

# HappyMamma

No. 87



ママがハッピーなら子どもはだいたいハッピー♪

● 神経発達症の思春期

● 行動分析学的子育てのすすめ  
〜アメとアメ無しの極意〜 (7)

● 出会いから学んできたこと、行ってきたこと

自閉スペクトラム症の人たちの生活 1

思考を変えるクリニック

reBornのタネ

愛情不足じゃない？

片付けで世界を優しくする

## — アオバト (久留米にて) —

全長約 33cm この写真はオスで、メスは全体緑色です。日本・中国・台湾などに分布し、日本では北海道から九州まで広く森林地帯に生息しています。山地を好むため、なかなか野外で会おうのは難しい鳥ですね。主に、木の実や果実を食べます。全身緑色の鳥なら、「ミドリバト」ではないの?と思われるかもしれませんが、日本語の「アオ」は古来より緑色も含む言葉であるため、この名がついたと考えられています。また、もうひとつの由来として、アオバトは独特な鳴き声を発するのですが、それが「アオ〜アオ〜」と聞こえるためだという説もあります。それから、海水を飲むハトで有名で、夏から秋にかけて、海岸の岩場に群れで現れては海水を飲みます。繁殖期に、主食の果実では足りないナトリウムやミネラルを補給するために、数十キロ離れた山地から飛んできて、海水を飲んでいるのではないかと考えられています。

とうま  
Photographer 野田寛馬

久留米市在住 21才  
4才の頃にASD・ADHDの診断をうける。  
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。

# 神経発達症の思春期

久留米大学名誉教授・高次脳疾患研究所  
国際医療福祉大学医学部教授・柳川療育センター施設長

山下裕史朗

「注意欠如多動症、自閉スペクトラム症などの神経発達症のお子さんが思春期を迎えたときに、思春期のイライラや反抗的態度が強くなりますか？」と時々親御さんから質問されたことがあります。

私は、「神経発達症のお子さんも一般のお子さんと同じように反抗期を迎えることが多いし、その程度には個人差がありますよ。」とまずお答えします。

「思春期」とはおおよそ小学校高学年から高校生の時期を言います。一般的に思春期の子どもに認められやすい思春期心性しんしゅんせいというものがあります。抽象的思考能力が伸び、理想主義的思考方をする、自己卑下的おのれげんげつ（否定的）思考や0か1かという極端な考え方をする、抵抗や反抗的言動、同世代の仲間から自分がどう思われているかに敏感になる、性行動や葛藤などです。

神経発達症のある子どもたちにもこのような思春期心性が認められます。その結果、落ち込みやイライラなど気分の変動、「どうせ自分はダメ

メ」と自己否定的言動、暴言やキレる、大声をあげる、他者からの言動に敏感になる、無視・無言などの感情や行動が目立つようになります。母親を「くそばばあ」と呼ぶようになるのは思春期に入った証拠ですよと自分はお母様に話します。

神経発達症のあるお子さんは、状況や感情をうまく伝えることが苦手で、学校でのストレスを家庭で、特別にお母様や兄弟児に発散する子が多いです。

自閉スペクトラム症やADHDのあるお子さんは、感情コントロールが苦手で「反抗挑発症後注※1」という状況が小学校低学年から出る場合もあります。このような理由で神経発達症のお子さんには思春期心性がより強く出ることがあります。

こんな時に保護者はどのように対応したら良いのでしょうか。神経発達症の有無にかかわらず、基本的対応があると白百合女子大学の宮本信也教授は言います。以下、宮本教授が、ご講演で述べられたポイントを記載します。

○まず、子どもの言うことを聴く（傾聴）傾聴姿勢のお手本はワンちゃんです



- 否定も肯定もせず、子どもが話したことばを繰り返す、相づちを打つ
- 「それは悲しかったね」「それは辛かったね」と共感的態度をとる
- 最後に、「こういうふうには考えられないかもしれないね」とこちらの意見を一言そえる（視点の変換を促す）
- 子どもの考え、行動を認める…安心感の提供
- 穏やかな表現、一言で終わる
- 子どもは自分でも理不尽なことを言っていることに気づいているので、そこを指摘されると反抗的態度をとる

