

HappyMama

ハッピーママくらぶ
Club



その後、ロシアから幼鳥6羽が寄贈され、人工飼育により繁殖が成功。2003年には野生復帰推進計画が策定され、現在は200羽を超えているとの事。でもまだまだ、コウノトリが生きていく豊かな生態系が存在する環境が少ないのです。

世界的にも絶滅危惧種に指定されているので希少な鳥と言えます。

ちなみに「コウノトリが赤ちゃんを運んでくる」と、日本で良く言われているが、この伝説は、ヨーロッパコウノトリ（シュバシコウ）が、長年子供のできなかった夫婦宅で繁殖をしたら夫婦も子供を授かったという、ヨーロッパのエピソードが元になっています。

Photographer
とらま
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。

国の特別天然記念物
全長110～115cm 体重5kg前後
肉食で、1日500gも食べるという大食漢
実は1971年、日本のコウノトリは絶滅しています。絶滅した要因としては、農業使用によるエサとなる水生生物の消失や、松林が伐採されコウノトリの営巣木が減少したこと等があげられます。

「コウノトリ 福岡県にて」

No.

72

吃音(きつおん)についてご存じですか？

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

吃音は、米国の精神疾患の診断基準・診断分類を示すDSM-5にて、神経発達症のひとつとして位置づけられ、誰もが知っておくべきコミュニケーション症です。

ハッピーママくらぶで吃音について、今までお話ししてこなかった理由は、正直なところ、小児科・小児神経専門医でありながら、吃音の詳しい知識や対応法についてお答えする自信がなかったからです。

小児神経外来に吃音を主訴として来院するお子さんはあまり多くない印象があります。そんな自分がなぜ吃音について書くと思った理由は、吃音の臨床・研究の第一人者である九州大病院耳鼻咽喉・頭頸部外科の菊池良和先生との出会いと先生のご講演やご著書からたくさんこのことを学ばせていただいたからです。

菊池先生は、吃音のある当業者でもある吃音ドクターです。縁あって6月に主催した第63回日本小児神経学会学術集会の教育講演をしていただきました。また、先生のご著書「吃音Q&A 吃音のエビデンスを知りたい方へ」(日本医事新報社)の推薦のことばも書かせていただきました。

ました。

この本の中で、菊池先生は、「子どもの吃音の相談に自信を持って答えられる医師や言語聴覚士などの専門家はどのくらいいるでしょうか？」と問いかけられ、相談に自信を持って答えられるようになるための一番の早道は「最新のエビデンスを知っていること」と断言されています。本文の内容は、ほとんど菊池先生からの受け売りですが、お付き合いください。

吃音には、「ぼぼぼ・・・くは」と言葉を繰り返す「連発」、「ぼーくは」と言葉を引き伸ばす伸発、「・・・(数秒間)・・・ぼくは」と最初の言葉がなかなか出にくい難発の3種類があります。吃音の不思議な特徴に

- ① 二人で一緒に文章を読むとどもらないこと
- ② メトロノーム(Tempo 80)のカチツに合わせて1文字ずつ発生するとどもらないこと
- ③ 伴奏に合わせて歌うとどもらないこと

などがあります。つまり、吃音(連発、伸発、難発)は、2語以上での話し始めの「内的タイミン

グ障害」とされています。大脳基底核が関係していると想定されています。

家庭で緊張していないときにもひどくなりますし、反対にどめることが怖いため過度な緊張がある時もひどくなることもあります。ほどよい緊張のときが最ももらないときとされています。吃音は、親の育て方の問題では決していないことをすべての人が認識しておかないといけません。

「吃音は治るのですか？」は、親御さんから必ず聞かれる質問で、

- ・ 吃音が始まって1年半以内の早期回復が約30%
- ・ 1年半から3年で回復が男児30%、女児42%
- ・ 3年以上持続が男児38%、女児21%

持続しやすい要因は、男児であること、家族・親戚に吃音がある、8歳で明らかに吃音が持続しているお子さんで、10代まで吃音が持続します。

治る・治らないは、8割は、体質(遺伝子)が決めているようです。自然治癒は予測できないし、遺伝子検査や脳検査をしてもまだ治療には役立ちません。

最も重要なことは、嫌な思いを積み重ねないようにリスクマネジメントを行うことと菊池先生は強調されます。すなわち、吃音の話を本人とオープンにして、いじめを防ぐような手立てを早めに取り組めます。菊池先生は、幼稚園・保育園の先生、学校の先生に渡す吃音に関する資料を公開しています。「吃音のリスクマネジメント」で検索してみてください。

