

# HappyMama

ハッピーママくらぶ  
Club



No.

78

「ソウシチヨウ 久留米市にて」

大きさはスズメくらい

可愛しくて、美声のソウシチヨウ。

留鳥として住み着いているが、外来生物法で特定外来生物に指定されており、『日本の侵略的外来種ワースト100』の1種である。

つがいのオスとメスを分けてしまおうお互いに鳴き交わしをするため、「相思鳥」の名がついたと言われてますが、そのロマンチックな名前の割には、食い意地が張っている。

それから、ウグイスのフンが、洗顔に使われていたのをご存知ですか？

歌舞伎役者や芸者の白塗りを落とす為に使われていたそうなのですが、美容にいいという事で、海外セレブがエステで使うたりもしているという。

ただ、ウグイスのフンだけでは、量が少ないという事で、大食漢のソウシチヨウのフンを代用品として商品にしているとか。

この事実が、ソウシチヨウを調べていて、1番のビックリでした。

Photographer  
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。

# ゲーム・インターネット行動の実態と問題点

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

以前、ハッピーママくらぶで「ゲーム行動症」について紹介しました。ご家族の悩みとしてゲーム・インターネットに関する問題が特にコロナ禍以降とても増えていると感じます。

- ① ゲーム・インターネットを約束の時間に止められない
- ② 止めさせようとすると暴言・暴力をふるう
- ③ 夜中まで友人とオンラインゲームをして昼夜逆転している・朝起きられない

等の問題が多く、「10万円を超える高額のゲーム課金請求が来た」「親のカードを使って多額の課金をした」という相談も経験しています。再度この大きな問題を取り上げたいと思います。

2019年に実施されたゲーム使用状況に関する全国調査（10〜79歳対象）によると、日本における電子機器を用いたゲームの生涯経験率は65・9%（男性71・8%、女性60・2%）現在使用率は48・1%（男V女）でした（1）。

ゲーム時間が6時間を超える者は平日2.7%、休日7.7%で、特に10〜39歳男性で長時間ゲームをする割合が高く、平日のゲーム時間が長いほど、過去12か月間にゲームに関連した問題を経験した割合が高くなっていました。

ゲームをする機器は、スマホが71・7%と圧倒的に高く、次いで据え置き型ゲーム機36・0%、携帯型ゲーム機22・0%、パソコンが21・3%でした。

10〜14歳では、スマホの割合が55・8%と少なく、据え置き型ゲーム機64・9%、携帯型ゲーム機49・8%、タブレット33・3%と15歳以上に比べて高くなっています。

10〜14歳では、半数近くが7歳以下で自分専用のゲーム機を所持していました。

7歳以下、5歳以下での習慣的ゲーム使用が中学1年での過剰なゲーム使用と関連することが報告されており、**低年齢からのゲーム使用は、今後のゲーム行動症増加につながる**ことが懸念されます。

10〜29歳調査で、ゲームをする相手は、1人が88・0%と多いのですが、10〜12歳では、ネット上の友人6.2%、ネット上の見知らぬ人9.4%（男V女）で、13歳〜18歳でも見知らぬ友人とのゲームが10%以上という実態でした。

**ネット上の相手とのゲームは、時間の限りなくゲームをし、昼夜逆転や日常生活に支障をきたしやすくなったり、犯罪に巻き込まれることが懸念されます。**

ゲーム種類として最も問題なのは、多人数で同時にプレイする大規模多人数型オンラインロールプレイングで、ゲーム行動症と関連しやすいように、特に「フォートナイト」などバトルロイヤル系ゲームの問題が指摘されています。『フォートナイト』で遊ぶ小中学生はとて多く、外来で最もよく聞くゲームです。ボイスチャット機能でオンラインで話しながらゲームができます。

**これは仲間への罵倒につながります。トラブルとして、子ども自身の暴言、暴言からの仲間はずれ・いじ**

**めなどの人間関係のトラブル、高額課金、長時間プレイ（依存）、知らない人とプレイすることによる個人情報漏洩や出会い系被害などが起こっています。**

フォートナイトはCERO（コンピュータエンターテインメントレーティング機構）で15歳以上対象とレーティングされています。

全国調査の結果に戻ります。10〜79歳のゲーム経験者において過去12か月間にゲームに関連した問題を経験した者の割合（表1）を見ると、「コントロール喪失」に関する項目で高く、平日のゲーム時間が6時間以上と長いほど各項目を経験した者の割合が増えています。さて、ゲームへの没頭に対してどう対応したら良いでしょうか？一番現実的なのは、「家族で話し合っ

