

# HappyMamma

No. 83

ママがハッピーなら子どもはだいたいハッピー♪



- くるめサマー・トリートメント・プログラム  
～4年ぶりの再開～
- 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

学習中に見られた  
パニックへの対応（支援事例）

歯磨きはお母さんがくれた愛情

reBornのタネ  
他の人はできることなのに...

片付けで世界を優しくする

Photographer **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。

## — クロツラヘラサギ（佐賀県にて） —

全長 70～80cm クロツラヘラサギは名前の通り、黒い“ツラ（顔）”をもち、しゃもじのような“ヘラ”の形をしたクチバシを持つ大型の水鳥です。くちばしを水中に浸けたまま、左右に振りながら触覚で餌を探します。冬鳥として日本に越冬にやってくる。東アジアにのみ生息する世界的な絶滅危惧種。工業開発や養殖池への転換などによる生息地の破壊、農業による中毒、卵の採集などによる影響で、1988年には個体数288羽までに減少しましたが、2020年に国内希少野生動植物種に指定され、卵も含め捕獲・譲渡などが原則禁止されている為、現在は6,000羽超えになっている。クロツラヘラサギは、年齢によっても特徴が違います。若い個体はくちばしの色が淡く、シワもあまりありませんが、成長するにつれて黒くシワシワになっていきます。（このクロツラヘラサギは若い個体ですね!）また若い個体は翼の羽根の先が黒いので、翼を広げた時や飛んでいるときでも識別できます。年齢や個体を見分けられるようになったら、あなたも立派なクロツラ博士になれるかも!?

# くるめサマー・トリートメント・プログラム（4年ぶりの再開）

久留米大学小児科教室教授 山下裕史朗

新型コロナウイルス感染症パンデミックのため、実施を中止していたくるめサマー・トリートメント・プログラム（STP）を4年ぶりに再開できました。

この4年間にCOVID-19だけでなく、さまざまな社会状況の変化があり、正直くるめSTPを再開できないまま終わってしまうのではという心配がありました。

NPO法人くるめSTPはじめSTP実行委員会メンバーの背中を押してくれたのは、昨年の文部科学省による表彰でした。障害者の生涯学習支援活動の普及及び発展のために尽力し他の模範となる顕著な成果をあげた事に対しての受賞でした。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症となったことを受け、再開に向けて準備を始めたのですが、学校における働き方改革のためお盆期間中に特別支援学校を使う事ができなくなりました。久留米市教育委員会から他の場所での実施が可能かを打診されました。

2005年に久留米市で初めてのSTPをスタートしたときは、まだ発達障害に対する理解が進んでおらず、くるめSTPを市内の学校で始めることがADHD等の発達障害の理解と支援に大きく貢献するであろうという久留米市教育委員会（市教委）との共通理解の元、市教委の全面的バックアップを得て、金丸小学校で第1回くるめSTPを開始しました。

現在は久留米市立特別支援学校で実施していますが、久留米市立特別支援学校での実施は、特別支援学校が特別支援教育のセンター的役割を果たすべきと言う当時の文科省の方針とも合致するものでした。

15年にわたって、久留米市よび市教委の全面的バックアップを得て、質の高いSTPを継続してきました。その成果を、国内外の学会や学術論文に発表してきました。実施できなかった3年間は市民公開の講座をWEB開催する形でくるめSTPのノウハウを支援者向けに伝えました。くるめSTPは、日本でも数

少ない多職種連携のコミュニティプログラム成功例と言っても過言ではないと思います。久留米市の財産とも言えるくるめSTPをぜひ特別支援教育のセンター的役割を果たす久留米特別支援学校で実施継続させていいただきたいと久留米市教育長および教育委員会皆様に切にお願い申し上げます。



