

HappyMama

ハッピーママくらぶ
Club



長い首を伸ばしたまま飛ぶ、ツルの仲間と違い、サギ類は首をZ型に縮めて飛びます。

目元と指の部分が黄色いのが特徴で、イエロースリッパとも言われている。水辺で、その目立つスリッパを震わせながら、水底の小魚などを追い出して食べます。

4月～8月の繁殖期になると、目元と指の黄色がピンク色に変わり、頭部には冠羽と呼ばれる長い羽が見られるようになり、胸や背にはレース状の美しい飾り羽が出てきて、とてもエレガントな姿に変わりますよ!!

Photographer
と う ま
野田寛馬

久留米市在住 19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、明蓬館高校卒業。その後イラスト専科の専門学校を卒業。現在、キャラクターデザイナー・フォトグラファーとして活動中。

「コサギ 久留米市にて」

この光景に出会えたのは、早朝5時。8羽のコサギが橋の欄干で寝ていたようだ。交互に止まっていたのが面白かったので、パチリ。その後すぐに飛び立ってしまった。

コサギは全長約60cmで、魚類やエビ、カエルなどを食べます。

川、水田、干潟などの水辺で良く見られます。サギの仲間は他にも少し大きいチュウサギ、そのもう一つ大きいサイザルのダイサギがいます。

No.

76

ゲーム症にならないために

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

世界保健機関（WHO）が2022年1月から発行したICD-11に「ゲーム症」を新たな国際疾病分類として収載しました。

「ゲーム症」は：

① ゲームに関する行動（頻度、開始・終了時間、内容など）がコントロールできない。

② ゲーム優先の生活となり、それ以外の楽しみや日常行う責任のあることに使う時間が減る。

③ ゲームによって個人、家族、社会、教育、職業やその他の重要な機能分野において著しい問題を引き起こしているにもかかわらずゲームがやめられない

…というような状態が1年以上続いている場合を言います。



- ・ 日常生活の様々な悪影響として、生活が乱れて朝起きれない。
- ・ 昼夜逆転生活、日中に眠気を感じる。
- ・ 十分な食事を摂らない。
- ・ 使用を制限されると暴力をふるう。
- ・ ゲームのために高額な課金をしてしまう。
- ・ 眼精疲労などが生じる。



2019年に全国の10〜29歳の若者約5100名を対象に実施されたゲーム行動に関する全国調査では、ゲーム症が疑われる者の割合は、男性7.6%、女性2.5%、合計5.1%と推計されています。

私が診療している神経発達症のお子さん方は、ネット依存やゲーム症のハイリスク群と考えられています。10年以上前に韓国の児童精神科医と話したときは、韓国のネット依存児の半数以上がADHDを基礎疾患として持っていると言いました。海外からの報告で、ADHDの不注意、多動・衝動性（特に不注意症状）がネット・ゲーム依存傾向と相関するという報告や中枢刺激薬を治療薬とするADHD患者は、不注意症状の自己治療としてゲームを過剰に使用しているという仮説もあります。



ゲーム症は、薬物の依存と同じように報酬系に関わる脳の神経回路（報酬系回路）が繰り返される快感刺激によって変化した行動嗜癖という病気です（薬物の場合は物質依存、ギャンブルやゲームの場合は、行動嗜癖）。



ドーパミンという神経伝達物質が、脳の報酬回路で重要な役割を果たすことがわかっており、実際、ネット・ゲーム依存が長く、重度になるほど快感を伝えるドーパミンの受容体が減少するとも報告されています。

日本で最初のネット依存専門外来を2011年に開いた独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターの樋口進先生によると、受診する患者さんは若者が多く、未成年者が70%を占め、最近受診者が低年齢化し、小学生の受診が増えているそうです。

受診患者の多くはネットに接続されているFORNITEなどのオンラインゲームに依存していて、使用されるデバイスは、スマホやタブレット等のモバイル端末が増えているため、ゲーム行動がさらに助長しているとのこと。



