

HappyMama

ハッピーママくらぶ
Club



オスとメスで色味に大きな違いはありませんが、オスの場合はお腹に黄色の線が入っています。

メジロは群れで行動しますが、パートナーができること、繁殖期以外でも、一生つがいでいることが多いそう。なんと、寝る時も接触睡眠といって、完全にくっついて寝るのだとか。かわいー！

となると、この写真の2羽のメジロ。どちらも同じ色合いに見えるけど、羽づくろいをしてる所から、つがいで考えてよいのかも？

全長12cm程度でスズメより小型。今年、早咲きの桜『陽子桜』の花の蜜を吸いに来ていた所を撮影しました。

メジロはその名前の通り、目の周りが白く、フチ取られていることが特徴です。英名では「ホワイトアイ」と呼ばれ、瞳が白い訳ではないので、日本語の名前が直訳されたのでしょね。

「メジロ 久留米市にて」

No.

80

Photographer
とらま
野田寛馬

久留米市在住 20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。

カリズマティック・アダルトの必要性

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

ある学会で「ケーキの切れない非行少年たち」の著者で精神科医の宮口孝治先生の講演をWEBで聴きました。

著書も読ませてもらいました。宮口先生は、多くの非行少年と出会う中で「反省以前の子ども」が多数いる事実に気づきました。

少年院には、認知能力が弱く、「ケーキを等分に切る」ことすらできない非行少年が大勢いて、個別の認知能力をきちんと評価した上で簡単な認知能トレーニングを実施することで変わる可能性があることを強調されています。

また境界知能（IQ70～84）の子どもたちが多く、14%つまり1クラス35名のうち約5名いて支援を要する子どもたちであり、気づかれていないことも問題提起しています。



非行少年に共通する特徴として

① 認知機能の弱さ

見たり聞いたり想像する力が弱い

② 感情統制の弱さ

感情をコントロールすることが苦手、すぐキレる

③ 融通の利かなさ

何でも思いつきでやってしまう。予想外のことに弱い

④ 不適切な自己評価

自分の問題点が分からない、自身がありすぎる・なさ過ぎる

⑤ 対人スキルの乏しさ

人とのコミュニケーションが苦手

「+1」 身体的不器用さ・力

加減ができない、身体の使い方が不器用

この5点セットが認められる事が多いと宮口先生は延べています。

「+1」の身体的不器用さはあてはまらないケースもあるため「+1」となっています。

この5点は、非行少年に限らず、神経発達症（発達障害）の子どもたちにも共通する弱さです。しかし神経発達症の子どもたちが非行少年になっ

ているかというところはごく一部です。ほとんどのお子さんは非行を起こしません。

それでは、少年院に入る非行少年と私たちが診療している神経発達症のある子どもたちとはどこが違うのでしょうか？

診療を受けにいられているお子さんは、比較的早期に気づかれ、病院や療育機関を受診されています。早期発見・介入されて、ご家族も本人の課題を認識され、長年に渡って支援を受けています。

たいていの場合、信頼できる心の支えになるおとながそばにいます。信頼できるおとなと出会っているかは、その子の将来を左右する大きなことなのです。

ずいぶん昔にハーバード大学のブルックス教授の講演の中でそのようなおとなのことをカリズマティック・アダルトと呼んでいました。

「厳しく指導しながらも無条件で自分を受け入れ、優しく包みこんでくれるおとな」のことです。「窓ぎわのトットちゃん」に出てくるトモエ学園の小林校長先生もカリズマティック・アダルトと言えるでしょう。

トモエ学園にはじめて行ったときに、4時間にわたってトットちゃんの話をしたすら聴いてあげました。

最後に「もう話すことはないの？」と校長先生が話して、トットちゃんは嬉しくて安心感と暖かさを感じました。

小林校長は、いつもトットちゃんに「君は、本当はいい子なんだよ」と言葉をかけていました。あとがきには「その言葉がどんなに自分これまでを支えてくれていたか、先生に出会わなかったら、悪い子のレッテルを貼られコンプレックスにとらわれたままの大人になっていたのでは」と書かれています。