てルールを作ること」です。できれば、ゲームを買い与える前から子どもと一緒に考えてルール作りをすべきです。おとなの一方的な

ルール押しつけやルール決定前の罰則決めは親子間で大きなストレスになります。

罰としてゲームを取り上げると、親子間でバトルになることが多いです。

スマホやゲームをしない時間帯を増やす（平日の時間制限、夜間のスマホ、ゲーム預かりなど）、ゲーム以外の楽しみ（リアルな体験、外遊び、スポーツなど）を持つことは現実的でしょう。

なぜ子どもがゲームに没頭するのかを検討することも重要です。特に発達障害をもつ子の場合、日中のストレスを発散する場、クールダウンの場にゲームがなっていることもあります。

学校での人間関係など軽減を図ります。ひきこもりや不登校の初期はエネルギーが低下して、不安やすることがなく、だからだとゲームをしていることもありませう。

エネルギーが回復するまで時間がかかりませんが、ゆっくりと生活ペースを戻すこと、ゲーム以外にすこしずつ関心が向くように待つことが重要です。

「ゲームを止めることを言い続けるのではなく、そのことは少し置いておいて、学校の宿題や家事手伝いなど最低限やるべきことを頑張るこ

とを促し、守れたら褒めるようにします。家族との会話も増えてきて本人が安定してきたら、ゲーム時間が減ってくる人が多いようです。

■文献  
1) 『行動嗜癖ギャンブル障害・ゲーム障害等の実態と対策』 医学のあゆみ 283巻6号「2022年11月5日発売」 医歯薬出版株式会社

[表1] 過去12ヶ月間にゲームに関連した問題を経験した者の割合  
n=2,941(ゲーム経験者)

ICD-11 6C51 Gaming Disorder Essential Features	10～79歳調査での質問項目	ゲーム経験者に占める割合	平日のゲーム時間		
			2時間未満	2時間以上 6時間未満	6時間以上
コントロール喪失	ゲームをする前に意図していたより、しばしばゲーム時間が延びた	43.6%	37.7%	63.5%	64.5%
	ゲームを止めなければいけない時に、しばしばゲームを止められなかった	18.6%	14.6%	30.6%	44.7%
ゲーム優先度の増加	ゲームのために、スポーツ・趣味・友達や親せきと会うなどといった大切な活動に対する興味が著しく下がったと思う	5.3%	2.8%	10.7%	26.3%
	日々の生活で一番大切なのはゲームである	1.9%	0.5%	4.9%	13.2%
ゲームによる機能障害	ゲームのために、学業成績や仕事のパフォーマンスが低下した	6.8%	4.8%	11.3%	30.3%
	ゲームのために、昼夜逆転またはその傾向があった(過去12ヶ月で30日以上)	5.9%	2.8%	12.9%	30.3%
	ゲームのために、朝起きられなかった(過去12ヶ月で30日以上)	3.9%	2.2%	7.6%	19.7%
負の影響にもかかわらずゲームを継続	ゲームにより、睡眠障害(朝起きれない、眠れない)や憂うつ、不安などといった心の問題が起きていても、ゲームを続けた	2.8%	1.2%	5.4%	21.1%
	ゲームのために、学業に悪影響がでたり、仕事を危うくしたり失ったりしても、ゲームを続けた	2.2%	1.2%	4.3%	12.0%
	ゲーム機やゲームソフトを買う、またはゲーム課金などでお金を使いすぎ、それが重大な問題になっていても、ゲームを続けた	1.2%	0.5%	2.6%	9.2%
	ゲームをしていたために、登校、出勤、だれかとの約束といった大切なことができなくても、ゲームを続けた	1.1%	0.5%	2.0%	9.2%

※文献(1)から引用

## 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 (十二)

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

はい、お薬です。

但し、基本的には特に自閉症スペクトラムは対症療法になっていきます。適応障がいのある自閉症スペクトラムには、アリピプラゾールというお薬とリスペリドンというお薬が使っていていいですよと認められています。