ゲーム症の治療の治療に関する論文のレビューによると、その80%に認知行動療法(CBT)や動機づけ面接が主体に実施され、海外ではゲーム症の認知行動療法の有効性を支持する論文が出ていますが、わが国での有効性に関する報告はまだないそうです。

治療施設数は2年おきの調査によると30施設ずつ増加しており、2020年には89施設で治療が行われていると推測されています。

ただし、本人の治療モチベーションが低い、本人が来院しない、社会資源が乏しい、診療内容が診療報酬に見合わないなどの問題点も指摘されています。

予防策もまだこれからのようですが、樋口先生は、既存の研究から、様々な危険要因が同定されており、これらの要因を踏まえた対策として以下が示唆されると述べています。

- ① ゲーム開始年齢を遅らせること。
- ② ゲーム(オンライン)使用時間を制限する。
- ③ 両親も含めた予防教育。
- ④ ADHDや自閉スペクトラム症等に対する適切な対応、
- ⑤ ゲーム以外の現実生活の充実など。

ただし、現実には、若者はネットにたけていて、いくらでも抜け道を

知っているため周囲からの制限は無効であることも多いそうです。

オンライン時間も守れない子が多いが、少しでも減らす意向があれば歓迎し、実践できたら褒めること。

他の活動…塾、学校での補習、部活、友人との付き合い、アルバイトなどを増やしてゲームの優先度を2番以下にすること。友人や先生からの助言の方が親よりも有効な事が多いそうです。

2020年からのCOVID-19パンデミックによる行動制限によって、ネット・ゲーム行動への悪影響が懸念されています。

タブレットの普及が一部の神経発達症をもつお子さんや不登校のお子さんにメリットがある反面、ゲーム症患者の症状悪化・増加という負の遺産を子どもたちにもたらさないか私たちはもっと関心を持つべきでしょう。



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16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（九）

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

ちなみに、僕は多分子供の時
ADHDだったと思います。クラス
で、忘れ物グラフってあったんです
よ、教室の後ろに。僕は「う」なの
で、前から3番目なんですけどアベ
君、イノウエさんのグラフは低いん
ですけど、内野君、ばーっと、高く
て、次、江藤さん低い。もう、ずば
抜けて高かったんですね。

発表会、皆でお父さんに笛を吹か
せましようって、1カ月間ずっと練
習して来て、その当日に笛を持って
ないのが僕。横に立ってるだけ。
あんまり今は目立たないんですよ
ね。多分、僕の職場の人で、内野は
多動だと思ってる人はあんまりいな
い。

この話よく精神科医にしますけ
ど、皆、気を遣ってるのかもしれま
せんが、今もADHDの傾向が残っ
ているとは言われません。こんな感
じで自然に改善していくことも少な
くないようです。

多動ですね。これは先程言ったよ
うに大人にはそれほど多くないと

言われています。

衝動性の問題は先程言いました。
怒りっぽかったり、朝言ってる事、
朝令暮改って書きましたけど、朝
言ってる事と夕方には、もう、直ぐ
言う事が変わってしまう、といった
人の中にいます。

先程言った、文字通りブレイキが
効かない人。停止線を越えちゃう。
それから、待てない、そわそわしま
す。

ADHDの原因はですね、脳機能
の発達にどうも偏りがあるっていう
のはどうも確かだと。

アスペルガー以上に少し分かって
いる所があるんです。ただ何故それ
が起きるかっていうのは分かってい
ない。ただ、難しいんですけど、脳
の中でドーパミンって脳内で神経伝
達、まあ、ホルモンみたいな物です、
簡単に言うと。

正確にはホルモンじゃないんです
けど。認知機能の部分、得意不得意
が結構、はっきりしています。後で
お話しますが、ADHDは薬が結構
薬が効くと言われます。それがこの