さて、あなたはこのような対応ができていますでしょうか？感情的になつて最後まで話も聴かずに否定的な言葉を述べてしまふ、お互い感情的になつてまずい状況になつていないでしょうか。思春期心性を理解した上でできるだけだけクールに接することが重要です。

ADHDなど神経発達症のある子どもの中には、実行機能がうまく育っていないお子さんがいます。実行機能とは、目標を達成するために、行動や思考、感情をコントロールする脳機能です。

目標の設定、計画を立てる、やるべき事の優先順位をつける、ワーキングメモリーなどを指します。ここで言う「目標」は将来の目標のような大きなものでなく、日常生活すべき行動すべてを指します。学校に遅刻しないように身支度をする、天候に応じた服装を選ぶ、段取りよく効率的に物事を進める、すべきことに切り替える、予定外・想定外のことに対応する、時間配分を考

ることなどです。

お子さんが家庭にいる間は、ご両親がお子さんの実行機能の役割を果たして、声かけや指示をして問題が起らないように手助けしています。しかし、親元を離れて高校で寮生活、大学入学後一人暮らしするようになるなど、実行機能役のご両親がいなくなるのでさまざまな問題が起きることがあります。

朝起きれず大学や職場に遅刻する、取得すべき単位が足りず留年する、部屋がゴミだらけ、家族クレジツトカードで多額のオンラインゲーム課金など経験しています。すべてやっただけではなく、できることから一緒にやる、将来自分で考えてできるようにいろいろ工夫やアイデアをアドバイスし、実践してお子さんに合った方法を見つけていくことが重要です。

ワーキングメモリーが苦手な子に、指示を一つずつ伝える、言葉だけではなく文字や絵カードで情報を伝える、年長児ではスマホやタブレットを用いてメモ、写メ、予定表、To Do Listなどを使ってワーキングメモリーの弱さを補うのも良い方法です。物を忘れたときに次の手を考えているか、プランAだけでなく、常にプランB、Cまで考える習慣をつけたら大丈夫です。

例

鍵をよくなくす

プランA

チェーンで鍵とバッグをつなぐ

プランB

バッグなど荷物を2つ持つと1つ忘れるのでできるだけ鍵をつけたバッグ1つにする、2つ必要な時は2つのバックをひもで結ぶ。

プランC

親友に合鍵を預けておく



※1 反抗挑発症

典型的症状・行動として、他人と口論する、すぐにカッとなることが多い、積極的に規制や指示に逆らう、わざと人を困らせる、自分のミスを他人のせいにする、怒りっぽくすぐにイライラする、悪意に満ち、意地が悪いなどがあげられます。その症状・行動が4つ以上あてはまり、6か月以上続き、小児の日常生活に深刻な影響を与えていることが診断のポイントです。

反抗挑発症のある小児は、善悪をしっかりと理解していて、とても間違ったことをしたときには罪悪感を抱きます。ADHDのあるお子さんの30〜50%に反抗挑発症が併存すると報告されています。

反抗挑発症への対応法は、一貫したルールの設定・ポジティブな行動療法：くるめサマー・トリートメント・プログラムで実践している治療がまさにこれです。

ペアレント・トレーニング、学校との連携も重要です。ADHDに対しての薬物療法などの治療が効いてくると反抗挑発症も軽くなることをよく経験します。

## 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19年間にわたり実践。STP卒業生は340名を超えている。また神経発達症や睡眠障害の基礎的・臨床的研究にも力を注いでいる。



- 日本小児神経学会 (専門医)
- 日本ADHD学会 (理事)
- 日本小児科学会 (専門医)
- 日本小児精神神経学会 (認定医)
- にじいろグループ (理事)
- ハッピーママくらぶ顧問

# 行動分析学的子育てのすすめ（アメとアメ無しの極意）（7）

春日市子育て支援課  
春日市教育委員会指導主幹

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

我が国における遺伝学の権威であった村上和雄先生は生前、日本各地で遺伝子が目覚めることで人生が変わる、遺伝子のスイッチをONにするという趣旨の講演会をいろいろなさっていました。村上先生によると、一番手っ取り早いのは「陽気な心」ということが分かっているそうです。笑うということですね。