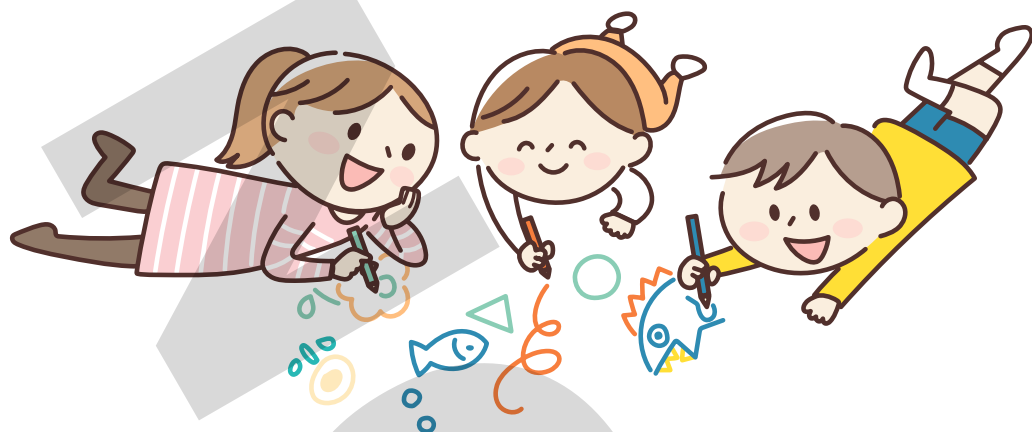
さて、くるめSTP再開にあたっての障壁は開催場所の問題だけではありませんでした。

年々ひどくなる猛暑のため、野外活動が強く制限されます。登校時刻を早め、サッカーの練習・試合の間帯を朝一番に移動し、午後からの活動はすべて冷房の効いた室内としました。



野外活動前には芝生グラウンドへの放水、休憩時のクーリングやイオン飲料摂取など医療班が徹底して行うのですが、今回第4、5日目は、熱中症指数が10時前に危険値となり、早々と室内に引き上げることにしました。

コロナ禍の中、学校では一人一台のタブレットが配布されており、2019年第15回くるめSTPで使っていたデスクトップパソコンがなくなりました。そこで学習センターでの一コマは美術の時間に変更し、チームフラッグの共同作成や工作をするプログラムに変更しました。



今回の第16回くるめSTPは4年ぶり開催で広報も遅れたことで参加児童は通常の3分の2の6名でした。子どもたちに直接指導する大学生カウンセラーも過去にSTPを経験した先輩学生がいなかったため、1年生の新人3名のみ。そのため臨床心理士でSTP学生カウンセラー経験者のリードカウンセラー3名が全面的にバックアップしました。

初日は不安、緊張もあり、子どもたちの行動変化がとても懸念される始まりでしたが、日に日に子どもたちの行動が改善し、生き生きとした表情で活動に参加できるようになり、胸をなで下ろしました。子どもたちが下校したあと、心理、医療、教育のスタッフがすべて集まり、1日の振り返り、情報交換をします。一人のお子さんを医療、心理、教育の立場から多角的な立場で見、意見を交換しあい、少しでも困難が減るように解決策を探し実践します。同じ場所で顔をつきあわせて意見を述べあうこの集まりは、多職種連携の理想像ではないかと思います。



今回特に印象に残ったことは、ボランティアに来てくれたSTP卒業生で臨床工学士を目指して勉強しているK君の言葉です。以下彼の言葉です。「参加している子どもたちを見ると、その姿はかつての自分の姿と重なります。私はくるめSTPに2回参加していますが、この経験がなかったら日常生活はちょっとやっつけいけないかなと思うほどすごい経験でした。当時の先生方には苦労をかけたと思いますが、感謝しています。」最終日の表彰式でも彼は親御さんに向けて、「この子どもたちは決して知的に遅れがあるわけでもなく、個性が少し強すぎるために生活に困っていることがあるだけです。自分も親には大変苦労をかけたと思います。親御さんは見捨てずに温かい目でサポートをお願いします。そうすれば子どもたちは素晴らしい能力を発揮してくれると信じています。」と述べました。K君の成長を私たちスタッフもとても誇らしく感じました。