ドーパミンに作用する薬なんです
ね。

で、まあ、遺伝的な背景はあるん
ですけど、近視と一緒にいだそう
です。お父さんが近視でその子が近
視になること、確かにあるんですよ
ね。そのぐらいの程度のはあるけ
ど、今、眼鏡掛けてる人、親がみん
な近視というわけではなかったで
しょ。そのぐらいの感じですよ。

**はっきり言えるのは、これはアス
ペルガーもそうですが、しつこく
言っておきます。躰が足りないとか、
愛情が足りないとか、育て方と
か、そういったことは無関係です。
ADHDが起こってくるものと関係
ありません。これは明確に言ってお
きます。周りに言われるんですよ。
あの子どもさんって、躰がなってな
いって。そんな風に見えるんですよ
ね。**

静かにしとかなないといけない場所
で、ギャーって走り回ったりします
もんね。親御さん、それで苦労する
んですよ。だけど、決してそんな
ことはありません。大人の不注意を

躰がなってないなんて言わないです
よね。それと同じです。

そして本人の心掛けでもないで
す。まあ、そりゃ、人と同じ様にす
る為に、例えば、忘れ物をしない為
に、多分、何倍かの苦労をすれば出
来るかもしれません。「じゃあ、苦
労しろよ」って言ってしまふ人もい
る訳ですが、それは本当に大変な苦
労だと思えます。勿論、世の中でやっ
ていくために工夫は必要です。だけ
ど、言えば終わるとか、気の持ちよ
うだけだっていうのでは、かなり厳
しいと思います。

今日のテーマである大人のADHD
っていうとこで話しますと、今の
大人、私達、今日来てる人達の多く
の人達が子供の時代にはあんまり、
ADHDの概念ってなかったですも
んね。落ち着きのない僕は、めっちゃ
めっちゃ叱られました。はい。クラス
で一番成績の良い女の子の横に座ら
されました。「見習いなさい」って
言われて。でもその子のこと見てま
せんでしたからあまり変化はなかつ
たようです。

注意が散乱してるから見覚えな
い。落ち着きがない子ってダメ出し
されて来た人は多いんです。そのた
めに自己評価が低い人も多いんで
す。実際にその人が持つてる能力よ
りも、自分はダメだなんて思ってい
る人がいます。やっぱり自閉症と一
緒で、幼少期、小っちゃい時に見過
ごされていた方、学校と職場とかか
ら求められることが変わるにつれて
浮き彫りになって来て、適応が上手
くいかなくなってくるっていう人た
ちがいます。

それで実は気分障がいとかで精神
科の病院に行って、「鬱病ですよ」
とか「適応障がいですよ」と診断さ
れている人の中に、この課題を持っ
ている人は結構おられます。昔は精
神科医もADHDってあんまりよく
知りませんでした。私も含めた一般
の精神科医は。天ぶら屋、専門の先
生たち以外の精神科医が、ADHD
ってこんなんだって、理解するよ
うになりADHDについての情報を
得られる様になったのも、この10年
くらいだと思います。

本当にこれは最近の事なので、こ
れを、誤診って言われても、ちょっ
と、難しいところもあるんですが、
実は、鬱って言われたけど同時にA
DHD持ってるという人、結構おら
れます。それと最近では発達障がい

じゃないですよって言うのと、機嫌を
悪くされてしまうなんてことも起き
るようになってきました。

「ネットで見たら、ADHDでし
た」と。「ネットよりも僕を信じて
くれよ」って思うんですけど、なか
なかそうはいかない。メディアから
の情報だけで判断するのともまづい
かな。啓蒙する為に、こういう人、
困ってる人いますよって言う為に、
まあ、ネットなんかで簡単なチェッ
クとかができたりするのでですけど、
幾つかをチェックすると引っかけた
てくるんです。だけど、それだけで
判断するのはちょっと危険ですよと
言ってます。

