

HappyMamma

No. 82

ママがハッピーなら子どもはだいたいハッピー♪



● 診断・治療の進歩が著しい病気： 脊髄性筋萎縮症 (SMA)

● 行動分析学的子育てのすすめ ～アメとアメ無しの極意～

● 出会いから学んできたこと、 行ってきたこと

- ・ 学習に困難を抱えている
子どもたちへの支援 - スマイルルームについて
- ・ 情報が多過ぎて何が良いのかわからない！



reBornのタネ - 大丈夫？って聞くけど

片付けで世界を優しくする

Photographer とうま
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、明達館高校卒業。
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。

— ノスリ (山口県にて) —

全長50～60cmほどのタカの仲間ですが、小柄ですんぐりとした体型。農耕地などで良く見られます。

「ノスリ」という名前の由来は、低空を「野を擦る」ように飛ぶからという説と、韓国語では「スリ」は猛禽類につく名前であることから、「野にいるスリ」が語源であるという説があります。

主にネズミを餌とするノスリは、大きな獲物を狙うタカ狩りの場では役に立たないことや、色合いが馬糞のようだというところから「馬糞鷹 (マグソダカ)」という大変不名誉な別名もつけられていますが、実際は農作物の敵であるネズミを捕食してくれるので、農村部ではありがたい存在。「農地の守り神」とも呼ばれています。

脊髄性萎縮症（SMA）は、脊髄の運動神経細胞の異常によって体や腕・脚などの筋力低下、筋緊張低下（体がやわらかい）、筋肉の萎縮などが起こる病気です。日本では乳幼児期に発症するSMAは10万人に1〜2人と推定されており、SMA発症の頻度に男女差はありません。

40年前、私が小児科研修医時代は、新生児期に症状からSMAを疑って、検査でやっと診断をつけても有効な治療法はありませんでした。ただ悪くなっていくのを見守るしかなく、小児科医として何もできず、無力感を感じる病気でした。

長い間治療法がなかったSMAですが、近年診断や治療法が飛躍的に進歩し、早期の発見・診断によって治療が可能になってきました。

SMAは、発症の時期と最高到達運動レベルにより主に5のタイプ（0型からIV型まで）に分けられますが小児ではI型、II型が多いです。

SMA（脊髄性筋萎縮症）の分類

タイプ	発症年齢	最高到達運動機能
0型	出生前	未獲得（最重症）
I型	生後0〜6ヶ月	支えなしで座れない
II型	生後1歳6ヶ月未満	支えなしで立てない・歩けない
III型	1歳6ヶ月〜20歳	支えなしで立てる・歩ける
IV型	21歳以上	正常運動機能

0型は出生前発症で最重症型。

I型は、重症型で生後0〜6か月に発症します。生後数週間で運動機能が急激に低下し、支えなしで座ることが難しく、舌や指先には細かい震

えが見られることがあります。多くは呼吸不全を伴い、生命を維持するためには人工呼吸器が必要になります。

II型は1歳6か月までに発症する中間型です。支えがないと立ったり歩いたりすることは難しいです。神経が障害されることによる舌や手足の小さな震えなどがみられます。成長するにつれて肺炎や無気肺（肺の空気がなくなる）になって呼吸不全を起こすことがあります。筋緊張低下や運動機能の発達の遅れを認める場合、神経や筋肉の病気を調べる診察や検査をします。

赤ちゃんで発症するI型とII型は、乳幼児健康診断（いわゆる乳児健診）で筋緊張低下などの症状があり、異常を指摘されることもありま

す。検査の結果SMAが疑われる場合は、遺伝子を調べる検査を行い、SMAに特有の遺伝子変異があるかどうかを確認します。

運動神経細胞生存（Survival Motor Neuron: SMN）遺伝子です。SMN遺伝子に異常があると、運動神経のはたらきを維持するのに必要な「SMNたんぱく質」が不足し、筋力低下、筋肉萎縮、筋緊張低下などの筋肉の変化が起こります。