かの平塚雷鳥先生の言葉に「元始女性は太陽であった」というのがありますね。女性の権利獲得運動を象徴する言葉として広く知られています。女性が明るくあってほしいと願います。実は、家庭の中の雰囲気を決めるのは圧倒的に女性、母親であることが分かっています。亭主関白な父親が家の中の状況を決めるとか環境を決めるとか決めることを思う方がいらっしゃるかもしれませんが、実はそうではなくて、それは一時的であって家庭のベースとなる雰囲気を決めるのは母親の存在だということです。ですから母親がいつも明るく振る舞い陽気であること、そして（無論、

辛いことはあるでしょうが）苦難を笑い飛ばすということ。本当はきついけど、本当は泣きたいんだけど、それでも泣き笑いで笑い飛ばすということが、実は子ども達にとってもものすごく良い影響を及ぼすということを村上先生はおっしゃっています。

ネガティブな心や、不安だったりしていちいち落ち込んでみたり恐怖を感じたり悩んでみたりというそういう感情は、ややもすると悪い遺伝子のスイッチをオンにしやすい、気を付けてねって。だから笑うことが良い遺伝子のスイッチをオンにするんだと村上先生は大真面目で研究を重ねていらっしゃいました。

どうか家の中で子どもさんを待って笑顔で迎えてください。少々的心配であってもです。僕は中学2年生の時にすごく救われたことがあります。陸上部にいた時のことです。同級生のY君という友達と走り高跳び用のクッションでプロレスごっこしたら途中から本気になったんです。2人で殴り合いしたんですね。あれね、皆さん殴り合いしたこと

ありますか？

やめた方がいいよ。ボクサーが試合でマウスピースするじゃないですか。その時、初めて理由が分かりました。殴り合うと歯で口の中が全部切れます。口の中に血が溜まって血を吐かないと喧嘩できないんですよ。1発目が2発目がすごく痛いんです。その後は、感覚がなくなってしびれるんです。（顔から頭部を指さして）ここ全部。だから何発食らってもその時は痛くないです。拳（手）も1発目ぐらいまではすごく痛いんです。でも2発目ぐらいからその後には手もしびれますね。何発殴っても痛くない。

後で考えたら指が折れてたりするけどね。その時はアドレナリンが出て痛くないです。まあ結果、周りから止められるまで2人でどつきあいして顔が腫れ上がってしまったんですね。

夕方「ただいま」って自宅に帰った時に、お袋が僕の顔見てなんて言ったか。皆さん、お子さんが殴り合いの喧嘩してきました。口が切れたりして顔がちよっと腫れてひん曲がっています。さて、なんて声をかけますか？

第一声です。どうしたの？とか、誰とけんかしたとね？とか言うと思います。うちのお袋は違うんですよ。誰とやったかなんて一言も聞かなかったです。何ぼしよったとね？なんて聞かなかった。第一声が、ゲラゲラと笑って「ウケるー」なんです。僕は内心すごくほっとしました。お袋がですね、親父もそうだけど、相手は誰や？って言うって、もし学校にねじ込んだらどうしようかと思ってたんです。だって子ども心に嫌ですから。

これ本当にほっとしました。実は続きがあった、その日の夕食に味噌汁が出たんです。僕は口内とか全部切れてるんです。ずって一口飲んだらもう「痛い！」ってなるじゃないですか。それ見てお袋がまたしてもゲラゲラ笑って、大爆笑です。翌日起きると顔が変わってるんですよ。内出血でね。それ見てまたお袋が大笑い。一生覚えてます。

僕はものすごくありがたかった。僕は妻に言ったことがあって、親父が亡くなってもそんなにへこまないかもしれない、けれど申し訳ないけどお袋

が死んだら、しばらく使い物にならんけん覚悟しとってねって。

僕は、母から叱られたことがあります。僕から散々叱られましたし、殴られました。母からは一切ない。あの時から生まれてよかったと思います。本当に。おかげさまで元気にカーブスに行ってます、週に一回ぐらい。ありがたいことです。話を戻しますね。(笑)

## 最先端の研究について

『天才は親が作る』の著者でスポーツノンフィクションライターの吉井妙子さんの本の話を読みます。この方、面白くて一流スポーツ選手の遺伝子のスイッチの研究をしてる方です。これスポーツに関する著書ですけどね。勉強でも同じなんです。スポーツ選手の方が内容が分かりやすいんです。結果がはっきりしてからです。