「+1」の身体的不器用さ・力加減ができない、身体の使い方が不器用

この5点セットが認められる事が多いと宮口先生は延べています。

多様性を大切にする小林校長の存在は、まさにカリズマティック・アダルトです。

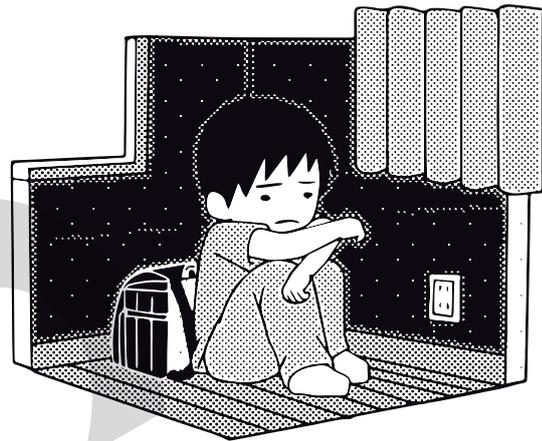
学校担任がすばらしい先生でカリズマティック・アダルトの役割を果たしている先生も多いのですが、残念ながらそうでない先生や校長もいらっしやいます。

「ケーキの切れない非行少年たち」の著者の宮口孝治先生も認知的な弱さをもっているため頑張れない子どもたちに「頑張れ、頑張れ」と頑張らせているだけでなく、怠けているという見方しかしていない少年院の教官がいることを指摘しています。

同じ事が学校現場でもよくあります。境界知能で頑張ってきたあるお子さんは、6年生になって担任が代わり、1年間ずっと怠けていると言われ続けていました。

縄跳びを脚が腫れるまでひとり練習させられていました。話しを聞いてもらえない、一方的に言われて、「はい」と言うしかない涙ながらに母様に訴えたそうです。

一年間耐えてきたけど卒業式を目の前にして「もう制服も着たくない、卒業式も出たくない」と言ったそうです。



どんなに苦しい思いをしてきたのでしょうか。毎日学校から自宅に電話があり卒業式に出るように催促があります。本人は電話の音にもとても恐怖感を感じていました。この先生は、カリズマティック・アダルトどころか正反対の存在です。

最近、読み書きが苦手なお子さんに書字中の脳機能を近赤外分光測定装置で調べてもらったことがあります。

脳が働いている部分は、赤い色で表示されます。定型発達の同年齢のお子さん比べて、赤い部分が多く、前頭葉全体が真っ赤でした。お母様と本人に「こんなに脳が頑張っているよ。」と説明しました。決して怠けているのではないのです。そのことを脳機能検査が証明していました。

カリズマティック・アダルトには、保護者やその子に関わる保育士、教師、近所のおじさん・おばさん、医療関係者だれでもなれるのです。子どもに接するすべての人が、その子の将来の可能性を左右するので、私たちはその子を理解し、支援する努力を怠ってはいけません。

一人一人のこどもをありのままに受け入れ、特性に応じた教育を実践していくことで支援していくこと、このことは発達障害の有無にかかわらず最も大切なことだと考えます。カリズマティック・アダルトにはだれでもなれます。まず、子どもの声をひたすら聴き、ありのまま理解して受け止めましょう。

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 (十三)

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

お勧めの本の紹介です。宝島社という所、これ漫画なんですけど『アスペルガー症候群との付き合い方』これ診断名は前のものになっていきますけど、凄く分かり易いです。お勧めです。600円で今も普通に売っています。アマゾンでも手に入ります。小さく書いてあるんですけど監修したお医者さんが、私もアスペルガーって書いてあるんですよ。このお医者さん、精神科医なんですけどアスペルガーなんです。学生時代凄く苦労した。

で、医者になってしばらくしてアスペルガーを習って、「あ、これ俺やん」と分かって、それから言うことのように。その他にアスペルガーの旦那さんと結婚した奥さんが漫画家で描いていて、もの凄く分かり易いものがあります。これも超お勧めです。まあこれらは取説みたいなもんですよ。

