しますので、最新の日程はホームページよりご確認ください。



朝倉博実 先生 [春日原小学校 校長]

行動問題への理解と対応 初級編 (全8回)



行動分析学に基づく講座です。人の行動には必ず原理原則がある。『やる気がない』とか『気合いが足りない』などは、その方自身の問題ではなく、その方が置かれた環境によって行動は変わる。その原理原則を学ぶことにより、より良い関係を構築することができる。



4回目
10月9日
配信



5回目
10月30日
配信



6回目
11月13日
配信



7回目
11月27日
配信



8回目
12月11日
配信



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～



福永晴香 先生 [言語聴覚士]

言語聴覚士が考える、しあわせ子育て

フェイスブック (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。

ご連絡・お問合せ



080-4289-0706 (鳥村)



info@happymamaclub.or.jp

フェイスブック



ホームページ



マスク社会のこどもたち

マスクが当たり前の時代。

子どもたちも幼いころからマスクを着用し、周りの大人たちもマスクを着用しています。

全身発達・お口の動き（機能）などは、子供たちは様々な遊びや日常での経験、他者との触れ合いを通して感じ取ったりして学習していきます。

ですがマスク社会では大切な学習する機会が減っています。

学習不足・誤学習はのちのち食べる・話す・呼吸・歯並びなどに様々な悪影響を及ぼします。

お口がポカールのままだとウイルスや細菌もお口から直接身体に入ってきます。

ぽっかりと経験や触れ合いが空いてしまう現代の子供たち。

おうちの中や人の少ない公園などでは積極的に口を使った遊びを行います！

にらめっこ、シャボン玉、タンポポの綿毛をふーっ、らっぱ、口笛、風船など、子供たちがハマル遊びを見つけてみてください。

やりたい！が子供の発達を促し、感覚を育てます



← 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 →



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



産直や蔵肆

鶴久ちづ子

〒839-0863 久留米市国分町296-1



ハッピーママの倅は健康から

地震、台風、水害など災害多発の日本国土。

今や、新型コロナウイルスも一緒に人々の心は疲弊しています。感染防止は人々の心に浸みつき習慣ともなってきました。

外食もままならない今、楽しみも奪われています。会食は、人と人が交じりあい、支え合う食の場です。

ゴリラ研究家の山際壽一先生（京都大学・人類学者）は、『群れで家族単位で暮らすゴリラたちは五感を持っている。他の動物にはなく人間にある、触覚・臭覚・味覚・聴覚・視覚であり、言葉を持たないけど声を発すること、五感を使うことで生きていく。場での共感、共鳴、共有しあうのが「食」である』と言われました。

人も、ひとりで食べるより

『これ、美味しいね』と共感、共有、共鳴があつという間にできるのです。私の子どもの頃は黙食でした。テレビもない時代、正座していただく、音を立てずにいるいる躰の場でした。

今や黙食、孤食の時代。ハッピーママたちが台所で洗ったり切ったり煮て味付けしたりする事はすべて五感をフル活動です。ぜひ、子供たちに伝えましょうね。





“できた！”
を
ふやして自信につなげる

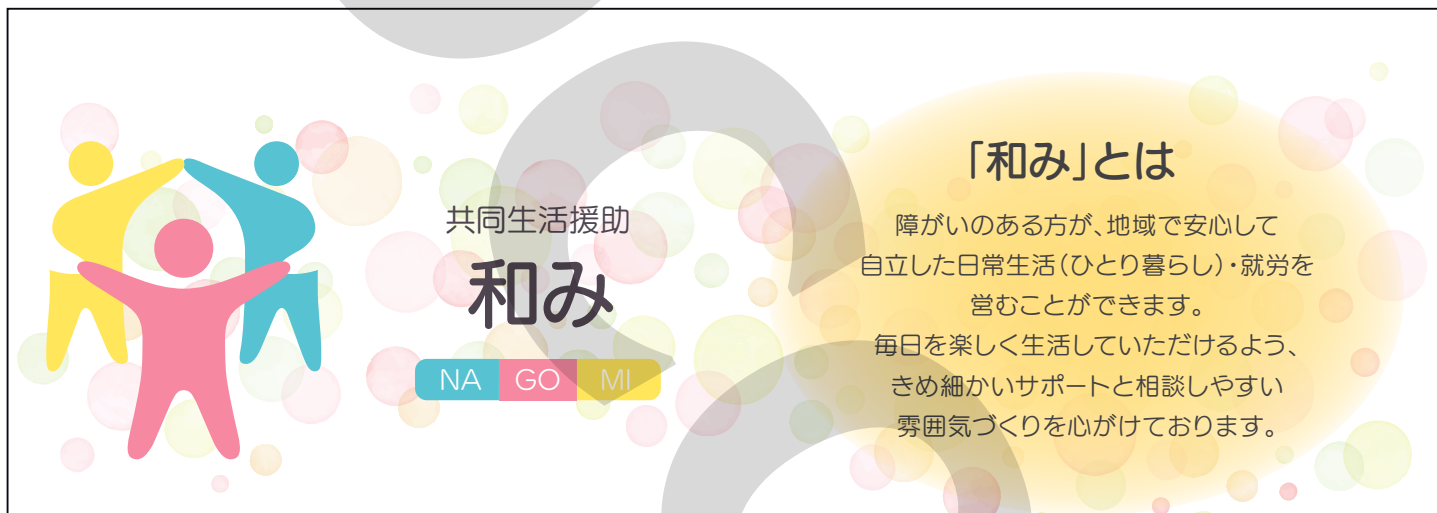
利用者さん募集中
相談支援員・保育士
社会福祉士・言語聴覚士が
在籍しております。