で、松坂大輔投手、イチロー選手、清水宏保選手、里谷多英選手、杉山愛選手とかね。懐かしい名前もあります。このような方々の親御さんに実際に会って取材して研究した方です。

この本には「一流スポーツ選手の親が行った6つの才能の伸ばし方」が示されています。

### 1つ目

#### 10歳までに足裏を刺激した

なるべく靴なんか履かせなかったって言っています。ちなみに、東京都出身のオリンピック選手って出てないって知ってましたか。出てないんです。実はね、オリンピック選手とか一流スポーツ選手って東京からはほとんど出てないんだそうです。たぶん関係があるんじゃないかと吉井さんはおっしゃっています。裸足が大切で、家の中で靴下なんか履かせない。自閉スペクトラム症のお子さんって、裸足になりたい方がいっぱいいるんです。裸足(足裏)って、情報センサーなんです。実は僕は、靴下大嫌いなんです。今でも実は脱ぎたいくらいなんです(笑)。家に帰ったら真っ先にするのは、靴下を脱ぐことです。脱ぐと僕は「ああ気持ちいい〜、帰宅した〜」って気分になります。

それから子どもの時に水辺で遊ぶ、公園で遊ぶ、木登りをする、家の中では足の裏のマッサージをする。これはイチロー選手とか杉山選手とかがやってたそうです。面白いですね。何らかの形で足の裏を刺激していたそうです。スライドにある10歳というのは、10歳までに運動神経の発達が完成するということ。ちなみに心肺機能は小学6年生12歳でほぼ完成します。マラソン(持久走)をすると大人と十分に張り合えます。だからスポーツは、ちょっと早く着手しないとけないんでしょね。東京23区出身のオリンピック選手はほとんどいないし、これまでに生まれてもいない。面白い事実だと思います。

### 2つ目

#### 褒め上手で怒ったことがない

しつけの一環として叱ることがあっても感情の赴くままに叱りつけることは一切ない。なぜなら子どもは、自分のことを見てほしい褒めてほしい存在。だからスポーツをする時、子どもにとっては全てほほ遊びの延長、(賞罰の原則で)褒めて長所を認めていたと親御さんたちは言っています。ここに示したのはアメリカでの心理学実験の例です。フリースローを10本投じて8-2(8本成功)の時があったとします。実験者が8本の方に注目して「6本入った!7本入った!8本入った!いいぜー」っていう関わり(コーチング)を行ったグループと、実験者が外したことに注目して「2本も外したやんか!3本も外したやんか!なんしょーとや!お前ら!」っていう関わりをしたグループを準備し群間比較したというものです。2種類のコー

チングを行いながらフリースローの練習を一定期間行って、どちらのグループがより多くフリースローが決まるのか比較しようという実験です。皆さん、どちらだと思いますか?もう分かれますよね。そう、圧倒的に前者だったんです。これグループを入れ替えても結局同じ結果になったんです。だからアメリカのスポーツ選手に対して子どもに対してもコーチたちは、意図的に褒めるんです。例えば野球で「ブーン」って大きく空振りしても「ナイスインング」って具合です。あと、アメリカからの帰国子女の方の話です。

アメリカの小学校の先生って子どもをほとんど叱らないんだそうです。運動に参加できたらまず褒める。子どもたちみんなね、そんなに上手くスポーツも勉強もできなくて、みんな「僕はできる」って思っていて、自信満々で面白いてある方が言っていました(笑)。

その方は「全然できねーじゃん」って思うのに当の子どもは「僕はできる」って言う。「じゃあやってみたら」ってさせてみると全然できない。でも「自分はできる」と思っていて、アメリカの子どもはそこがすごいって言っていました。

通常学級を担任していたころ帰国子女で、のんちゃんっていう4年生の子を受け持ったことがあります。イギリスからの帰国子女でした。

彼女、面白いことを言っていました。2年生の時にイギリスに行ったんですが、小学校2年生の日本人の子どもって「かけ算九九」を習いますね。のんちゃんも、かけ算九九ができるんだけど、イギリスに行っても、ものすごく周囲から褒められたんだそうです。かけ算九九ができるっていうだけで「なんて君は天才なんだ！」って先生が言って、友達からも「掛け算言ってみて！」って言われたので九九を言っただけで「すごい人、天才！」って。