ADHDをこれ公表してる人達も
かなりいます。勝間和代さんは自分
で言ってますね。栗原類さんもAD
HDって言っていますね。そうじゃ
ないかなって有名な人ですとモー
ツァルト。この人は多分ADHDで
す。伝記を見ると体の動きとかの特
徴もみてとれます。J・Fケネディ
もADHDだったんじゃないかと、
まことしやかに、アメリカの精神科
医が言っています。全部才能ある人
達です。ADHDであると同時にい
ろんな能力を持ってる人って沢山い
るという話です。

じゃあ、どう関わるか。
やっぱり発達します。ADHDの

人も。これを忘れないで下さい。た
だ、得意不得意を理解する事は大事
だし、これは後で話をするトリセ
ツ、取扱説明書、自分の。これを作っ
てもらうと役に立つんです。私は基
本、ADHDだなあと考えた時は、
自分のトリセツを作れるようになり
ましようって話を必ずします。困る
事を具体的にしていってのが必要
です。

何でもかんでも困る感じなんです
よ、最初は。だけど、実は、全然困
らない場面もあるんです。自分の困
る場面の特徴を、だんだんはつきり
させていく過程を大事にするという
ことなんだと思います。

誤解され易い方達なので当然傷つ
きもあります。その傷つきが今の対
処行動に影響していることもありま
す。

アスペルガーの話の時にしました
けど、バカ丁寧過ぎる口調が今度は
また怒られる原因になるなんてこと
があるんです。「その口調、バカに
してるんか」って言われて。逆に慙
懣無礼に見えたりして。たくさん、
傷ついてきたから、傷つかないため
に身に着けた対処がまた、怒られる
原因になるといった苦労がある人が
いて、そういう事も理解しながら探
して行きます。

(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



「行動分析学的子育てのすすめ ～アメとアメ無しの極意～」

「行動問題への理解と対応 初級編」(1) ～ (5)

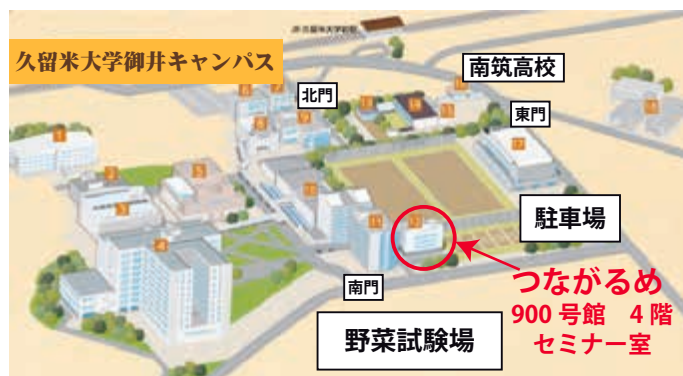
行動分析学に基づく講座です。人の行動には必ず原理原則があります。『やる気がない』とか『気合いが足りない』などは、その方自身の問題ではなく、その方が置かれた環境によって行動は変わります。その原理原則を学ぶことにより、より良い人間関係を構築することができます。この講座は、発達に課題がある人にもない人にも応用できる学びです。ぜひ受講してより良い親子関係、家族関係、友人関係を作ってください。



朝倉博実先生
春日原小学校校長

障害児教育に長く携わる。福岡県内外での行動分析学の講座や行動分析学に基づく子育て法の講座を数多く依頼されてる行動分析家として知られている。

7/9	「行動分析学的子育てのすすめ ～アメとアメ無しの極意～」	
10/15	「行動問題の理解と対応 ～応用行動分析を支援に生かす～」(1)	
10/29	「行動問題の理解と対応 ～応用行動分析を支援に生かす～」(2)	
11/19	「行動問題の理解と対応 ～応用行動分析を支援に生かす～」(3)	
12/17	「行動問題の理解と対応 ～応用行動分析を支援に生かす～」(4)	
2023 1/21	「行動問題の理解と対応 ～応用行動分析を支援に生かす～」(5)	



希望の受講方法をお選びください

受講会場 久留米大学御井キャンパス内 900 号館
つながるめ 4 階セミナー室

オンライン zoom

開始時間 14:00～16:00

受講料 2,000 円 (各講座につき)