但し、これはですね、自閉症スペクトラムの人の苦手を解決するんじゃないんです。

衝動的だったり、特に子どもさんだと、ちょっと怒りっぽくなったりするし、逆に不安を持ったりしますので、そこに使うという事であって、いろんな苦手が、この薬で変わる訳ではないんです。

一方ADHDはですね、もうちょっと役に立ちます。

対症療法的というよりは、少し苦手をカバーしてくれる。メチルフェニデートという薬と、アトモキセチンという薬の2種類が使えるんですけど、どちらも不注意とか多動とかに対して結構、効くんですね。

半分以上の人には効くと言われています。

例えば、アトモキセチンを使うと、不注意が原因で止まらなかった信号で、ちゃんと止まれるようになったりするんです。人の話を最後まで聞けるようになりました、忘れ物が減りました、というような形で結構、本質的な所で楽になるという方がおられます。

ただ、全員じゃないですよ。効かない人も3分の1ぐらいはおられるので、ちょっとそこが残念ですけども。

メチルフェニデートは登録医師というのがいて、これはその資格を持っているお医者さんしか出せないんですよ。

これはどこの病院でもという訳にはいかないということになっています。



ライフステージに見合った支援がいる訳ですね。

小さい時から支援が入っていればその延長線上で支援者が移行していけばいいんですけども、それもなかなか上手くいかない事があるんです。

高校生とか大学生になってから出て来る、典型的なのは登校が困難になって、不登校みたいと言われて、そこで引かかかっているのが実は発達障がいの課題、という事が分かる、スクールカウンセラーとか養護の先生とか、学生相談室とかありますので、そこで支援をしていくことになりやすい。家の中だけで解決しようとしにくい方が多いです。

或いは学校だけで解決しない方が多い。周りの人達がいろいろ集まるというのが結構、大事な事だと思います。

青年期もそうですね、社会的接点が増える、例えば、就職した時とか、結婚、子育てになって初めて課題が出て来るという事があります。結婚までは気付かなかったけど

どもが産まれて親になった時に発達障がいの課題がそこで初めて露呈する、あと、職場に言っていると、職場の特性でかなり変わります。全然、気付かれなかった課題が転職した途端に出て来るという方もおられます。その必要度によってハローワークとか支援センターを利用するっていう事が恐らく大事だという風に思いますけど、ハローワークに「僕、発達障がいなんですけど仕事ありますか?」と言っても「この仕事はどうですか?」とはいかない。何が得意かという事を自分で説明出来る必要があります。



はい、それで、何処で相談するか  
診断ですけれども、診断は医療機関  
です。

他のところで発達障がいをもって  
言われても、まだ信じなくて良いで  
す、基本は。診断は一応お医者さん  
じゃないとできない事になっていま  
す。医療機関はですね、やっぱり精  
神科になると思うんです。

あと、大人の対応をしてくれる小  
児科もあります。あのまあちょっと  
相談してみないと分かりませんが。

具体的にどうするかってなるとこ  
れが難しく、発達障害支援セン  
ターっていう法律で定められたもの  
があるんです。

近隣だと福岡市のゆうゆうという  
のと、広川市におおぞらというのが  
あるんですが、えーっとおられま  
す？おられないですかね。

センターによって結構やってくれ  
る事に違いがあるので、どんな事を  
相談出来るか、やってくれるか、そ  
の施設によっても違う。

一応、公的には、精神保健福祉セ  
ンターは久留米にもありますし、春  
日市にもありますけど。

相談すると、ある程度、こういう  
支援がありますよとかいうのを言っ  
てくれるっていうのはあるんです  
けど、そもそも診断はしてくれま  
せんので、「私、発達障がいですか

ね？」って言っても、そこはね、「い  
やー、そこら辺は私達には分かりま  
せん。」となっちゃうんですね。そ  
こでもう、いきなりそこからどこに  
行ったらいいか分からなくなってい  
まう。

仕事を探す時にも同じ様な事が起  
るんです。いろいろ相談する所はあ  
るんですが、残念ながらここに書い  
てある様に、ワンストップで網羅的  
に対応してくれる所がなかなかない  
のが現状だと思います。まあそこが  
大変、本人さんとか、支援する人達は  
そこを、行ったり来たりしながら、  
ちょっとやっていかなきゃいけない  
、今のところはそういう現状だと思  
います。これワンストップで出来る  
所は、これから必要だと思います。