はい、ADHDの人が作ってくれた取説です。知らない場所に行く時に約束の時間ぎりぎりになって慌て

てぶつかったと。ぶつかって、パニックになって、その場から30メートル逃げて、もの凄く怒られたと。本当は逃げたんじゃなくて止まれないで、何処で止まっていいか分からなくて怒られた、というのがホントなのですが、この人の特徴は、こういう所。まず知らない所が苦手だということがあるんです。だからそもそもドキドキしていて。で、この人ちょっと、物の準備が苦手なんで、そもそも出る時間も遅かった。で、慌てる時、パニックになって、こながらがって、「20メートル逃げた!」って言われて。逃げたんじゃなくて何処に止まっていいか分からない。だからまあ、対処ですね、その人が選んだのは、知らない所に運転して行く時は誰かに同行してもらいます、と。もし同行が出来ないとしたら、一回は事前に行くことにされました。知らない所に。一回は予定行演習しておくという。約束の時間よりも一時間前に到着する計画にする。それをお母さんに手伝ってもらう。朝の用事は前日からするのは?と提案した

ら、それは彼女に却下されました。「それが出来たら私は、これまで苦労してません。」って。こういう事に繋がるのでこれとこれは手伝ってもらったらとお母さんと約束する。例えば、そんな風です。

ちょっと、ごめんなさい、このスライド、色が薄いですよね。これ、今、僕が診てるADHDの方が漫画が得意だったんです。取説を作りましょうって話から、漫画で描いたんですね。写真を撮っても大丈夫です。ツイッターに上がってるそうです。

私の不注意、私の特徴の一つの不注意として描いておられます。鍵とか、ヘッドフォンとか失くすんですよ。これは膝です。知らない間に膝に痣が出来る。色んな物にぶつかるんですよ。多動性というのは人と大事な話をしている時に足をぶらんぶらんさせて叱られる。足をぶらんぶらんさせてる時に、もぞもぞしちゃうといった様な事を。衝動性、この人の衝動性は、順番が待てない、気に障ると乱暴になる。車の運転中は目茶苦茶、

口が悪いです。と、書いてある。「はよー行けや」とか書いてあるんですよ。女の子なんですけど、そんな風になるんだそうです。でもね、当然、「叱られて今まで、落ち込んでました。」みたいな事も描いています。

これは、薬の話を描いてあるんですね。ストラテラというお薬です。この通り、青いんです。こんな症状があったけど、当然、周りの人には怒られて来た。ズーッと怒られて来た。一生懸命やっているのに何で上手く行かないのかなと悩んで仕事に行けなくなりました。と、描いていて。発達障がいについて僕がした説明を彼女が理解した形で、こんな風に親の躰やそういう事じゃないのが分かってそれは違いますが、と描いてあります。

あっ、凸凹が描いてありますね。最初に話した凸凹ですね。得意不得意があるんだよって。凸凹の話ですね。「ADHDの人って有名人やん。何と、お医者さんにも多いんだそうです。主治医の先生が仰ってました」。「何でも出来るかもと思うようになりまして。」

僕の周りのお医者さん、結構いるんですよ、ADHDの人。全然珍しくないです、本当に。揶揄するつもりもなく、素晴らしいお医者さんでADHDの人もいます。

この人が描いた取説の説明ですね。こんな自分でも作ったと。対策としてお薦めなのが自分の取扱説明書も作る。何か得意か不得意か。彼女にとって取説はとても便利だって書いてらっしゃるんですけども、この漫画は取説の進化型のようなものかもしれないですね。漫画にしたらもの凄く周りに分かってもらえる。これは、才能ですよ。こんな絵描けませんか。可愛らしくってとても上手です。

障がいとの付き合い方ですけど、家族の理解、協力っていうのは大事です。お互いの気持ち、分かり合えるような機会を増やす。ただね、周りに全部分かって！というのは無理なんだと思います。「私の障がいを全部分かって。」という要求も、これは難しいです。なので、お互いの気持ちをまず語り合う場所をまず増やしていくという事ですね。