連絡先 080-4289-0706 (鳥村)

E-mail info@happymamaclub.or.jp

講座の動画をレンタル視聴できます

受講できない方のために講座をオンデマンド配信のアーカイブにします。
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。
視聴は講座終了10日後から配信致します。

<https://vimeo.com/ondemand/hapimamagakusyu2022>



vimeo はこちらから

- 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

臨床心理士が
あなたの相談を
受けます



久留米市内 13 箇所の
コミュニティセンターで
順次開催予定！

相談対象の年齢は
幼稚園児から成人まで

相談会



詳しくはホームページの案内をご覧ください

<https://happymamaclub.or.jp/dekobokosoudan/>

親としての健康観

健康について独身時代はあまり考えてきませんでした。
ファッションやメイクを楽しむために、痩せたい！とか、
誰かと比べて落ち込んだり、○○ダイエットとあれば、試
してみたり。なんとというかブレブレ時代です。
生死についても考えてるけど、ちょっと遠いような…そ
んな感じでした。皆さんはいかがですか？
今でもブレることはありますが、『健康』についての想いは
変わってきました。

- ・ いつまでも保証されてるものではない
- ・ 等しく人は老いて、衰えていく
- ・ まだ生きていたい

昔からわかってはいたことですが、『身体に沁みいるように』わかっ
てきました。

生きてる間、健康がいい
子どもたちにも健康でいてほしい
それは心も体もどちらもである。

歯科という立場上、病を抱えて来られる方に治療をする。それも必
要なことですが、親となり老いていく中で、未来を担う子どもたちの
健やかな成長を願ってなりません。

私も所属しております

『0歳からの健口長寿研究会』の5か条をご紹介します。

1. 子どもの人生を豊かにする良好なお口を育てましょう
2. 子どものお口を眺め触る習慣をつけましょう
3. 子どもに手、足、口をよく使わせましょう
4. 上手に噛めるお口を育てましょう
5. 親子ともに良好な食習慣と運動習慣を確立しましょう

ぜひ声に出してみてください。
赤ちゃんからのお口を育てる教室、離乳食講座も行っておりま
す。詳しくはホームページをご覧ください。



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22-11F



← 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 →



学習に困難を抱えている子どもたちへの支援

学習会の様子（報告）

久留米大学人間健康学部総合子ども学科のプレイルームと保育演習室をお借りして、学習会を行っています。小学5年生男子1名（Aさん）と中学校1年生男子2名（BさんとCさん）が学習会に参加しています。学習会は来年1月まで全部で18回です。3回終わりました。3人の子どもたちに対する支援目標はまだ手探りの状況ですが、おおよそ理解できたという段階です。

Aさんは最初は学習会の部屋への入り渋りがありました。そこで、ご本人がしたいことを尋ね、支援メニューを作成しておき、どれをしたいか選ばせるようにしたところ、7月2日は将棋を選び、素晴らしい集中力を見せました。

1回の学習会の時間割は、はじめの会、自由な時間（10分）、勉強をしよう（30分）、自由な時間（10分）、終わりの会となっています。Aさんは、自分の時間割で進める方が楽なように見受けられました。

Bさんは学習が苦手なようですが、「このプリントを今日するよ」というと、一生懸命に取り組んでいます。好きなものは、戦隊ヒーローに関する本ですが（正確に本の名前を確認していません）、最初の自由な時間にはその本を集中して読んでいます。後半の自由な時間には、まわりにあるものを使って、遊びやゲームを工夫しています。

Cさんは、文章読解のプリントに取り組んでいます。自力正解がおおいです。今日は何ページするかご本人に計画をたてさせています。絵を描くことが非常に好きで、そして上手です。怪獣ゴジラを紙に書き写している様子を見ました。非常に細かいところまでよく注意し、書き写していました。

9名の学生が学生支援員として参加しています。金曜日の夜は支援計画会議です。3人の子どもさん毎に学生支援員とzoomで打ち合わせています。月曜日の夜はzoomを使って、子どもさん毎に振り返り会議をしています。支援の経験を通して学生たちは素晴らしい気づきをしています。

それぞれの子どもさんに対する支援目標はまだ手探りの状況です。保護者からの情報が大変役に立っています。有難うございます。

園田貴章（元久留米大学教授、佐賀大学名誉教授、特別支援教育士SV、公認心理師）

詳しくはハッピーママくらぶへお問い合わせください!!