(次号に続く)



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



# 出会いから学んできたこと、行ってきたこと

臨床心理士 高原あきこ

## 強度行動障害と

### いわれる人たちとの関わり

ハッピーママくらぶ通信の読者の皆様、お元気ですか。

今回は「心理劇の事例編」、続けて今回も別の事例で心理劇の効果をご紹介します予定でした。

しかしながら今月号では番外編として「強度行動障害といわれる人たちとの関わり」として事例を紹介いたします。

強度行動障害の一般的な定義や考え方についてはハッピーママくらぶ通信77号の山下裕史朗先生がわかりやすくお示しくございました。

改めてここに書きますと**強度行動障害がある人とは「精神的な診断として定義される群とは異なり、直接的他害（噛みつき、頭突き等）や、間接的他人害（睡眠の乱れ、同一性の保持等）、自傷行為等が通常考えられない頻度と形式で出現し、その養育環境では著しく処遇の困難な者」**

（行動障害児者研究会、1989年）  
ということですが。この考え方が示された30年前に比べると彼らに対する理解や支援の選択肢は増えたでしょうか。

たしかに支援の必要性を強く感じ、本人やそのご家族を支えようと思いい行動している支援者、必要な福祉サービス、心理支援サービスを企画実施している団体や個人はいますが、まだまだ不十分な状況です。

私も、40年前、自閉スペクトラム症や知的障害の人たちと出会ってから、この強度行動障害といわれる事例に関わることもありました。そこで、今から2事例をご紹介します。

#### 事例1 Aさん（男性）

小学4年生の時に会ったAさん。その頃は発語がなく、感覚遊びが多い、そして異食（食べ物でないものも食べ物のように口に入れてしまうこと）があるなど重度の知的障害と自閉症のこだわりを併せ持ったお子さんでした。

けれども、まだ小さいこともあり、支援者のサポートで集団活動もできていました。

高原が参加していた療育グループや療育キャンプでも楽しそうに、ここにこの参加していたことを覚えていきます。

ところが思春期を過ぎたころ、感覚的な過敏さが増えます強くなり不安な時には自分の目のあたりを強く叩くという激しい自傷が頻発、ご家族や学校での対応も厳しくなり、医療に頼るしかなくなりました。

精神科の病院に入院し、服薬治療その他で様々なサービスを受けましたが、残念ながら失明してしまっただけのことでした。

#### 事例2 Bさん（女性）

重度の知的障害を伴う自閉症と診断され、特別支援学校（当時の養護学校）小学部から高等部を経て、ある知的障害者入所施設に入所されました。

入所当時は20歳、施設での集団生活は厳しいのではないかと感じました。

案の定、入所して数年間は、過敏性が強く、奇声があり、夜間の徘徊、感覚過敏ゆえに服をすぐに脱いでしまうなど、支援者とご家族のご苦労は計り知れないものがありました。

入所して1年後くらいのある時、一人の支援者が応用行動分析の考えを取り入れた彼女の支援に取り組みたいと申し出、スーパードバイザーの指導を仰ぎながら支援計画を作りました。

はじめは遠巻きに見ていた他の支援者の協力も徐々に得られるようになりました。

Bさんの場合、服薬治療等医療的支援と共に、上記のような支援者によるわかりやすい指示、構造化された環境造り等が功を奏し、強度行動障害といわれる症状は軽減し、集団での生活ができるようになりました。



Aさんは出会ったときとは違い、成長につれて徐々に厳しい強度行動障害の症状を呈し、支援することの厳しさを実感させられました。

Bさんは逆に出会ったときには集団生活ができるかどうか誰もが心配した事例でしたが、複数の支援者の努力とご家族のご理解により、落ち着いた生活が可能になりました。

どちらのご家族も、辛抱強く、お子さんと真剣に向き合い、お子さんのあるがままを愛しておられました。

また、私が知る限りどちらの支援者も精一杯のことをしていました。

Aさんの現状は、今現在は厳しいものですが、少しでも本人が穏やかに生きていけるよう引き続き様々な医療・福祉サービスの提供が受けられることを願います。

強度行動障害のことをもっと多くの方に知っていただき、本人とご家族だけが苦しむことのないよう、また支援者同士も丁寧な連携を続けていけるような福祉サービス体系を整えることが今、求められています。