職場や学校で全部分かってもらうのは現実的じゃない、と思うんです。だけど、鍵になる立場の人、或いは近い立場の人の一人から、全部分かってもらうような関わりを手

伝ってもらおうという事は是非、始めて貰いたいと思います。

まともならず、すいません。自分も過ぎてしまいました。発達障がいへの関心も本当に集まっていますけど、その多様性が広がって、未解決な事が一杯あります。医療でも福祉領域でも、まだ支援方法とか、どんな事が役立つかなど、まだまだ発展途上なんです。私なんかここで今、偉そうに喋っていますけれど、専門でもないし、私には分からない事が、一杯あります。それは障がいの程度がより厳しいというだけでなく、障がいがかかり難いという人、社会復帰は結構大変なんです。だけど、まずは、特にご本人さんにぜひ、覚えておいて欲しいのは、得意、不得意を把握してもらおうことです。

ついつい周りは苦手な所を言うんだけど、得意な所を伸ばして、カバーして行くという事が大事だし、一番やっていくのに実現に繋がるのではないかなと感じています。

という事で、僕のADHD性が40年振り位に出たのかもしれない。時間が完全に延びました。大変申し訳御座いませんでした。準備して来た話は以上でございます。ご清聴、有り難うございました。

(おわり)

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

自心理劇の効果 (当事者さんたちの声)

ハッピーママの読者の皆様、お元
気ですか。

前回は「自分らしく気持ちを表現
する心理劇(事例編2)」というテー
マでした。今月号では成人の自閉ス
ペクトラム症の当事者さんたちの
「心理劇を体験した時の感想(声)」
を紹介いたします。

感想を聞いた方たちは、高原のグ
ループで約10年間、心理劇を継続的
に体験している9名です。

それぞれの方に「心理劇を今まで
やってきて、どうでしたか?」と尋
ねています。

事例A:「(心理劇は)面白い
です。続けたい。友達みんなと
続けたい」

事例B:「心理劇は、皆と一緒に
遊んだりしますから…、役し
たりも楽しい」

事例C:「(心理劇は)たのし
いです。いろんな劇、楽しかつ
たこととか、いろいろな所に行
く劇が好き。劇をした後、嬉し
い気持ちになる」

事例D:「心理劇をすると気分
がよくなる。落ち着いてきま
す。自分の気持ち、いろいろ
とか助けるために…、心理劇
の後はすっきりする」さらに、
「どうしてすっきりするのです
か?」と尋ねると「わからない
けど、心理劇をしなかつたら
すっきりしない」

事例E:「心理劇をすると気にな
る気持ちや寂しい気持ち、怖
かった気持ちがなくなる。心理
劇をするのは難しくない。心が
スーッとする」

事例F:「心理劇は楽しい。心
理劇をしていると途中で眠く
なる。退屈じゃない、気持ちが
良くて眠くなる」

事例G:「サッカーチームの一
員であるかのような発言で」
「高原監督からオファーがある
から忙しいけどここに来るん
だ。自分は永久にメンバーだか
らね」

事例H:「初めは自分の近況を
話す」「自分は人と関わるのが
苦手だから、なるべくそれ(人
と関わること)を避けてきた
が、就職活動中の現在、その付
けが回ってきて、大変なんだ」
「(心理劇の場は)ここにいる
と自分が自分らしく居られる
から好きだ」

事例I:「(心理劇では)自分
の気持ちを抑えることができ
るし、悪い気持ちを良い気持ち
にできる、切り替えモードやス
トップモードがかかると落ち
着く」

以上のように、それぞれが心理劇
の場を楽しく有意義なものと感じて
くれていることがわかりました。

また数名の感想から、「心理劇に
よって気持ちをコントロールでき
る」、「自分を表現できる」という心
理劇の本質に近い発言が出てきまし
た。心理劇の場は人間関係の辛さか
ら逃れてくるもののためのシエル
ターであり、ストレス発散や癒しを
行うレクリエーションセンターであ
るべきだと私たち支援スタッフは考
えています。そのような場であり続
けたいと常に考えて、支援を続けて
まいります。

最期に事例Iさんが、ある日渡
してくれた高原への手紙を紹介しま
す。なお、内容は本人の名前の部分
と日付を除いて原文のままです。

「ゆうさくより高原先生へ

平成〇年〇月〇日、ぼくたちはバス
に乗り熊本大学の実践センターに行
き、昼食をとった後、心理劇をした。
僕が話した劇をした。何も問題な
く、笑ったけど、うまく話せてよかつ