来年はより多くの子どもたちおよび学生、ボランティアに参加していただけたらと願っております。詳しくは「くるめSTP」で検索ください。

## 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州立大学バッ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～ (3)

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

最先端の研究者の方々では、奥田健次先生、それから山本淳一先生とか島宗理先生や杉山尚子先生など、この辺りのお名前のある方々の本をお買い求めになると間違いのないと思います。

行動分析家の方々って学会でお話すると、(僕の勝手な印象ですが)例外なくいい方ですね。いい方っていうか何て言うのかな面白い方が多いです。偉ぶってないし面白いし何か余裕があるという感じです。特徴なのかもしれません。とてもフレンドリーでした。

行動分析学会年次大会には、学校の教員なんかほとんど参加していないのに、非常に近しく接してくれました。僕はとても嬉しかったです。

それで、このスライド「Non-punitive society」になってますが、行動分析学の創始者であるスキナーが慶応義塾大学で1979年に講演なさったときの演題です。「罰なき社会を作ろうじゃないか」と講話をなさったのです。

世の中を見渡すと、相変わらず今でも体罰とか悲しい現実だけど自殺もあります。スポコンものの被害もあるだろうし、愛があれば相手を叩いてもいいのかみたいなこともありますね。もういい加減に止めようよとずっと思っています。

校長として3年前に現任校に赴任しました。「Non-punitiveな学校を作ろう」と、毎年4月1日朝一番の職員会議の校長初心表明演説で「Non-punitive schoolの実現」ということで全職員に話をしています。

子どもたちを指導の名の下に傷つけたり、間違いを指摘したりするのを止めよう、そんなことでは人は変らない。Non-punitiveな学級集団、プライベートでもNon-punitiveなファミリーを作っていたければありがたいのかなと思います。

これについては、よろしければ日本行動分析学会のホームページにアクセスしていただければ『体罰に反対する声明』がPDF形式で貼り付けてあるので良かったらダウンロードしてほしいと思います。ちょっと

とっつきにくいかも知れませんが、なぜ体罰をしてはいけないかっていうことが学問的にきちんと書いてあってもものすごく参考になります。

僕は「Non-punitive schoolの実現」ということを考える時、差別や偏見、子どもや社会的弱者への虐待、家庭や学校での体罰、悲しい自殺が未だ後を絶たないことが気になって仕方ありません。

相変わらず相手が悪い、自分は正しいという指導者の意識が、一方面的正義感がまかり通っていることもすごく気になります。同様に一部の方々が背中を押しています。

ですから、こういったことに直面した時に、それは本当に正しかったのかっていうことを一度振り返っていただければいいのかなと思います。そして、「それなら、子どもを叱らないのであればどんな風に指導したらいいんですか」という問いに対する指導方法は、この行動分析学っていう学問の中にあります。

行動分析学は介入方法(指導支援法)の宝庫なのです。行動分析学では介入手続きという言い方をしますが、介入手続きの宝庫ですから、どなたも安心してして実践することが可能です。



世界中に研究者がいます。ですから、どうぞ安心して行動分析学の手続きを用いて指導や支援、子育てなど、そういう指導・支援を進めていただければと思います。

そして、もう先に結論からスライドには書いてるんだけど、指導の原則は、子どもや他者の行動を認め、ほめて強化することです。

人にはもちろん欠点がいっぱいあるんですよ。苦手な部分もあります。間違いもいっぱいあるんですよ。でもそこを指摘して叩くんじゃなくて、そこは目をつぶってください。少々のことは目をつぶって大丈夫なんです、それよりは強みとか得意な部分とか、ほんのちょっとしかないかも知れないけれど成功したことに焦点を当てて、そこを積極的に伸ばしてください。

そうすると結果として弱みは引き上げられていきます。そういう指導のパラダイムシフトを図ってください。そして子どもたちや保護者の皆さんが、例えば僕だったら、通って良かった、先生が担任で本当に良かったと思うような学校や学級を作ろうぜっていうことを（4月1日に僕は）はっきり職員に対して標榜します。

(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](mailto:info@happymamaclub.or.jp) ☎ 080-4289-0706 (鳥村)

2023 9 9 Sat (キャンセル)