I型、II型のSMAではSMN遺伝子の異常が9割以上にみられ、遺伝子診断も可能です。

SMAは、進行性の病気なので、治療をしなければ症状が進行し、運動機能が低下していきます。治療を始める時期が早いほど治療の効果が高いため、早期に発見し、適切な治療をすることが重要です。

遺伝学的解析によるSMAの新生児マススクリーニング（NBS）は、2010年台の中頃よりパイロット研究が開始され、2021年末までに台湾、米国をはじめ数カ国で公式に採用されています。日本の各地でも、従来のNBSにSMAと重症複合免疫不全症を追加して行う自治体が増えてきました（拡大NBS）。

九州では熊本県（一部公費負担）、宮崎県や鹿児島県でも有料で実施されています。福岡県でも4大学医学部の小児科学講座が、話し合いを重ね、産婦人科医会と歩調を合わせながら、拡大NBS実施に向けて準備を続けてきました。2023年6月1日から実施しています。

さて、新しい治療法について簡単に説明します。現在、治療薬として承認されているのは、髄注薬で核酸医薬のヌシネルセン（スピンラザ、2017年薬事承認）、遺伝子治療薬オナセムノゲンアベパリボベク（ゾルゲンスマ、2020年薬事承認）、経口内服薬で低分子薬のリスジプラム（エプリスディ、2021年薬事承認）があります。

発症前の患者さんには、スピンラザとゾルゲンスマのみ使用可能です。いずれもSMAの診断・治療に十分な知識・経験のある医師のもと、処方される必要があります。

治療をおこなう前には家族に対して治療に関する説明および遺伝カウンセリングを実施の上でインフォームド・コンセントを取得する必要があります。治療内容とそのメリットデメリットに留まらず、治療限界や医療上の危険性、副作用、不明な点の多い長期フォローアップの必要性、次世代への影響に関する説明

をおこないます。

遺伝カウンセリングは認定遺伝カウンセラー資格保有者または臨床遺伝専門医の協力連携体制が必要とされ、投薬前のほかに、投薬後の再確認もおこなう必要があります。いずれの薬剤もとても高価です。ゾルゲンスマの薬価は、1億6700万円。円で単価としては国内最高で話題になりました。

ゾルゲンスマは、アデノ随伴ウイルスにSMAの根本原因であるSMN1遺伝子を組み込んだ遺伝子治療薬です。1回の静脈内投与で長期にわたって効果を発現すると考えられています。その費用に見合うだけの効果があるのか（費用対効果）、わが国でも今後検討が必要です。

久留米大学小児科は、ヌシネルセンやゾルゲンスマ治療の経験が豊富で北部九州のSMA治療のセンター的役割を果たしています。根本的治療法が全くなかった40年前と比べたら、ゾルゲンスマという遺伝子治療はじめ複数の治療法選択が可能になった現在は夢のようです。

SMAだけでなく、稀少疾患と言われるさまざまな小児の病気でも治療法が開発されてきました。

オーファンドラッグとは、希少疾病医薬品のことを指し、対象患者数が日本で5万人未満であり、医療上

特にその必要性の高いなどの条件に合うものとして厚生労働大臣が指定した医薬品です。

「オーファン」は「孤児」という意味の英語です。昔は、希少疾病の医薬品は、開発コストが回収できないことが多く、製薬会社が積極的に開発しなかつたため、見捨てられた孤児のような薬という意味で「オーファンドラッグ」と呼ばれています。

近年、オーファンドラッグが注目されて開発が進んでいるのは、審査上の優遇制度や開発費の助成等が整備されことや承認時には再審査期間が最長10年間に延長されるなどの影響もあると考えられます。

オーファンドラッグの出現によって、稀少疾患をもつ子どもたちのQOL（命の輝き）が増して、明るい未来が見えてきます。

熊本県では2021年2月にSMAの新生児スクリーニングが開始され、最初の1年で13、587名の新生児が検査され、1例の陽性例が発見されました。この方がにSMA新生児スクリーニングで見つかった日本で最初のSMA患者さんであり、症状が出る前に遺伝子治療ゾルゲンスマを行うことができたケースでした。