た。他の友達の劇、青春18きっぷや弟の劇もうまくできた。

こだわりをなくすと気が散らない。青春18きっぷでは、青春時代を思い出し、高校時代を思い出した。キャンディーズや南沙織など、まるで17歳のころの写真だった。

熊本大学を出発して学生さんたちと別れた。とても楽しかった。学生さんたちとうまく話せてよかった。

熊本の思い出はとても印象に残った。熊本は肥後の町だった。僕たちの旅はまだまだ続く」

熊本大学にて大学院生たちと心理劇をした時の思い出がつつられていました。

とても楽しかった様子がわかります。また、「こだわりをなくすと気が散らない」という言葉は、一見、矛盾しているようで、本人の思いを素直に示した含蓄ある言葉です。

このように心理劇を通して思いを伝えることができ、少しでも幸せを感じてもらえると支援者としてはうれしい限りです。

今回もありがとうございます。次回からは高原が体験した事例を紹介していきます。

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

「様子を見ましよう」にモヤッとしませんか

- ・ 歯磨きを嫌がる
- ・ 歯並びが心配
- ・ 離乳食が進まない
- ・ 好き嫌い、偏食

気になって相談したら「様子を見ましよう」

これでは歯医者に行く足も遠のきますよね。

実は私たちが学生時代、歯並びを良くする方法

といえば「矯正治療」でした。

だから、悪くなっていく一方の子どもたちを見ても

「様子を見ましよう」としか言えないのです。

そして歯並びが悪くなったなら「じゃあ矯正治療しましよう」となるんです。

私はそれが嫌で休みの日に「子どものお口を育てる、歯並びを良くなるように育てるには？」とたくさん自ら学びに行きました。

赤ちゃんの頃から「今」できることがあるとしたらどうですか？

しかも子育てに自信が持てるとしたらどうですか？
ここで自分だけでやろうとしても、残念ながら多くの人がつまづきます。

サポートがあるからつまづかず、楽しく実践できます。

個別相談行っておりますので公式ラインからお申込みお待ちしております。



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

学習に困難を抱えている子どもたちへの支援

読字障害(4)

第4回の今回も引き続き読字障害について説明します。

1. ひらがなの特殊音節の学習の難しさ

主な特殊音節には5種類あります。「がっこう」の小さい「っ」は促音(そくおん)、「きゃべつ」の「きゃ」は拗音(ようおん)、「ぱん」の「ん」は撥音(はつおん)、「おかあさん」の「かあ」は長音、「きょう」は拗音と長音と一緒にあって拗長音(ようちょうおん)です。他にもありますが、一応以上とします。

音節とモーラについて説明します。「学校へ 春風うけて 通う子ら」という俳句のような文を書いてみました。俳句は「五・七・五」です。「学校へ」が最初の「五」(手を5回打つ)で、「春風うけて」が中の句の「七」(7回)で、最後の「通う子ら」が最後の「五」(5回)です。このことは当たり前のよ

うに思えますが、実は「がっこう」という語は言語学上複雑なのです。先に述べますと「がっこう」は2音節、4モーラなのです。音節とモーラがずれています。モーラとは手拍子のことで、音節は音のまとまりのことです。手を打ちながら「がっこう」を読むとき人は—— /が/音の空白(無音) /こ/う/と声に出しています。小さな「っ」の所も1モーラですが、「何も発音せず“間合い”をとりなさい!」ということを示す記号なのです。ですから、これからは「がっこう」と書く代わりに「が・こう」と書くようにしましよ

うと社会が決めても何も困らないのです。子どもたちはたぶん大歓迎だと思います。駄作が続きますが「満開の 桜の園に ちょうちょ舞う」はどうでしょうか。「ちょうちょ」は2音節、3モーラ。つまり〈ちょう〉〈ちょ〉で2音節、/ちょ/う/ちょ/で3モーラです。「キャッチャー」はどうでしょう。〈キャツ〉〈チャー〉の2音節、/キャ/ツ/チャ/ー/の4モーラです。特殊音節以外を基本音節と言いますが、音節とモーラがずれることはありません。「さくら」は〈さ〉〈く〉〈ら〉の3音節、/さ/く/ら/の3モーラです。ただし「ぱん」は〈ぱん〉の1音節であり、〈ぱ〉〈ん〉と2音節に分けられません。「ん」は子音であり、それだけで音節として独立することはないからです。