2023 11 11 Sat

2023 11 25 Sat

2023 12 16 Sat

2024 1 20 Sat

2024 2 10 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方たちとの新しい暮らし

ハッピーママの読者の皆様、お元気ですか。今回は、今秋、新規開設した成人の入所施設について紹介していきます。

ハッピーママくらぶ81号で今年4月から就学前の自閉スペクトラム症の子供たちが通う「さくら園」でお仕事をしているとご報告しましたが、実は、この10月から、また転勤となりました。

この度は指定障がい者支援施設桜岳（おうたけ）学園の管理者（施設長）となり、成人の知的障害や自閉スペクトラム症の人たちの生活介護と入所支援を行っています。

入所施設とは、「常時介護を要する障害者を対象として、入浴・排泄・食事の介護、創作的活動・生産活動の機会などを支援する」施設です。

基本的には18歳から65歳の大人で知的障がいの診断を受けている人が入居します。

現在の日本ではどちらかというと入所型の施設は新設しない傾向があります。

障害がある人たちは学校を卒業した後は、家庭で暮らしながら、日中は持っている力に応じて近所の通所施設に行ったり、グループホームという少人数で夜は共同で暮らして昼間はどこかにお仕事に行ったりするというタイプの福祉サービスを受けていることが多いと思います。

けれども、家庭でご家族が介護を続けるのは本当に難しい方たちや、グループホームでの支援では足りない方たちもたくさんいるのです。

そこで、私が勤務している社会福祉法人では、10年近く前から40人が入所できる施設を新設するための準備をしてきました。

用地は見つかりましたが、なかなか行政の認可が下りず、このままできなかつたらどうしようと心配していた関係者もいましたが、行政の方も、入所型の福祉サービスの必要性

を認めていただき、ようやく開設にこぎつけました。



今年1月から何もない平地に建物が建ち始め、8月に建物は完成、9月にいろいろな備品を取り揃えて10月開設となりました。落成式では、法人理事長が「建物は建設会社さんはじめ関係者のお陰で立派にできました。次は私たちが魂を入れていきます」と申されました。

「魂を入れる」とは「入所されている一人一人に丁寧に向き合い、家族のように温かい優しい気持ちで必要な支援を行っていくこと」だと私は理解し、支援員にそれを伝えていきます。

開設して約2週間、入所者には実にいろんな個性があります。

当然、それを頭から押さえつけることはしませんが、集団生活なのである程度の規則を守るように誘導しなければなりません。

ただ、普通の人のようにはいきませんから、私たち支援者が我慢の幅を持つようにしています。すでに開園一週間で、夜中2時頃にリュックを背負って「うちに帰る」と騒いだり、他の人の出す音にイライラしてベッドを壊してしまったり、こ

わりから壁紙をはがしたりした自閉スペクトラムの入所者が複数いました。

けれども、私たちはある程度そのような状況を予測していたので、驚いたり怒ったりせず温かく見守り、淡々と対応しました。

そうしたら、徐々に夜は眠れる人がほとんどとなり、新しい仲間との生活を楽しめるようになってきつてあります。

知的障害や自閉スペクトラム症の人たちが、お互いに興味を持って交流を始める素敵な場面に遭遇できる毎日なのです。

小さい子供たちの「さくら園」での生活もとても楽しかったですが、成人の皆さんたちとのこの新たな生活も大変充実したものになっていきます。

一人ひとりの幸せを願い、そのための支援の場を作ることができるよう、頑張っています。

今回もありがとうございました。次回も高原が体験したことを、事例をまじえ紹介していきます。

## 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学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。令和5年10月よりおうたけ桜岳学園管理者。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