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(代議員)
- ハッピーママくらぶ顧問



行動分析的子育てのすすめ (アメとアメ無しの極意)

(2)

春日原小学校校長朝倉博実

2022年7月に行われたセミナーの内容を連載しています

ちよつとでもいいことしたら派手に気前よく褒める手続きを繰り返していくと実は困った行動が徐々に減っていくんだよ、という話です。

私は子育ての最中に行動分析学に出会いました。自分の子育てにもふんだんに使わせてもらいました。僕の子どもたち、彼らがそれぞれこうなりたいと思う方向に歩いているのは、行動分析学のおかげだと思っています。

僕は高校二年生ぐらいまで父から殴られていた世代の人間なんで、残念ながら僕の中には子どもを殴るという行動レパートリーが、実はあると思います。けれども、その行動レパートリーを出現させずに済んだのは、そして僕の孫が僕の子ども達から殴られずに恐らくすむだろうと思えるのは、僕がその行動レパートリーを出さずに済んだからかなと思っています。

それは、行動分析学という学問に出会ったからです。そうじゃなかったら無理だったかとも思っています。

す。行動分析学との出会い、自閉症のある子どもたちとの出会いに感謝しています。

昔、父に言われたことがあります。曰く「教員の俸^{せがれ}は、できそこないやすいけん気をつけろ」と。「自分の子どもはほったらかして、よその家の子どもの世話ばかり焼こうが。やけん、教員の俸はできそこないやすいったい」と。ひどいこと言う父だと思っていました(笑)。

いや、でも確かにそうだなと思うところもありました。まあ父としては、一生懸命に子育てしろよということだと思えます。今思うと「金言」ですね。

以前にも話したかも知れませんが、就職した時のこと、父から言われたことがあります。父は叩き上げの商人なんです。曰く「お前たちは店ば開けたら客が来るぐらい思っとろうが。来んとぜ。開けたら来ると思うけんつまらんつた。いやけん、朝の会の時には『いらっしやいませ』という気持ちで、帰りの会の時は『又の御来店をお待ちし

ております。』ぐらい言えよ。」とね。いや、本当に変な話「一日一ボケ」
と思っ、担任している子どもたちを笑わせていました。せっかく登校したんだから、楽しんでもらおうという気持ちです。

後々考えたら、その手続きは実は誤りじゃないことが分かりました。脳って徹底快楽主義者なので、そういう風に学級で楽しいことをするっていうのは大事なことです。行動分析的に言うところ、学級を「好子化」することですね。

だから皆さんも家庭の中で、どしどし楽しいことをしてください。そうすると、脳内にはドーパミンが分泌されます。ドーパミンとともに側頭葉で記憶された知識なりできるよ
うになったことなりは、夜寝てる間に海馬の方に書き込まれます。そうすると忘れない。海馬に書き込まれて、まあパソコンのハードディスクみたいなものです。ハードディスクに書き込むにはドーパミンが要る。ドーパミンって楽しいと脳が感じた時に出るので、楽しく学ぶって

とても大切だと思います。

先生と遊んで楽しかった、お母さんと何か(料理など)を作って楽しかった、お父さんと工作して楽しかったっていう記憶は、ドーパミンとともに書き込まれると記憶に残りやすく忘れません。

これが「学習の基本」です。僕は板倉聖宣先生が駆け出しの頃から大好きなんですが、先生が創刊された『仮説社から出版された『楽しい授業』という月刊誌をずっと購読してきました。そして先生が提唱された「仮説実験授業」(授業書)を通常学級担任時代に実践してきました。この「仮説実験授業」、実は非常に脳科学的に理にかなっているんですね。これは、発達障がいのある子どもたちに出会い、脳科学について学んで後から分かったんです。