介入の時期ですが
① 年少組までは経過観察的な支援を行うことを基本とする。

② 年中組では積極的な介入開始を検討する。

③ 年長組では積極的な介入開始を推奨する

と幼児吃音臨床ガイドラインには記載されています。行うように強く勧められている介入方法は、リッカムプログラムという行動療法で、講習会を受講した言語療法士の指導のもと、親が行います。リッカムプログラムの手順は、吃音のない発話子どもがしたら、

- すぐ褒める「今の、すごくめららかに話せていて良かったよ」
- 流暢性の指摘「とても滑らかだね」
- 自己評価の要請「今の滑らかだった

た？」の3点。

明らかな吃音が出た場合は、

- ④ 吃音の指摘「ちよっとつかえたね」
- ⑤ 穏やかな自己修正「いまの『トラック』という言葉を、つかえないで言えるかな」の2点。

ただし、④と⑤は慎重に行わないと逆効果で、吃音のない発話の反応、①②③を5倍しないと効果はないとされているそうです。

これは、ADHDのお子さんへの行動療法もまったく同じです。適切な行動ができたときに褒めることを、叱ることの4倍以上しないと効果がないとされています。

吃音のある子どもを変えることは難しいので、周りが理解して変わることが最も重要であることも他の神経発達症と共通した基本的対応と感じます。

障害者差別解消法の理念のもと、合理的配慮が学校や社会でさらに進むことを期待したいものです。

吃音についてさらに学びたい方は、菊池先生のご著書（13冊あります！）を読むことをお勧めします。



吃音 Q & A

菊池良和、福井恵子 他
日本医事新報社

保護者の疑問に会話形式で回答しています。医師や言語聴覚士などの医療従事者、福祉・教育関係者、吃音の研究を志す方、そして吃音の子どもをもつ保護者にもぜひ手に取っていただきたい書籍です。



ボクは吃音ドクターです

菊池良和
毎日新聞社

どもっていても、社会の役に立っています。幼少の頃から吃音に苦しみ、一人で抱え込み続けた心の傷と、信じ続けた未来。吃音外来医師として活躍する著者が、現在までを綴ったエッセイ。



吃音のある子どもと家族の支援

堅田利明、菊池良和
学苑社

本書は、科学的な吃音の基礎知識、陥りがちなNG対応例や、本人の意識の持

ち方、周囲への理解・啓発の働きかけ方を、当事者や家族への徹底した「共感」と「傾聴」を軸に、丁寧に解説しています。



吃音のことがよくわかる本

菊池良和 監修
講談社

吃音に関する最新の知識は、かつての常識とは大きく変わっています。正しい知識を知ることによって不安や悩みは解消されます。本書では原因、現れ方、家庭・学校での対応を徹底解説。



「きつおんガール」 うまく話せないけど仕事します

小乃おの 著、菊池良和 解説
合同出版

吃音で苦しんでいる人に伝えたい。小学生的の時、音読の順番が回ってくるのが怖かった。

なぜ吃音のある私が、コミュニケーション中心（！）の社会福祉士という仕事を選んだのか。恩師の言葉、社会福祉士としての仕事。吃音と生きてきた私の物語。

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（五）

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

それから人によってですけど行動や興味の限定ってどうして起こるかというのは、一つは感覚に過敏さが出る人がいるんです。

その方は、多分、色の過敏さがあったと思います。緑色って確かにその人にとって良い色だった、落ち着く色だったんです。逆に黄色とかビビットな色は非常に刺激的に感じます。