## 歯磨き習慣は

### お母さんがくれた愛情

私は子どもの頃から歯磨きが  
大っ嫌いでした。

といっても、さかのぼる記憶は

小学1年生頃

それ以前の記憶はあまりありません（笑）

そんな私でも覚えていいるのは

幼稚園のおやつで食べた

ホットミルクとチョコレート

幼稚園の先生と手をつないで登園

（小さな商店街にある小さな幼稚園だったからなの

のか一緒に通っていました）

不思議と思い出すと幸せな気持ちに浸れます

かたや母親による歯磨きの時間は苦痛（笑）

痛かったー！

でも幼稚園の先生も私の母も

私にしてくれていることは一緒

【愛情】ですよ

甘いもので喜ばせるにはコツはいりませんが（笑）

歯磨きを楽しむ時間にするにはコツが必要です！

子育ては技術あってこそ余裕も生まれ

愛情のある関りができるのではないのでしょうか？

公式LINE登録の方に笑顔でおやすみなさいが

叶う歯磨きのコツをプレゼント中です

ぜひ受け取ってください



## 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。



みやのじん歯科  
クリニック

# 学習に困難を抱えている子どもたちへの支援

## 学習に見られたパニックへの対応（支援事例）

一般的にパニックとは、DSM-5（アメリカ精神医学会『精神疾患の診断・統計マニュアル 第5版』）に挙げられている「パニック発作」の診断基準を参照することがまず必要です。パニック発作をDSM-5は「パニック発作とは、突然、激しい恐怖または強烈な不快感の高まりが数分以内でピークに達し、その時間内に、以下の症状のうち4つ（またはそれ以上）が起こる。」と定義しています。

支援事例として取り上げるA児（小学校2年生男子）にはパニックを起こしたとき、「息切れ感または息苦しさ」、「腹部の不快感」が見られました。

A児の支援事例を通して、パニックを起こした時の子どもたちへの対応を考えたいと思います。まずA児について説明します。

ADHD（注意欠如多動症）の診断のあるお子さんでしたが一歳半健診、三歳健診で発達について指摘されたことはなく、通っていた幼稚園からも保護者は特に言われたことはなかったそうです。

学校のことで保護者がまず困ったことは、小学校入学式で、集団の中に入ろうとせず、記念写真を撮るときに大変だったことでした。しかし、仲良しの友だちはすぐにできました。でも学校でも家庭でもイライラしだすともまらないという状況が見られました。授業では教室にすることが難しく、前半だけ参加し、後半は生活支援員の先生と別室で続きの学習をするという状況でした。

A児は工作が非常に得意で、画用紙などで遊具を作りクラスの子どもたちと遊ぶ様子がよく見られていました。休みの日は近所の子どもたちと一緒に遊んでいました。

児童相談所から相談連絡があり、私が面談をしました。相談内容は、「学校に行きたがらない。」「書くのが苦手 特に漢字」でしたので、書字指導をすることにしました。スマイルルームでお受けすることにしました。

私がA児のパニックに直面したのは、スマイルルームの最初の日でした。書くことが苦手とのことでしたので、宇野彰先生の「小学生の読み書きスクリーニング検査」(STRAW)を実施しました（現在はSTRAW-Rに改訂されています）。検査をA児は嫌がる様子も見せず、順調に進みました。ひらがなやカタカナの読み書きテストが終わり、私は「次は漢字です」と言いました。するとA児はうつむき、微動だにしくなりました。そして、鉛筆のとがってない方でお腹をつく様子が見られ、次に鉛筆を歯で噛み砕き始めたのです。鉛筆を噛む子どもさんには会ったことがありますが、噛み砕く様子は初めてでした。

## サポーターの皆様

グリットコンサルティング合同会社

クリーンアンドコート福岡

久留米ゼミナール

とみおかレディースクリニック

鉛筆がばらばらになると今度は、ペンケースを歯で噛みやぶろうとしました。「ハアーー ハアーー」とお腹の底から呼吸音も聞かれました。

「パニック5分」という言葉があります。「そんなことをしてはダメ」とか注意を与えるとパニックが余計ひどくなったり、長引くのです。その子の安全を確保しつつ、待つことが大切なのです。私は「トイレに行こうか」と一言声掛けしました。しかし、まだ続いていました。そこで私は「漢字の検査はやめます。」と言いました。そう言ってしばらくするとA児はスッと顔を上げ、今までのことがなかったかのように、ケロッとしていました。検査の後は本児の好きな工作の時間だったこと、工作が本当に好きだったことが、パニックから「もどってくる」動機になったのだと思います。