まあ、当時は若かったし余裕もなくて、なかなかうまく理解ができてはいませんでした。

僕は行動分析学について研究しています。これまで、いろんなところ

で様々な立場の方々に話をしてきま
した。生き物がどうすればどうい
ふうに動くか、現状では既になら
明らかになっています。

これ「プリンシプル…原理原則」
なんですけど、かなり明らかなの
で、学んでいただいてそれ（プリン
シプル）を上手に便利に使ってくだ
さいって話です。この「ハピマ
マ講座」に御参加いただいて行動分
析学について、少しずつ分かってい
ただければ、あとは子育てとか、な
いしは会社とか組織とかにいらっ
しゃる方は職場の人間関係に使っ
てほしいと思います。

僕は、校長というポジションに居
るので組織運営の参考に活用してい
ます。主幹教諭や教頭、事務官など
と数人で話すことが立場上多いけれ
ど、それら少人数集団における人間
関係、学校関連組織（団体）との関
係、そういう様々な人間関係の調整
に活用している訳です。

生き物はどうのようなプリンシプル
に従って行動するのかということ
を研究する学問ですから子どもだろ
うが、赤ちゃんだろうが、お年寄りだ
ろうが、ペットだろうが、あんまり
関係ありませんってことです。

(つづく)

朝倉 博実氏 プロフィール

通常学級担任を13年経験の後、特別支援学級を13年担当。自閉症を始めとする様々な発達障害のある子どもたちと特別支援学級にて日々学習。現在は、小学校の校長として勤務、通常学級に在籍している発達障害のある子供達及び、その周辺の子どもたちと保護者のサポートもしている。県内外の学校や支援団体において講座依頼があり、特別支援学級在籍児童だけでなく広く通常学級在籍児童についても行動理論や学習理論、現場での実践について講話指導助言、及び研修プログラムを実施。

平成23年.....第29回日本行動分析学会年次大会(早稲田大学)にて論文発表

平成25年.....第31回日本行動分析学会年次大会(岐阜大学)に参加

平成29年.....九州学校保健学会(久留米大学)にシンポジストとして参加

日本行動分析学会正会員。



参加者募集中

この講座は久留米市絆づくり推進事業費補助金を利用した事業です

ハピママ学習室

2023

14:00~16:00

お申し込み・お問い合わせ > info@happymamaclub.or.jp ☎ 080-4289-0706 (鳥村)

2023 9 9 Sat, 11 11 Sat, 11 25 Sat, 12 16 Sat, 2024 1 20 Sat, 2 2 Sat

講座の動画をレンタル視聴できます!

ハピママ ビデオ学習

vimeo
ON DEMAND

ハッピーママクラブが開催した講座は、ビデオ・オンデマンドの配信にてご視聴いただけます。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。ぜひ受講してより良い発達障害の理解と対応の参考にご活用ください。

1. 第2回発達支援サポーター養成講座 全6本
2. ハピママ学習室(2021年版) 全7本
3. ハピママ学習室(2022年版) 全5本

各講座1本につき 2,000円(税込)より

- 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をご利用いただく必要があります



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

自閉スペクトラム症の子どもたち

ハッピーママの読者の皆様、お元気ですか。今回は、先月号に引き続き私が出会った自閉スペクトラム症の子どもたちの事例を紹介していきます。

事例 B君（3歳の男の子）

B君はまだ有意味語をしゃべらず、落ち着きがなく、自閉症の疑いがあるということで、私の所に紹介がありました。

初めて会った時には、彼は確かにしゃべらず、ひたすらに部屋を動き回り、ニコニコしながらも人と目を合わせようとはしませんでした。

お母さんは優しく穏やかで、B君の発達の問題も理解しています。けれども、どう対応したらよいか分からず困っているようでした。

この親子に対しては、母子通園の形式で母親との関係の向上に焦点を当てながら発声発語を促すような遊戯療法のプログラムを組みました。半年ほど、通ってくるうちに、お母さんや私も視線が合うようになり、言葉も「ばいばい」「はい」など、ちょっとずつ増えてきました。