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

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。

MY 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Ⅱ206 《Tel・Fax》0942-65-8220

発達障害の方、お身体の不自由な方、介護が必要な方への
脱毛のお受付開始いたしました



エレガントで
アットホームな
雰囲気の店内
技術力の高い
スタッフが施術

世代を問わず
気軽に施術
できる
痛みの少ない
機器を導入

1回1部位単位で
気軽に
始められる
リーズナブルな
価格設定

La.COMODO
～ラコモド～

ご予約・お問い合わせはお気軽にどうぞ
〒830-0031
福岡県久留米市六ツ門町 17-23 橘センタービル 703
☎ 0942-32-3103
HP <https://www.la-comodo.com>
営業時間 11:00-20:00



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 ^{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	サービス付き高齢者向け住宅 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

古賀 幹子 様

仲 純子 様

山田 久美 様

北原ウェルテック様

ハ尋美智恵様

大原律子 様

水城 久恵 様

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。

ハッピーママくらぶチャリティ 弦楽四重奏

ランチタイムコンサート



Violin

九響ヴァイオリン奏者

飯田拓斗

Violin

九響2ndヴァイオリン首席奏者

山下大樹

Viola

元九響ヴィオラ奏者

山下典道

Cello

九響チェロ首席奏者

山本直樹



とき

10月31日

日

12:30~14:30 (12:00 受付開始)

申込みはこちら

さんかひ

5,000 円

ばしよ

萃香園ホテル (ランチ付)

お問い合わせ、お申し込み

e-Mail : info@happymamaclub.or.jp

☎ 080-4289-0706 (鳥村)



知る人ぞ知る?! 特別なサービス

なんだかお得なチラシのタイトルのような見出しになりました（笑）。これは、先日とある方とのお話の中で出てきた言葉です。

「子育て支援、子育て支援というけれど、直接市役所や子育て支援センターに行くことができたり、自分が困っていること、悩んでいることを口に出して言える人だけが受けられるサービスがほとんどじゃないでしょうか。まさに『知る人ぞ知る特別なサービス』に感じるんです。」と。

改めまして、reBorn のタネの権藤ひさのと申します。私は2人の子育てをしながら社会福祉士として子育て中の方を中心に悩み事や不安なことのお話を聞いたり、必要な人や場所、情報との橋渡しをしています。

冒頭のお話をお聞きした時、もう本当に首が千切れる or 眩暈がするんじゃないか（笑）と思うほど頷いてしまいました。と言うのも私自身が育児に悩み、日々不安に押しつぶされそうになっていた時、客観的に自分の状態を見つめる余裕がありませんでしたし、どんな方がいらっしゃるか分からない子育て支援センターはかなりハードルが高くて敷居をまたぐことは容易ではなかったからです。

そんな経験があったからこそ、私は子育て支援センターのような多くのママたちが集う場所はちょっと苦手だな～と思うお母さんたちが気軽に来所出来る居場所づくりの大切さを痛感しています。

ただ、居場所づくりをしてみて、更に難所だったのはそういったママ達にどうすれば居場所（みんなの居場所∞はんもっく）を知っていただけるか？でした。

現在は感染症拡大防止の策を講じながら細々と（笑）毎週火曜日・木曜日午前9時半～午後1時まで開所しています。

また、産後困ってから「わぁ・・・子育て支援センター苦手なんだけどどうしよう」「どこに相談していいか分からない」と思われる方を一人でも減らし、困る前からの子育て支援を妊娠中から開始するためにマタニティクラスの開催や、気軽に参加できるアニバーサリーロゼットづくり講座を開催しています。