その後のスマイルルームでの指導では、A児は算数が好きでしたので、算数プリントをし終わってから、プリントに出てきた漢字も勉強するという方法で支援・指導しました。

子どもたちが見せるパニックは様々です。A児のような激しい行動を見せる子どもたちや、床にうつ伏せに寝て、起きようしないという子どもたちもいます。「寄り添う支援」が大事ですが、私は次のように考えています。

### 【 寄り添う支援とは 】

1. 子どもの気持ちを大切にする。「安心できる先生」であるよう努める。笑顔
2. 選択の自由を保障する。する・しないも本人の自由。「じゃこの時間どうする?」
3. 待つことが支援。焦らない。声掛けはする。
4. 続くことが大事。
5. 恥をかかせない。

5番目の項目のように、どの子、どの人にもプライド（自尊感情）がありますので、それを傷つけないよう、とくに留意しています。

≡ 園田 貴章 ≡

＜ 元久留米大学教授、佐賀大学名誉教授  
公認心理師、特別支援教育士SV、日本LD学会名誉会員 ＞

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。

東建工業株式会社

株式会社幸愛

株式会社未来工房

ハッピーママクラブでは企業様、個人様を問わず随時サポーターを募集いたしております。  
皆様にたくさんの情報をお届けしたいと頑張っております、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

お問い合わせ先：080-4289-0705（鳥村）



# reBorn のタネ

## 他の人はできることなのに…

私のこれまでの人生の中で、長年の悩みの殆どは「他の人はできることなのに何で私はできないんだろう」に尽きると思います。学校では殆どのクラスメートには仲の良い友達がいる、普通に楽しく過ごしているのに何故自分だけは何となく違う感じがするの？答えが出なかったし、就職してもそれは変わりませんでした。

そうして「私は何か色々普通じゃないんだ…」と思いながら大人になり、結婚すると不妊治療という選択をし、ここでもまた「普通（私の中では、自然妊娠のこと）じゃない」自分に落ち込みました。自分の中で一番「普通じゃないダメ人間」の烙印を勝手に押したのは、自分の産後です。私は手術の既往歴があったので予め出産の日時を決めて開腹をする予定帝王切開でした。その時点で再び「普通（自然の流れでの経膈分娩）じゃない」流れになり、更には妊娠糖尿病だったので、産後すぐにNICUに子どもが連れて行かれてしまい（子どものためなんだけど…）通常とは異なるし、やっとこの腕に抱いても思うような母乳育児が出来ず【私の人生何もかもが「普通じゃない」！もうこんなの嫌だ】と爆発したのです。

その時の私の視点で言うと、とにかく他の人は何でも出来ていて自分だけが皆と同じようには出来ないことに苛立ち、落ち込んでいたわけですが、本当のところは周りの人のことはわからないですし、同じような悩みを抱えている人はもしかしたら沢山いらしたかもしれません。

そんな「普通じゃない」ことに悩む私が先日テレビを見てみると、ジェーン・スーさんとおっしゃる方がお話をされていて、スーさんも小さな頃から身体が大きいことや思考パターン等が他者と違うことに悩んでおられたとのことでした。しかしある時スーさんのご友人がそんなスーさんに向けて【普通の人がで

きることは普通の人にやらせとけ！あなたにはあなたにしか出来ない事があるんだから】と仰っしゃり、スーさんはご自身の「はみ出し人生」を受け入れられるようになったとのことでした。

そのお話を聞いていて、他の人は出来ているのに私には出来ないだとか、私は何となく他の人と違うという不安が解消されない毎日でしたが、私自身がありのままの私を「それでいい」「大丈夫」と受け入れられることが本当の第一歩なのだと思います。

息子に関してもそう、他の子と違う…多くの子どもたちと何かが違う、と思うことも多々ありますが、綺麗事ではなく「では、息子ならではの息子らしさは何だろう？」「そのままの息子が安心して生き生きと暮らせるのはどんな環境だろう…？」という視点で今後は見守っていききたいな…と思います。