ある日のこと、B君がお母さんに向かって「ねえママ」としきりに言うていました。

私は「お母さん、よかったですね。お母さんにママって言ってますよ」と話しかけました。しかし、「先生、違うんです。B君が『ねえママ』って言ったら、私は『なあに、のびた』って言わないといけないんです。ドラえもんのビデオを見て、これがこだわりになってしまっただろうと思ったら、いいんでしょうか？」と返答されました。これは、自閉症児によく見られるテレビの台詞やCMの同じ部分を繰り返す、いわゆる遅延反響言語というものでした。

けれども、私はあることに気づいたのです。そのこだわりは私に対し

てではなく、お母さんだけに向けられていました。そこで「今はまだ、『のびた』と『ママ』の台詞だけ、確かにお母さんに向かって話しかけているのです。だから、これを禁止したり無視したりするのではなく、やりとりを楽しんでください」と、アドバイスしました。

それからまもなく、B君は見事に、『ママ』ではなく「お母さん」と呼びかけられるようになりました。そして小学生になった数年後、学校であったことをたどどしくも一所懸命お母さんに報告しているそうです。話を聞いてくれるお母さんの存在が、自閉症である彼の心を支えています。



事例 Cさん（4歳の女の子）

Cさんは出会った当時から数年は、会話しにくいものはほとんどなく、ママはとても心配していません。

Cさんは水遊びが好きななどの特定の遊びも多く、ある日、そのいたずらがあまりに酷く部屋がびしょ濡れになったので、ママはたまらずにポロリと涙を流してしまったそうです。そうするとCさんは心配そうに「ママ！」と言って、『ごめんさい』という感じで抱きついてきたそうです。

母親は『C、お話しして』と言っても、Cは話さなかったけど、こちらが本気で気持ちを伝えたら、私の気持ちをわかって『ママ（ごめんね）』と言ってくれました」と嬉しそうに報告してくれました。



人はコミュニケーションすべき時には、コミュニケーションします。Cさんにはお母さんの真心からの気持ち伝わったことがきっかけとなり場面に合った言葉を発するようになりました。

また、発語という形ではなくても、ジェスチャーや表情で、必要に応じて、いざというときには気持ちを表現している自閉スペクトラム症の子どももたくさんいます。

どれだけ話せるかばかりに気をつけるのではなく、彼らが表現しやすい場を作り、発するサインをしっかり受け止めることも、自閉スペクトラム症の子育てにおいて重要ですね。

今回もありがとうございます。次回も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

情報が多過ぎて
何が良いのかわからない！

こんなお悩みありませんか？

私たちの一日に入る情報量は、江戸時代の一年分だそうです！

子育ても情報は溢れて

〇〇が良い！

××はダメ！

かと思えば

様子を見ましょう

子どもなんてこんなものよ

考える余裕もないまま時間だけが過ぎ、問題が大きくなることも。

子育てに正解はないけれど、親自身の選択する力や納得感は欲しいもの。

なんとなく情報に流されて鵜呑みにしていませんか？これで良いのかな？と疑問に感じたりしていませんか？

お口のお悩みも同じです。

ひとりで悩む前に、声を聞かせてくださいね！



みやのじん歯科
クリニック

本田 祐佳 みやのじん歯科クリニック 副院長

小児、小児矯正担当。歯科医師18年目、2児の母。

私のミッション【愛し愛されるママパパを増やし、愛される子どもたちを増やす】
フッ素塗布、歯科検診、治療、歯科矯正、歯並び相談、3歳未満児のご相談・サポートなど。切れ目のない支援を行っております。お気軽にお尋ねください。



学習に困難を抱えている子どもたちへの支援

スマイルルームについて

昨年度（2022年度）よりNPO法人ハッピーママくらぶと協働し、久留米大学から教室をお借りして、学習会を実施して参りました。笑顔いっぱいの楽しい時間・場所としたいとの考えから、今年度から「スマイルルーム」という名称を用いることにしました。私は以前佐賀大学教育学部在職中に同様の目的でスマイルルーム（臨床教育実習）を2007年度から2016年度まで担当しており、その経験が基になっていることもあります。

1. 目的

- ① 学習に特異な困難を有する子どもたちへの学習支援
- ② 学習や行動面で特別な教育的配慮を要する子どもたちへの理解力と指導・支援力を、実践を通して学生に養成する。