子どもさんですと、小さい発達障がいの子どもさんで、ちょっとした服の体に触る面のザラザラした感じ、私達にもありますよね、この服はあまり好きじゃないとか、あれが、もの凄く敏感な人があるんです。そういったお子さんにこの服着せるとイヤーってなる、でも小さい子どもさんは、「この服のここが嫌だ」とか言いませんから、周囲からすると育て難い子どもということになってしまったりします。

偏食もよく言われます。大人の発達障がいの方にもあります。偏食される方に聞いていくと、口に入った時の感覚がもの凄く敏感だったりして、特定の食感が苦手という方がおられるのですよね。

皆さんの中にも好き嫌いの中でそんなのあるでしょ？

それなんですよね。ちょっとした物でも、「あれは独特な食感が嫌」っていう人と、「それが好き」っていう人というじゃないですか。つるつとした感覚が良いっていうのと、同じ食べ物を口にしても、なんかね、張り付くような感じがして嫌っていう人と、そういう微妙な感覚の違いがあります。

それが非常に強いんです。僕達は分からないから「ええ、そのくらいのことです？」と思ってしまうのですが、本人にとってはとんでもない感覚の大変さなんです。音でも同じようなことが起きます。これ（黒板を爪でひっかくふり）嫌な人多いでしょ、キーってやつ。私も気持ち悪いんですけど、平気な人は平気ですよね。そんな感じで発達障害の人から見ると信じられないんです。

僕が気になっているあの音を皆が平気なんて分からないんです。そういった感覚を持つ発達障害の人があるのです。

聴覚過敏の人。「僕は平気なんですよ」と言ってる、僕がキーキー鳴らしたら怒るでしょ？ 皆さん。そのくらいのギャップがあるだろうと思います。

そういうのって、なかなか、ご本人に詳しく聞いていかないと分からないです。ひとつの行動を切り取って説明するとかこういう事なのですが、すべてに理由があります。

人とコミュニケーションしたくないとかですね、そういう理由じゃないんです。何かコミュニケーションをとるうえでの大変さがあります。何かをやるようにする時に多くの人がすつとやれるようにはやれない大変さがあって、でもはたから見ると理由がわからないといったことです。この二つの項目があって社会生活で困る事が起きていると自閉スペクトラムと診断されることになっています。

それではどうやって診断しているのか？

これはですね、発達歴と言いますが、今までどうだったか

どんな風に生きてきたか
幼稚園前はどうかだったか
幼稚園ではどうかだったか
小学校ではどうかだったか

みたいな事を結構くどくど聞きます。で、そこから課題、その人が抱えている課題の特徴を、私達は見付け出そうとします。

ます。

それらに加えて、社会っていう言葉が堅いですが、自立していく上で、結構邪魔になっている事がないかな、みたいな事を含めて考えて、総合的に判断します。頑張っても1時間はかかります。

僕は天ぷら屋じゃないと最初言いました。本当の専門じゃないですがそれなりに慣れている方かもしれませんが、最低でも1時間はかかります。

なので、一回では聞けない事もあります。何回かに分けて、もっと二時間、三時間聞かないと分からない事も少なくありません。

心理検査とかも行いますが、判断材料の一部です。たまに精神科医でも、発達障害かもしれない、心理検査お願いします、とオーダーしてくる先生がいるんですけど、心理検査だけでは分かりません。

「生活歴や今の生活状況聞かないと分からないでしょう」と若い先生たちには言っています。心理検査が確かに役に立つ事はありませんが、心理検査だけで決まる事はありません。なので、時々あるのがインターネットでピピピピって押していくと、あなたはアスペルガーかもと書いてあるんですよね。信じちゃ駄目で

す。それはまずいです。

人口の1／2パーセント位に大体自閉スペクトラム症の人達はいると言われています。どちらからというとな性が多いようです。

自閉の人達と会っていると診察室の姿と家庭での姿と、学校での姿と、職場での姿、全く違って見える事があります。これが、なかなか難しいです。初診の時は1時間、最低でも必要なんだと言いましたけど、再来になってくると「10分とか15分とかでやり取りしないといけないくなります。