息子も小1の時、「学校」を「がこ」と書いていたように思います。2音節ですのでそう書くのも至極当然。子どもたちが「ちょうちょ」を「ちょちょ」と書き間違えるのも至極当然。これも2音節だからです。日本語表記法の難しさはその原因なのです。正しく書けなくても、書こうとする意欲や自発性をなによりも大事にしてください。

右の表に示すように、特殊音節を読めるようになるのにも時間がかかります。小学校1年生3学期にお子さんが、「がっこう」を「がこ」、「きゃべつ」を「きやべつ」と書いていたら、個別指導が必要ですので、先生にご相談ください。次回は、特殊音節の指導方法です。

音節とモーラの関係

語	音節数	モーラ数	文字数
基本音節(清音・濁音・半濁音)			
くっ	2音節	2モーラ	2文字
あまりりす	5音節	5モーラ	5文字
特殊音節(促音・撥音・拗音・拗長音など)			
きゃべつ	3音節	3モーラ	4文字
ぱんだ	2音節	3モーラ	3文字
きって	2音節	3モーラ	3文字
ぶどう	2音節	3モーラ	3文字
やきゅう	2音節	3モーラ	4文字
シャンプー	2音節	4モーラ	5文字
シャッター	2音節	4モーラ	5文字

幼児へのひらがな読字調査結果

基本音節71文字中(清音・濁音・半濁音・撥音を含む)
☆年長児(平均6:2)で平均65.9字(92.8%)
☆年中児(平均5:2)で49.7字(70.0%)
☆年少児(平均4:2)で18.6字(26.2%)

特殊音節と助詞(「へ」「は」)

☆年長児で60%程度
☆年中児では30%程度
☆年少児で10%弱

習得に時間がかかる

島村他(1994)

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)

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

とみおかレディースクリニック



楢田 美恵子 様

ハ尋美智恵様

大原律子 様

水城 久美 様

古賀 幹子 様

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。



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!

見学・相談・無料体験 随時受付中!

ディーキャリアには以下の方が利用できます。

- ・精神障害、発達障害のある方
- ・18歳以上65歳未満
- ・一般企業への就職を希望している方
- ・手帳の有無に関わらず、医師の診断がある方

発達障害による生きづらさを感じながら就職や転職を目指していらっしゃる方には、私たちディーキャリアがお力になれるかもしれません。



d-career

ディーキャリア 久留米オフィス

ホームページ

TEL:0942-37-8817 [平日 9:00 - 18:00]

Add: Kurume@dd-career.com



〒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

reBorn のタネ

待ってくれたらできるんだけどな

突然ですが、みなさんが毎日子育てをする中で、「ちょっと急いで！」「早く早く！」という事が何回あるでしょうか…？私は待っていたい気持ちは山々なんですけどつい言ってしまいます。何なら特に急いでいなくても「ねえ～まだあ～？」なんて言っちゃうことも…。汗)

ちなみに現在の我が家は6人暮らしで同居している父は昔ながらの亭主閑白なのですが、その父から度々「女なのに子育ても、家事もお前(私のことは何にもしない!)」と言われてるんですね。(その発言が人としてどうなのか、ということはここでは置いておいて、)確かにうちは母がまだまだ元気バリバリで、チャチャチャッと動けるからのんびりしている私は何でも後手に回ってしまって、お役に立っていないと言われればそうなのかも思っていました。ただ、母に「私がやるから良いよ～」と言っても母は母のリズムやタイミングがあってそこは譲れない様子で(汗)「よかよか!お母さんがするから!」、サササササーッと終わらせてしまうのです。流石人生の先輩は手際も効率も良いのです。

そんな我が家に先日転機が訪れまして。母がしばらく親戚の家に泊まりに行ったときのこと。当然朝から晩まで私が動くことになり、(いや、今までものろまなだけで動いてはいたんですけど!)朝ごはんの準備とお弁当作りから始まってお茶碗を洗ったり洗濯物を干したり、それが終わったら買い物に行くと忙しく過ごしたわけです。