出張講座も喜んでお伺いしておりますので、是非ご連絡をお待ちしております😊

【みんなの居場所∞はんもっく】

開所時間： 毎週火曜・木曜 9 時半～ 13 時

（毎月第3火曜日お休み）

場所： 佐賀県鳥栖市萱方町（かやかたまち）

利用料金： 大人 300 円、小学生以上の子ども 300 円、未就学児は無料

reBorn のタネでは、社会福祉士による「つながり」を大事にした個別カウンセリングを実施しています。お気軽にお問合せください。



reBorn のタネ 代表者 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



公式 LINE アカウントまで



「片づけで世界を優しくする」



あるママのお話です。「講座を受けた夕食後に、食器を洗ってピカピカのシンクにして、お風呂に入りました。上がってきたら、娘（小学校低学年）が、自分の水筒を洗ってくれていました。いつもは、テーブルの上に置きっぱなしで、朝、私が洗っていたので、とてもビックリしました。「ありがとう!!助かった~!!」と伝えると、嬉しそうにしてくれました。そして、その後、思ったのです。もしかしたら、今までシンクにお皿があったから、自分で洗いたくても洗えなかったのかもしれない・・・」と。「理想の部屋にする」と決断し行動した途端、ご家族が応えてくれて、そこからの気づきの連鎖が起こりました。「きれいな空間だと、子供たちも自然とお片づけをしてくれるんだと実感しました」、とママの満面の笑みが、とても嬉しかったです。

「片づけて!」と言わなくても、自然と家族が片づけてくれる、この現象は、クライアントさんによくある出来事で、今までも、喜びの声を多数頂戴しています。そして、ご家族にとって、「嬉しい!」「ありがとう!」というママの笑顔は、何よりの喜びにつながります。

毎日の暮らしの中で「ありがとう」を伝えあうコミュニケーションの積み重ねは、ママからご主人やお子さん達への、優しさのペイフォワード（恩贈り）になると考えます。そしてご家族も、お友達などへ、さらに優しさをペイフォワードできたら、世界はとても優しくなると考えます。

「まずは自分の周りから優しい世界を創っていこう」そう意識して暮らしていけば、周りの方々からの優しさにも、たくさん気づくこともできるでしょう。

このように、片づけは、自分と家族のコミュニケーションツールの一つです。

もしかすると、読んでいただいている方の中には、「片づけ」というワードを見ただけで、なんとなく気持ちが重くなったり、ザワザワしたりする方もいらっしゃるかもしれません。

それは、今まで何度もやったけどすぐにリバウンドしたから、などの理由でしょうか。

私は、こう考えています。

「片づけができない日も○。片づけができたら◎。」

どんな自分も否定せずに、たくさん褒めるところからはじめることをおすすめしています。

片づけができていない自分に、たくさんの×をつけていませんか？

×をつけなくても大丈夫ですよ、心から本気で望めば、いつからでも楽しめるようになります。

そのシンデレラストーリーは、毎回とても感動的です。

まずは、自分にこう言うみてくださいね。

「いつもがんばっている自分に、ありがとう」と。

ご質問やご感想などございましたら、お送りいただけたら嬉しいです。

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 発達障害の特性による働きづらさ感じていませんか

こんな悩み抱えて働いていませんか？

『周囲と上手くやっていけず仕事がつらい』

『みんなができる事が上手く出来ず、悩んでいる』

『今の仕事が自分に合っていないのではと感じている』

ディーキャリアでは発達障害の特性による働きづらさに工夫を行い、自分に合った働き方・職種を見つける事で、社会で活躍し続ける事を目標にしています。

まずはご相談ください。



ディーキャリア 久留米オフィス

〒880-0032
福岡県久留米市東町36番9号
ステーションプラザ久留米ビル1階

TEL: 0942-37-8817
FAX: 0942-37-8801

お問い合わせはコチラ **TEL: 0942-37-8817**

見学・無料相談会 随時開催中！

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 久留米オフィス
ステーションプラザ 久留米ビル1階

講座動画レンタル視聴 配信中!!

ハピママの講座をオンデマンド配信のアーカイブにしました。
お時間のある時にスマホやパソコンでご視聴いただけます。



- 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日間の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) が必要です
- JCB カードは決済サービス PayPal にもご登録いただく必要があります



発達支援サポーター養成講座

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



ハピママ学習室

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



ハピママTV

様々な立場で発達障がいへの支援を
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。
どんな話題が飛び出したのか？！
ぜひ見てください!!



チャンネル登録を
お願いします!!