そこでは、あまり課題が見えて来ない人もいるし、逆にそこではたくさん出て来るけど家ではあまり問題にならない人達もいます。ここで、職場の人が、「こうですよ」と言ったら家族の人達が、「えっ」とか、「そんな事ないけどなあ」と意見が食い違ったりします。

学校なんかよくありますよね。家ではそんな事なのに学校に問題があるのではないですか、学校は学校で家に問題があるのではないかと意見が食い違ったりします。

見る場所によって見え方が変わるんです。さっき言った、その時の環境によって違いが出てきます。先程も言いましたけど、自閉症スペクトラムの連続性があります。つまり、くつきり分かれるものじゃないから、かなり中核的にシビアな人達は分かるのですが、そうじゃない人も沢山いますので環境によっては見過ご

されるというか、気付かれないまま大人になるという事は少しも珍しくありません。

お父さんも、ちょっと、アスぺっぽい、お爺さんも結構そんな感じだし、みたいな感じで、よく似ていると「さすが、うちの子やね」みたいな感じでただ「似てるよね」でいく事もよくあります。

外的な特徴にも多様性があります。一人が好きって言う人もいるんだけど、もの凄くつるみたがる人もいます。同じアスペルガーと言われてるのに、はたから見ていると、とても同じ診断名が付いているとは思えないくらいバリエーションがあります。寡黙だと思われている人もいるし、話し出したら止まらない人もいます。誰が相手でも同じようにしか出来ない人と、相手によって別人のように変わる人もいます。見方を変えると、特徴なんですけどね。

音が苦手で、すごく関わりが苦手で一人でいるのが一番楽だという人と、感覚の遮断をしたい為に仲間とワーワーやって外から聞こえないようにしているという人がいたりします。同じ課題なのだけれども、対処の仕方が違ってたりとか、馴染んだやり方が違う人がいますので、ぱっと見では同じ障がいという風には見えません。

過度な正直さ、嘘がつけない正直な人かと思うと、平然と、しかもバレバレの嘘をつく人もいたりします。そもそも嘘をつくのは難しいですよ。でも、皆さん

は上手いでしょう？

ほぼほぼ、軽い嘘は毎日ついてませんか？軽い嘘ですよ。人を騙してどうかしてやろうという嘘はついていないと思いますが、「あれ、なんかかはもうやった？」「したした！」というくらいのレベル。内心では「あっ！しまった！本当は忘れてたけど・・・こう言っちゃえ」くらいのレベル。でも、たいした事ではない。その程度のことは普通みんなしている。でも、それが苦手な人がいるんです。

先程も言いました心理検査もいろんなパターンを示すので、未熟な専門家だとスコアだけ見て何か言う人もいますが、そういう簡単な事ではないです。

ざっくり分けると、孤立しやすいタイプの人と、とにかく、受け身な人、静かだけど受け身。積極奇異型というのですが、もの凄くいろいろな所に関わって行くのだけれども、関わり方がかなり独特なので、「おおー」っと、ちょっとびっくりされる様な事が毎日の様に起こる人。ざっくりとこの3つがあると言われていきます。同じアスペルガーですよ、自閉症ですよ、と言われても、結構そこに違いがあります。

(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





新規講座開催中



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れ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10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。



6 回目
12月11日
配信



7 回目
12月18日
配信



8 回目
1月8日
配信



9 回目
1月22日
配信



10 回目
2月5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



うちの子大丈夫？

よくご心配の声をいただきます。歯が生えてこない、早い、虫歯かな？磨かせてくれない、など。

【歯の生え方について】

歯が生える順序や時期はさまざまです。

また歯の数が増えるにつれて口の中も大きくなっています。一般的には生まれて半年頃から乳歯が生え始め、3歳くらいになると乳歯が生え揃います。

昔とちがい、現代では歯の生え方の順序や時期は個人差がとても大きくなっていることがわかっています。

乳歯と乳歯の間には隙間があるのがGood！このゆとりが十分にあることで、乳歯よりもサイズの大きい永久歯がきれいに並ぶことができます。

ちなみに：

乳歯も永久歯も生えて3年ほど軟らかいのをご存知ですか？この時期は虫歯になりやすいので要注意です。

うちの子は大丈夫？

個人差も大きく、悩みも様々。

健診で診てもらおうと安心ですよ。

当院でも一緒にお子さんのお口を守り育てるお手伝いをしております😊



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



← 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 →



ハッピーママの倅せは健康から

もう1年が終わろうとしています。

コロナ、コロナで全体をおおっていた空気。この頃少し変化してきました。でもマスク着用、手洗い、三蜜を避けることは当たり前前に。いろんなことがガラリと変化しましたね。今までと違う行動も思考も。