サポーターの皆様

久留米ゼミナール

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

株式会社 幸愛

東建工業株式会社

有限会社 グレースジャパン

株式会社 渡辺商会

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

とみおかレディースクリニック

長野 照子 様

竹下 百恵 様

稲田 美恵子 様

江口 裕子 様

古賀 幹子 様

山田久美 様

ハ尋美智恵様

大原律子 様

水城 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。



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をお願いしております。



reBorn のタネ

『子育て支援サークルの代表?! わー、そういうの好きそうね』

こんにちは。少しだけお休みを頂いていました。また心機一転★発信していきます。どうぞよろしくお願いします。

さて、みなさんは子育て支援サークルの代表と聞くとどんなイメージをお持ちですか？私はご存じ、reBorn のタネ（りぼんのたね）という子育て支援団体の代表をしています。そんな私が、よく同世代のお母さんから言われることがあります。その多くは

- 子育て支援サークルの代表とか、自分の子育てに自信があるんだね
- すごいね！ちょっと目立ちたがり屋？
- ママ友とか滅茶苦茶多そう！
- そもそも人の前に立って話したり自分ではできないから、ひさのさんって自分に自信があるんだね
- 来年はPTA 会長でしょ？！

というもの。

みなさんの子育て支援サークル、ママさんサークルの代表のイメージと似ていましたか？

では、実物の私（権藤ひさの）がどうかというと…いまだに子育てに悩み、子どもと喧嘩しては自己嫌悪になり、挙句の果てにはお母さん付き合いが苦手で授業（保育）参観や保護者懇談会、バス旅行の日程が近くなると段々緊張で元気がなくなるという…。(汗)

こんな私が、子育て支援サークルの代表をしているなんて！と驚かれた方もいらっしゃるかもしれません。ですが、こんな私だからこそ子育て支援サークルを立ち上げるに至ったわけです。何故なら、お母さん付き合いのやり方が分からず孤立奮闘していたものの、他のサークルのお母さん方の事が私からはまぶしく見えて、とてもじゃないけど参加できないし、もう自分で作るほかなかったんです。

子育て支援センターに子育て支援員として働き始めたのも同じような理由です。子育て支援センターに行けば他のお母さんと自分を比べたり子ども同士を比べて余計に辛かったり、そもそも子育て

支援センターというものがハードルが高すぎて行けずに、これまた一人で悩んだ経験から、こういう不器用なお母さん初心者（二人産んでも初心者マーク）が子育て支援センターに居たら誰かの役に立てるのでは？アドバイス出来るほどの自前のスキルは無いけれど、同じように悩んだ経験からそのお話に耳を傾けて寄り添うことはできるのではないか？と思いました。

現在は独立して、子どもと足並みを揃えながら不器用母さんとハンドメイド講師やカウンセラーとして自分のペースでお仕事とお私事、お志事を続けています。

今回は『まさかそんな人が、子育て支援サークルの代表なの？（驚）』というテーマでお話しさせていただきました（笑）

reBorn のタネ、公式 LINE アカウントは個別チャットに対応していますので他の誰からも見られたりすることなく、ご連絡いただけます。代表と言っても、こんな私です^^気軽に子育ての事やご自身の事をお話してきたら嬉しいです。