今回もありがとうございます。

※事例はその本質的特性は残し、かつ、個人が特定されないよう一部加工して記述しました。

## 高原 あきこ氏 プロフィール

複数の社会福祉法人での障害児・支援者。北九州大学、長崎大学、熊本大学で臨床心理・障害児心理学の研究や研究に携わる。平成23年より熊本大学教授、平成24年より3年間熊本大学教育学部附属特別支援学校校長を兼任。福岡発達障害療育研究所所長、他。臨床心理士。



昭和 61 九州大学経済学部卒業

平成 2 九州大学大学院教育学研究科修士課程終了

平成 4 同大学院博士後期課程中退

## 怒る育児をやめられない

怒る子育て、ヘトヘトです。  
自分も子どもも、こんなはずじゃなかったのに  
いつからこんなになっただらう・・・  
こんな経験ありませんか？

子どもたちは、困らせたくてしてるわけじゃないんだけど  
心かき乱されて、ついつい怒ってしまう。

こんな気持ちや行動は、「愛してる」「不安」から来ていると  
思います。

不安は「子どもの発達への無知」と「信じてあげられない」から。

信じてあげられないのは、私が私  
自身を信じ切れてないから。

私がかつて私自身との約束を果た  
せなかったり、私自身にがっかりし  
た経験があるから、鏡のように嫌で  
も知らされます。

愛していることより不安ばかりが伝  
わったり、言動に出ていませんか？

「愛してる」「大好き」とたーくさ  
ん伝えて、心の安全基地を作ってあ  
げたいですね♡

インスタグラムでは子育て、お口  
の悩みなど発信しております

フォローもぜひ宜しくお願いいたします♡

@miyanojin\_dental\_kurume



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 →

# 学習に困難を抱えている子どもたちへの支援

## 文字を読み・書きできるようになるまでに (2)

子どもたちが「ねこ」を「ネコ」と読んだり、「ねこ」と書けるようになるためにはいくつかの段階があります。前回は「1. 音韻意識」「2. 語彙力 (意味の理解)」「3. 字形弁別・空間認知」について書きました。今回は2回目です。

### 4. 音節分解・抽出

車で帰省したり、旅行したりするときに是非しりとり遊びをしてください。『しりとり』→『りす』→『すいか』→・・・と続けることができるためには、『り』と『す』の2つの音で構成されていることを意識しながら、最後の音節を抽出できなければなりません。『り』、『す』と口で言いながら指を折ったり、立てたりするかもしれません。その行為が音節分解であり、『す』の音節だけ取り出すことを音節抽出と言います。

音節分解・抽出ができるようになって文字学習の準備ができたこととなります。つまり、口で『り』と言いながら『り』と書けるようになるのです。

前回も書きましたように、「す」という文字を時には『しゅ』と発音したり、時には『す』と言ったりするなど、文字と音が一対一で対応していないと、読字・書字困難になる可能性があります。成長の様子を観ながら、必要であれば言語聴覚士にご相談ください。しかし、「はっきり『す』と言いなさい!」と叱ったりすると、ものを言わなくなるかもしれませんので、必要な場合は言語聴覚士の訓練を受けながら、自然な成長を見守ってください。とにかくたくさん話すこと、会話をすることが大事です。

### 5. 読むこと

小学生になれば多くの子どもたちは「ねこ」という単語をみればそれは猫のことだとすぐわかります。口で言ってみなくても、すぐにわかります。これを読みの意味ルートと言います。では皆さんにお尋ねします。「忽々」はどんな意味でしょうか。『もつもつ』とかなんとかとにかく口にだして読もうとされていると思います。これは『そうそう』と読みます。意味は「そそくさと」という意味です。「人に分からないように忽々と隠す」というように使います。このように意味が分からない言葉に出会ったとき、誰でも発音をしてみることで、意味にたどり着こうとします。これを読みの音韻ルートと言います。

まず音韻ルートで読めるようになって意味ルートへと移行します。つまり音読から黙読へと発展するのです。音読がつぶやき音読になっても構いません。「はっきり大きな声で読みなさい」と言う必要はありません。つぶやきであろうとはっきりした音読であろうと、声に出して読む経験がまず大事です。



次回は読字障害を取り上げます。

(参考文献: 小池敏英、雲井未欽他著『LD 児のためのひらがな・漢字支援—個別支援に生かす書字教材』あいり出版、2016年)

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!!