でも、季節の食べ物はいつも同じ。体は季節に応じて変化していきます。人体の消化、吸収、排泄も季節に応じて変化しています。

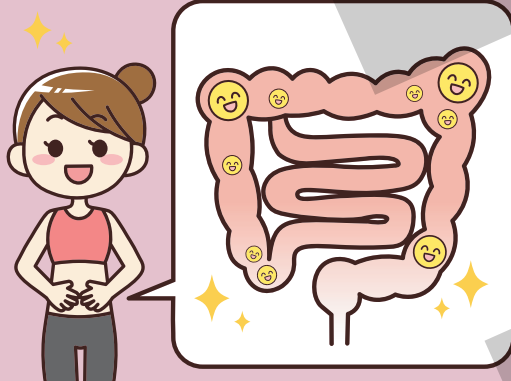
もう汗をかかない季節になりました。外気の冷たさを肌を感じ体を温めようと五感を通して脳は知らせます。コロナウイルスは人体に寄生してウイルスを増殖させて生き延びると言われています。

でも、症状が出る出ないは腸の免疫力とひとくくりにはされているけど、胃袋の働きは強い酸性の消化液を出して、ここで鼻、喉、口から入ってきた病原菌をやっつけているのです。

この関門を通り抜けたのは腸内の善玉菌の働きで排便する言われています。

食べたもので体はつくられます。食べたもので心が養われています。

ハッピーママは、食を知り、体を知り、睡眠や運動の大切さを知り、今日は明日のための一日で、まずは笑顔でいきましょう!!



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





“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





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

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。

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



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	つなぐ書店	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	古賀内科クリニック
育成進学館		

長野 昭子 様

竹下 百恵 様

楢田 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 久美 様

久保田 そよ子 様

矢野 香 様

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。

発達障害って？ 物の見方が変われば人生嬉しい 発達障害は個性！

柳家 花緑 講演会

公演日：2022.5.8

13:00 開場 / 14:00 開演

共同ホール / 3,000 円 ♣ ZOOM / 2,500 円



柳家花緑（やなぎや・かるく）
1971年（昭和46）8月2日、
東京生まれ。2017年には発
達障害の一種である学習障害
（ディスレクシア）であることを
公表、自身の著書でも取り上げて
いる他、発達障害関係の講演も
行っている

Supported by ハッピーママくらぶ、ギフトッドの会

E-mail：info@happymamaclub.or.jp

☎ 080-4289-0706（鳥村）

HP はこちら



一生に一回の人生。やりたい事をやる人生にしようと思った20代

今回から3回に渡って、友人の前原正子さんが書かれた記事をご紹介します。

この記事は天狼院書店の講座『人生を変えるライティング教室「ライティング・ゼミ」』を受講された際のものです。

S

『あなたの目標は何ですか？』

幸せな結婚！ 子供のいる幸せな家庭を築く事。一軒家マイホームに住む事。

20代女子、誰もが抱きそうな私の目標。

看護師として大学病院で働き出した頃。あるセミナーでの質問だった。

プライベートな目標は、漠然としていたが少しはあった。仕事の上での目標は、看護師1年目の私にとっては、仕事に慣れる事以外なかった。

看護師2年目。仕事にも慣れ、少しずつ余裕が出てきた。看護師3年目。仕事内容は完全に任せてもらえ、新人教育という新たな仕事が増えた。

人生の目標は、家の設計図と同じ。設計図なしでも、家は建つが、「あら？ ドアが開かない！」という事も起こるかもしれない。人生においては、「こんなはずじゃなかった！」という事態になりかねない。なので、人生の目標はあったほうがよい。という話を聞いて、妙に納得した。