reBorn のタネ 代表 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



LINE公式アカウント



「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。



共同生活援助

和み

NA GO MI



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



「片付けで世界を優しくする」



梅雨も明けて、本格的な真夏を感じる季節になりました。
いかがお過ごしですか？

毎日とても暑いので、十分に水分を取りながら、リラックスしながら読んでいただけると嬉しいです。

みなさんは「暮らしの理想」を考えた事がありますか？
暮らしの理想を考えることは、自分らしい暮らしのゴールを定めることになるので、最初に必ず書き出してみることをおすすめします。例えば・・・ソファに座ってゆったりとした気持ちで読書をする。コーヒーをドリップして淹れて大好きなカップで飲む。お散歩を日常にする、など。書き出すことで、本はどこに置いたらいいかな、コーヒーセットはどう収納しようかな、などアイデアが出てきます。

私も、片づけの時に加えて、暮らしを考えたタイミング、特に家づくりをしたときに、枠を外して「思いっきり」自分と家族の理想を書き出しました。

大前提は「大切な家族と楽しく暮らす家にする」でした。いろんな妄想をしていて思いついた一つが、「ガスでたこ焼きを焼くパーティーをしたい」でした。

理由は単純です。みんなで集まってワイワイしながら、たこ焼きをクルクル回しながら時間を過ごす楽しそうだな！と思ったからです。たこ焼きを焼いたことのない子も経験ができるな、や、いろんな具材を変えたら楽しいだろうな、など、「楽しい」がキーワードでした。

そのために、ガス栓をキッチン以外にも2本通しました。一つは、玄関横のキャンプ部屋（アウトドア用品を飾りながら収納してる場所）でみんなでたこ焼きができるように、そしてもう一つは、パントリーに置いているガスオーブン用にしています。その結果、気軽にたこ焼きを楽しんだり、オーブンで手

作りピザを焼いて食べたり、我が家らしい暮らしを楽しんでいます。

家づくりや片づけで共通しているのは、自分や家族が「どんな暮らしをしたいか」の想いをたくさん出して、その理想の完成図へ向かってパズルのピースを一つ一つはめていく事です。「こんな暮らしがしたいな」と感じるポイントは一人ひとり違いますし、家族とも違うかもしれません。その「こんな暮らしがしたいな」を一つ一つ叶えるには、どのようにしたらいいか？を楽しみながら、話し合いながら近づけていく事が、自分の暮らしを楽しむということに繋がると感じています。

また、いろんな方のお悩みを伺っていて、優しい方々が多いからこそ、大人になって「こうしたい！」と自分の意見を通せる場面は少ないように感じます。だからこそ、自分のおうちは、「私はこうしたい」「家族とこんな暮らしがしたい」ということを是非叶える一つにして欲しいと考えます。

人生は「今」この瞬間の積み重ねでできています。自分の心を感じながら、一緒に、一つ一つの暮らしを丁寧に見つめてみませんか？ご感想やご質問、お待ちしております。

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



LINE公式アカウント

- ◎ 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
- ◎ 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



永松香織さん
(カウンセラー)

利用者さん募集中

相談支援員・保育士
作業療法士・元学校教諭が
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**



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





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 ディーキャリアに通所している利用者の声

『社会性、協調性が足りない』と苦言を呈された経験がある方はいませんか。ディーキャリアでは、そうした中々一人では答えの思いつかないことも、共に考えていく仲間や支援員がいます。何か一人では解決できない問題を抱えていて、共に考える仲間や支援員が欲しいという方は、是非一度、ディーキャリア久留米オフィスの扉を叩いてみてください。もしかしたら、誰かと話してみることですぐと楽しくなるかもしれませんよ。

利用者M



ディーキャリア 久留米オフィス

T:830-0032

福岡県久留米市車道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

検索



園児から高校生まで対応できる講師陣が、学校や他塾のサポート・
苦手科目のみ・早期学習などのご要望に柔軟な対応で応えます。



ゆとりある少人数授業

REV

0942-80-1787

久留米市諏訪野町2162 錦芳ビル2F

<https://rev-k.com/>

2週間無料体験
実施中

LINE 公式アカウント ▶