そのふとした瞬間に、「ほら～!私だって家事も育児も出来るじゃない!」と思ったのです。(抜けはあるけど、そこは大目に見て。)何でも相手のペースに任せては出来なかったから、それを出来ない!やっていない!と言われればそうなのですが、やるチャンスが

無かったなあ…。そしてその事は我が子に対しても言えることなんじゃないかな、と思ったのです。

待っていてくれたら自分でも出来るし、こんなにも「出来た!」と自信にもつながるのに私はたったそれくらいも待ってあげられていなかったことに少し反省しました。

自分のものさして「このくらい、さっさと出来るでしょ」「なんてそんなに時間がかかるの?!」と感情的になるのではなく、私は私のペースがあるようにこの子(相手)にも大事にしたい順番やペースがあるのよね。と思えるようになりました。

母が帰ってきてからは、「私がやるからいいよ」ではなく「急ぐ?急がないならこの用事を済ませたあと私がやるからそのまましておいてね」と伝えるようになり、私にも出来ることが増えました。

みなさんのご経験や、この記事を読んでくださったご感想をぜひお聞かせください 😊

公式 LINE アカウントにお気軽にメッセージ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、アン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



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



「片付けで世界を優しくする」



もうすぐ春を目の前に、新しい環境に変わる方々も多い時期かと思えます。ご卒業・ご入学・ご進学・ご就職などの皆さま、おめでとうございます！！感謝のお気持ちをおくりあった方々が多いのではないのでしょうか。また、このお引っ越しの季節は、暮らしを見直すチャンスです。荷物まとめのポイントは、「新しいお部屋・暮らして使いたいかどうか？」ここにフォーカスし、それ以外のものは、感謝をして、手放していきましょうね。

私は、4月のこの時期、企業様の新入社員研修を担当しております。複数企業の新入社員の皆さまにお集まりいただき、社外の同期としてもご縁を繋ぐ場にもなっており、今年もフレッシュな方々とエネルギーを交換することがとても楽しみです。

そこでは、働くとは？仕事とは？ビジネスマナーとは？電話応対など、2日間にわたって体験型で行います。基本をお伝えしているのですが、大切にしているのは、このコラムでもお伝えしている「心」です。「感謝する心」「素直な心」「自分で自分を信頼する心」です。まずは、その考え方の土台があってこそ、「お客様からの信頼を得ることができる人材になる」と考えています。

また、働くとは「傍（はた）を楽にする」という意味があります。傍=周りの人を楽にするということ、人のために動くということです。お客様に喜んでいただくと、とても嬉しい気持ちになります。それは、自分が与えているようで、実は相手から幸せな気持ちをいただいている事の方が多いものです。人は人との関わりの中で成長していく、働く中にはその楽しさがギュッと詰まっています。

この働くとは、お仕事だけでなく、家での家事も当てはまると考えます。自分で自分を大切にしながら、家族にリラックスして欲しい、楽しい時間を過ごしてほしい、そういう思いで家を整えることも、周りへの思いやりの行動になります。

そう考えるとキャリアも暮らしも、共通する部分があるように感じます。

社内のできることは社外でもできる。（キャリア）



家庭のできることは社会でもできる。（暮らし）

日頃から何に感謝して、どのように行動しているのか、この想いは、どこにいても、自然な優しさとしてあなたから伝播していくことだと感じています。

新しい季節がスタートです。「唯一無二のあなた」の心から出る思いやりの気持ちを、思うだけでなく行動で伝えて、周りの方々としあわせな気持ちを分かち合っていきましょう。ご感想などあれば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)

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



柳家花緑講演会

発達障害は無味無臭！

捉え方で人生は開ける



2023年7月8日(土)

13:00(開場) 14:00(開演)

会場 文化センター共同ホール(文化センター裏) または ZOOM
参加費 会場 3,000円 / zoom 2,500円
購入場所 ○石橋文化センタープレイガイド ○チケットぴあ
○久留米シティプラザ2F「石橋文化センター情報サテライト」