（文中に出てきました、ジェーン・スーさんは検索しているとともにユニークな記事がたくさん見つかります^^お時間のある時にでも読まれてみてくださいね）



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  
『みんなの居場所やはんもつく』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」



だんだんと涼しくなってきましたね。この季節、実は気候的にも片づけやすい季節でもあります。また、年末の忙しい時期の前に片づけが終わって、余裕をもって整った気持ちで新年を迎えることもできます。秋は、読書・食欲に加え、片づけの秋でもあります。

片づけをする時に、何をするかも大切ですが、「どんな状態（心）ですか」によっても、心の満たされ方が全く違ってきます。今回はそのことについて書いていきますね。

アメリカ国立科学財団人によると、人は1日6万回思考し、その内80%は無意識にネガティブな思考をしているそうです。その数、なんと4.5万回。しかも、その内95%は、前日と全く同じ内容を繰り返すそうです。意識して断ち切らないと、4万回もネガティブなことを繰り返し考えてしまうということになります。

では、質問です。あなたが片づけをはじめようとする時、心の中はどんな言葉が浮かんでいそうですか？

もしかすると、「めんどくさいな〜」「誰〜？ここに置きっぱなしなのは」「毎回この繰り返し…私は片づけられない人だからダメだ」など、何かしらの言葉が浮かんでいるかもしれません。

また、こんな話があります。「身体は“食べた物”でつくられる。心は“聞いた言葉”でつくられる。未来は“話した言葉”でつくられる」ここでの“聞いた言葉”というのは、他人だけでなく、自分自身の言葉もです。

そう、6万回思考する中で浮かぶ言葉は、自分が最初に受け取っているのです。だからこそ、自分への「言葉」を意識することで、心の満たされ方が大きく変わっていくのです。

では、片づけをしながらどんな言葉をかけたいのでしょうか？一つの案ですが、「ありがとう」はいかがでしょうか？ありがとうの

言葉の語源は「有難い=有る事が難しい」奇跡を叶えてくださって「ありがとうございます」という意味です。

片づけの場合「有る事」というのは、例えばモノが有ること、家が有ること、片づけられる身体が有ること、これは実は当たり前前のことではなくて、奇跡なのです。だからこそ、片づけをするときに、心の中で「ありがとう」を唱えながら片づけをすると、モノに心からの感謝の気持ちが沸き上がり、定位置に“丁寧に心を込めて”戻したくなります。

片づけの中に「相手（モノ）を想う気持ち=感謝」を乗せたら、自分に「ありがとう」を言うことにもつながり、自分の命への感謝にもつながっていくと感じます。

心が人生をつくる。心は言葉でつくられる。心の在り方が人生をつくる。たくさんのありがとうが溢れる人生を、片づけを通して、楽しみながら実現していきましょう。

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！！

@904xzjfn 「心を込めて暮らしを楽しむ」

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



NEW

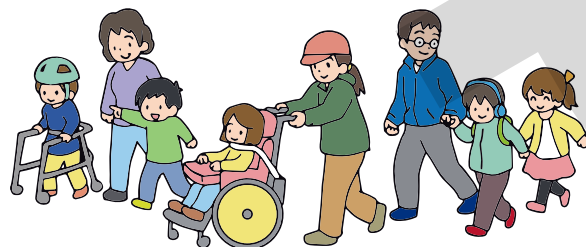
LINE公式アカウント

- ◎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



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

緊急時  
24時間  
対応



(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

d-career

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！

就労移行支援事業所は、就活予備校や就活セミナーのようなイメージで通いながら、就職に向けたサポートを受ける事が出来ます。

また、安定した就労の為に必要なスキルを学び、身に着くまでしっかりとサポートします。

自分に合った就労先選びを相談しながら行い、安定した就職を一緒に目指しましょう！



d-career

ディーキャリア 久留米オフィス

TEL:0942-37-8817 [平日 9:00 - 18:00]

Add : Kurume@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



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 ▶