2. 実施方法

- ① 参加の児童生徒
定員3名
- ② 学生支援員
スマイルルームに学生支援員として参加する学生を募りながら、今年度は久留米大学人間健康学部の科目「発達支援フィールドワーク」の受講生にも学生支援員として参加を求めています。私の指導のもと、参加児に対する指導・支援をさせています。学生支援員3名で1つの支援チームを編成します。
- ③ プログラム担当者（園田）
プログラム担当者は、参加児の変化や状況をアセスメントしながら、毎回参加児毎にプログラムと教材を作成します。学生支援員とスマイルルームの事前・事後ミーティングを開き、事前で計画と教材について説明、検討し、事後では学生支援員と気づきや考えたことについて意見交換し、次の指導・支援に生かすようにしています。

3. 今年度の日程

一月3回のペース。土曜日の14時半～15時半

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
6月10日	6月17日	7月1日	7月8日	7月15日	9月30日
第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10月7日	10月14日	10月21日	10月28日	11月11日	11月18日
第13回	第14回	第15回	第16回	第17回	第18回
12月2日	12月9日	12月16日	1月13日	1月20日	1月27日

4. 会場

久留米大学人間健康学部総合子ども学科のご理解を得て、久留米大学御井キャンパス 本館7階の保育演習室とプレイルームでスマイルルームを開いています。

5. 今年度の状況

今年度は小学生2名と中学生1名がスマイルルームに参加しています。第5回まで終わり、子どもたちそれぞれにスマイルルームでの支援目標（第一次案）を作成しました。保護者と意見交換をしながら、支援目標を立てます。9月からは、支援目標にそって、指導・支援を展開します。

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）

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



稲田 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。

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。

サポート頂いた方には毎月、
ハピ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
直接お問い合わせお願いしております。



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。

Homepage



Facebook



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。

zoom

reBorn のタネ

大丈夫?って聞くけど

先日、何となく仕事に行きたくない気分の日があり、朝から気分がどんよりしていました。頭の中では「熱とか出ないかな」「何か仕事に行けない理由がでないかな」とずっと考えたり、まるで学生時代みたいだなと自分で思いました。

職場に私が行きたくなくなるような理由が特別にある訳でもないし、なんなら他に仕事を休みたくなるような具体的な理由がなくて(自分でも分からなくて(汗))グルグルとあれやこれや考えながら、出勤の準備をしました。

きっとここで『私、今日は何となく体調(気分)が優れなくて、お家でゆっくり休みたいんです』って正直に職場に言えば良いのかもしれませんが、体調が悪い・・・と伝えると『大丈夫・・・?』と返事が来て、その次に休みたいことをやんわり伝えた瞬間『え?』という返事が返ってきそうと言えないのだと、思ったのです。

その『え・・・?』というたった一つの言葉の中に、相手の表情であったり声色その他諸々から『え・・・?(そのくらいで休むの?)』『え・・・?(休まれたら困るのだけど)』と言葉以外の部分を推測してしまい、

大丈夫?って聞くけど、
正直に話しても
『え・・・?』って
言われるよね

という思考パターンに陥って結局言えず、何となく背中を丸めたまま渋々出勤するしか選択肢はないんだよなあ・・・という結論に至りました(ガーン)。休んでも辛いし、休まなくてもしんどい。

でもきっと何となく休みたい(気がする)けど、色々な雑音を気にして休めない人っているんじゃないかな?と思うのです。

それに、立場が変わって我が子が『今日は何となくだけど学校に行きたくないんだよね』というとき多分・・・『え・・・?』って言うと思うんです。自分も。(汗)

ただ、経験上分かるのは未だ明確に行きたくない理由が分からなくても休みたいと思った時にしっかり休むことは、その人らしい暮らしを続けるために必要なことだと思っています。

子どもや同僚など、自分の身近な人が『何となくキツイんだよね』と話してくれたとき、迷わず『そんな時は一旦おやすみしてみるのはどう?』と言えるように、自分自身も休みたい時は思い切って休む練習(笑)をしてみようかと思った出来事でした。



reBorn のタネ 代表 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♡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