直近で目標を持ったのは、高校時代であった。看護師になる目標を持った。体の知識を持ち、看護も知識を持てば、自分だけでなく、大切な家族や周りの方のケアまで出来るのではないかと思ったからである。

その目標を持った瞬間、勉強の仕方、大学調査など、行動が変わった。

看護師の道へ進み出し6年後、無事に看護師の資格を頂き、看護師として働くことができた。

「その後の目標を考える事なく就職したな〜。看護師になる事が目標になってたなあ〜」と、セミナー聞きながら、ふと思った。看護師になって、何がしたい？ という、就職してからの目標がなかったのだ。

だからといって、すぐに目標ができるわけでもなく、日常に追われ、考える事すら忘れてしまっていた。そして、またセミナー参加する度に、私の目標って何だろう……の繰り返し。ずっとぼんやり、流れる様に生活していたように思う。

そんな時に、出逢った患者さん。私にとって、凄く印象に残っている方である。私の人生観をかえるきっかけをくださった方。

私が看護師3年目の時に初めてお会いし、受け持ちをさせて頂いた。

(次号に続きます)



reBornのタネ 代表者 榎藤ひさの (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oo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



「片づけて世界を優しくする」



子供の頃は、模様替えが大好きでした。好きな雑貨やぬいぐるみをどうキレイに飾ろうか、バランスをみて並べたりしていました。学生時代は、雑貨屋さんが大好きで、お店に行く度に、「せっかく来たし、何か買って帰ろう!」とその場で気に入ったものを買っては満足していました。

いつからだろう…そのモノたちがどんどん増えて、一つ一つはとてもかわいいのに、部屋全体が雑然として見え始めたのは。子供の頃のように、棚にキレイに飾ってみても、窮屈な印象なのです。

就職してからは、仕事と家の往復で、週末は片づけの日。収納用品を買って収納しても、モノ移動させても、リバウンドをする自分に、落胆しながら心の中で責めていました。「私は片づけができない女だ」と。そんな自分から抜け出したいくて、片づけ本を買って読んだり、試行錯誤の日々でした。

その時は、知りませんでした。片づけとは、「本当に好きなものだけを選び、感謝しながら暮らすということ」を。まずはその「大好きを厳選すること」が、豊かさにつながるということ。。。

結婚して、子供が産まれて、育児グッズも増えていきました。3人の子育てをしていた頃、「もう限界!!」と感じた瞬間がありました。子供も片づけができなくなったらどうしようという将来への不安、好きなインテリアも活かしてい

ない自分、何より、自分自身を否定し続けることが嫌でたまりませんでした。

そこで一念発起して、心理学に精通する片づけマインドを学んだ時、心と部屋は繋がっていることを知りました。「片づけられない女」をつくっていたのは、他でもない私自身の心の在り方だという事に気づき、部屋⇄心の双方向を整えることが、自分との本当のコミュニケーション（自分軸）になると確信しました。それから「どんな暮らしがしたい?」と、心に問い続けて、モノを厳選していきました。

その結果、現在は、我が家にとって暮らしやすい動線を徹底的に分析し、間取りを考えた家に住んでいます。大好きな北欧インテリアとアウトドア用品を飾りながら収納するキャンプ部屋をつくり、大好きな空間で暮らしています。

これは、私自身の話です。

過去に苦しんできたからこそ、わかる気持ちがあります。そして、「何を大切にしたいのか」ご自身を知る事からすべてをはじめています。

潜在意識とつながる無意識のねっこの部分から、個人セッションで紐解きながら、お一人お一人に合わせた片づけを一緒に行っています。(オンラインも可能) このタイミングでピン!ときた方は、潜在意識からのメッセージかもしれません。個人セッションを受け付けております。LINEからお気軽にお問合せくださいませ。

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

「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
TEL:0942-37-8817 FAX:0942-37-8801 受付 [平日 10:00-18:00]

お問い合わせはコチラ **見学・無料相談会 随時開催中!**

WEBからの
お問い合わせはこちら

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



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!!