「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 久留米ガス セミナー室 (10/15, 10/29, 11/19)  
市民活動センターみんくる (12/17, 2023/1/21)

\* 会場は変更の可能性があります。最新情報を確認宜しくお願い致します。

オンライン zoom

開始時間 14:00～16:00 (受付開始 13:30～)

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

# reBorn のタネ

## 『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もありませんでしたし、どんな方がいらっしゃるかわ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わからない」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😊



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。



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」



だんだんと寒くなってきましたが、体調など崩されていませんか？今年も残すところわずかとなりましたね。今年はどうな年でしたか？

こんなご相談を受けました。「理想の暮らしを書き出して、いざ！片付けしよう！と思っても、なかなかやる気がでません」と。「やろう！」と思ってもとりかかってみても、いつの間にかやる気がなくなってしまう…こんな経験ありませんか？

私も、あります。ゆっくりお話をうかがっていると、「いつの間にか“完璧にやらないと！”と無意識に思ってしまったいて、その結果、やる気がなくなるループにはまっていったんだなと気づきました。」とおっしゃいました。

そう、つつい思ってしまう「完璧に」。この気持ちは、思いきって手放してみましょう！まずは目の前のモノを一つでも片づけられたら「できた！」と自分を褒めましょう。日頃、自分が自分にかける言葉は、自分が思っている以上に影響するものです。実は自分の気分をつくっているのは、自分の言葉だったりするのです。是非意識して、自分に優しい言葉をかけていきましょう。

やる気が出ないという場合、狭い範囲を5分だけやるのもおすすめです。キッチンタイマーを5分セットして気になるモノを片づけてみましょう。この場合、モノの移動ではなく、「整理＝いるものといらないものを区別」して大好きなものだけに囲まれる暮らしをするために動いてみましょう。

5分で終わるか、終わらないかによって、続きをするかどうか自分で決めることができます。これをやっていただ

くと、ほとんどのお客様から「つつい延長したくなり、気づいたら予想以上に片づけが進みました」とおっしゃるお声が多いです。苦手意識があるので「とりかかるまで」のスタートエンジンがかからなかったけれど、「範囲を決めて5分だけ」をやってみることで、そのエンジンを自分で入れることができました、との声をいただきます。やってみて、時間はご自身のベストを探されていかれてくださいね。

そして、これを続けていると、不思議なことにだんだん楽しくなるタイミングがきます。「楽しくなってきた、袋をもって、家じゅうを歩き回りました」というお声も多数いただいています。この時期、まるでサンタさんがおもちゃの袋を持ち歩くように、袋をもって家の中を歩く姿が浮かぶようです。

自分の理想の暮らしへ、少しでも行動できたら◎。さらに運を上げるには、口角を上げて、「ありがとう」を唱えながらやってみると、感謝で家全体が包まれるので、とてもおすすめです。ひとりじゃできないという方はLINEでご連絡くださいね。素敵な年末になりますように。

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)

発達支援はじめました

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。

“できた！”  
を  
ふやして自信につなげる

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**





ディーキャリア

検索


久留米市指定：4012702348 就労移行支援事業所

発達障害の特性に合わせたプログラムで

# 一般就労への不安を解消!

「働きたいのに仕事が見つからない。」「就職しても長続きしない。」「就職して自立したい。」などの不安や悩み、就職後の希望などをスタッフと相談しながら就職を目指します。また、就職後も定期的に面談を行い、困りごとや悩みをスタッフに相談しながら、職場への定着を目指します。

見学・無料相談会 随時開催中!





**ディーキャリア 久留米オフィス**

TEL:0942-37-8817 [平日 10:00 - 18:00]

URL:https://dd-career.com

ホームページ





〒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

発行人：鳥村孝子 編集人：山本龍輝  
発行元：ハッピーママくらぶ (地域づくりネットワーク福岡県協議会加盟)

☎ 080-4289-0706 (鳥村) ☑ info@happyclub.or.jp  
後援：久留米大学経済社会研究所 筑後川ブランド委員会

## 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

楢田 美恵子 様

江口 裕子 様

古賀 幹子 様

山田久美 様

八尋美智恵様

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。