「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」



『子供たちと子供部屋の掃除をしていた時、小さい頃毎日のように遊んでいたおもちゃを見て「懐かしいなあ」と手に取り、嬉しそうにしていました。そして「もう今は、遊ばないから、他のモノのスペースにしようかな」と、手放す決意をしていました。

まだ小さかった頃、増えたおもちゃと一緒に「いる・いないしよう」とゲーム感覚でやっていた頃は、ほとんどのおもちゃが「いるもの箱」にはいっていききました。

そして今、同じおもちゃを手にとって、「いない」と自然と自分で判断をしている姿を見て、成長したことを実感しました。子供の成長とともに、部屋も変化してくというのは、話に聞いていて頭ではわかっていたつもりだったけれど、当時は、部屋が片付かないことで、自分を責めていたこともありました。

でも、今、子供本人が、無理なく、自然と「今」必要なものを取捨選択する力が身についていることを目の当たりにして、嬉しく感じました。あの時期の自己嫌悪は必要なかったのですね。』

...と。あるママのお話です。

ママが、お子さんの気持ちを尊重して待った姿勢がとても素敵だと感じました。お子さんも、ママは自分の大切なものを大切にしてくれるという信頼をもっただろうなあと感じます。

お子さんが自分で手放す力を周りが信じて待つことは、その後の人生にも大きく影響することを、クライアントさんと話す中でよく感じます。「小さい頃に、大切にしていたものを、いつの間にか捨てられたことがあります。それで、大切なものが急に無くなるのが不安で、（無意識に）いろんなものを捨てることができずに、取ってしまっていることに気づきました。」という声も聞かれます。

片づけで大切な事のひとつは「他人のものは捨てず、必ず本人が決めること」です。自分が大切にしていたものが意図せず急になくなってしまふ悲しさ、自分の気持ちを大切にしてもらえなかった悲しさ、大切な人に分かってもらえないというさみしさ、などいろんな気持ちが、大人になって無意識下で「ものを手放せない」原因に影響していることもあります。そして、そのツライ思いは、心の奥底にしまわれているからこそ、本人では気づきにくいものです。

「なぜか手放せないもの」がある時は、その奥に感情が紐づいていることがあります。無意識だからこそ、人とゆっくり話すことで、ひも解いていくことができます。何か気になった方は、ラインからご連絡くださいね。お話ゆっくり伺います。

おもちゃは無限に増えていくものなので、箱の大きさを決めて「ここに入る分を大切にしようね」などルールを決めておくこともおすすめです。成長とともに、いつか必ず部屋も変化していきますので、「今」を大切に楽しんで暮らしましょう♡

LINE 公式アカウントが新しくなりました！

ぜひ登録してください！！

たった45日で家丸ごと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



NEW 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)

経験豊富な
看護師常駐



緊急時
24時間
対応

お子様から高齢のかたまで年齢、疾患を問わず対応
主治医の指示書に基づいた医療処置
高齢者のリハビリや障害があるかたへのケア



(株) ラリーグラス 在宅看護ぱらす

tel&fax0942-44-1824 mobile 080-5255-3865



〒830-0852 福岡県久留米市高良内町 769-1
管理者：高山サヨ子



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!

ディーキャリアは精神障害・発達障害の方がおもに利用されています。学生時代に診断を受け就職する事が不安な方や、就職したが人間関係などで上手くいかず辞めてしまった方、人が当たり前に行っていることが自分にはなかなかできず悩んでいる方。そんな悩みを抱えた方が、どうすれば周りの人と上手く関わることができるのか、周囲から受けるストレスを上手く解消しながら仕事をやっていく方法は何か、を一緒に考え訓練を行っています。あなたも一緒により良く生きていく方法を考えてみませんか？

見学・相談・無料体験 随時受付中!



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



d-career

〒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)

info@happymamclub.or.jp
080-4289-0706 (鳥村)

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 ▶