のんちゃんは言っていました「あたし、最初いじられてるんじゃないかと思ってました」って。それぐらい、なんでも素直に感動して褒めるそうです。

曰く「先生、やっぱりイギリスってすごいよ」って。そして、こんな話もしてくれました。イギリスでは放課後も社会体育が充実しているから、子どもはランチを食べたらすぐ帰るんだそうです。地元の人がやっている（学校とは何の関係もない）一般社会体育の地元クラブチームに入って、みんな楽しくスポーツをするそうです。学校の先生はランチが終わると校内には子どもが居ないので、自分の仕事を

して、教えることだけに特化して教材研究に打ち込むそうです。

所謂しつけみたいなこと（生徒指導的なこと）は教師の業務ではない。イギリスやアメリカの教師は教科指導に集中してかつ給料も高いと言われてます。アメリカでは州によって教師の引き抜きもあるそうです。いい先生は、高い給料でリクルートすることです。だから、指導力の高い教師はどんどん給料が上がっていきます。おそらく教師間の格差は広がることと思います。

だから、日本の先生方のように研修会やセミナーで自分の手の内（指導法や指導技術）をあまり教えないと言われています。だって教えたなら商売あがったりでしょうから。

日本がOECD（経済協力開発機構）加盟国の中でこんなに教育予算が少なく、かつ1億2000万人も人口がいるのに、こんなに教育水準が高いなんて奇跡だと思いますよ。それは、様々な要因はあるだろうけど一つには現場の先生たちが互いに自分の手の内を明かしちゃうからでしょうね。あちこちで研究大会や研修会を開いては「こげんしたらよかった」「こんなことしたら子どもたちが育つよ」って手の内を明かしまくるって話です。他国と比較すると面白いなあと思います。

それから吉井さんによると、**親御さんたちは勉強が出来てこそスポーツという感覚を持っていたそうです。**

イチロー選手は愛工大名電の出身ですが、中学校の時のイチロー選手はものすごく成績が良くてオール5に近い成績だったそうです。イチロー選手のことについて愛工大名電の監督さんの話が昨日かな、新聞記事に出ていました。彼は中学校卒業を前に複数の学校からスカウトが来て取り合いになったそうなんですけど、監督さんのことが好きで愛工大名電に進学したそうです。中学校の成績はほぼオール5で進学校に行ったら、おそらく東大が狙えただろうという成績の持ち主だったと監督さんが話しています。

イチロー選手には面白いエピソードが多いのですが、松井秀喜選手は、体に合わせてユニフォームを変える。でもイチロー選手は変化することが大嫌いなんでユニフォームに体を合わせる。だからメジャーリーグにいた数年間、全くユニフォームのサイズは変わってない。

それから彼は安打を年間200本打つのがルーティンなんで200本打つと思ってる。で、本当に年間200本打つ。だから2000本安打達成の時、すごい記録ということ

で飛び出してきて喜ばれた時にセカンドの塁上で「え？これって喜んでいいの？って思った」って言ってますからね。面白いなあって思います。イチロー選手は「今年も200本打つ」って決めてんだからルーティンとして安打を200本10年間打っただけなんでしょうね。でも実現させちゃうってすごいことです。

あと、所属していたシアトルマリナーズのホーム球場はセーフコフィールドっていいんですが、そこではチームメイトたちに言わせるとイチロー選手が時計代わりだったそうです。それは、彼が何時に球場入りして、何時にこんなことして、何時にこんなことしてということが彼のルーティンとして、全部決まっていたんだそうです。だからチームメイトたちは、イチロー選手が何をやっているのかを見たら時計を見なくても何時何分なのかが分かったそうです。

あと、フィールドには必ず左足から入るとかもう全部決まってるんですね。儀式として。これ有名な話です。だから彼にとっては安定した環境がよく合ってたんだらうと思います。

### 3つ目

両親のどちらかがその競技を好き

親御さんたちは、自分がやりたい

から子どもとやってたんだよって言うてます。目標設定は実力の10%くらい上。無理のない範囲です。ベースラインのちょっと上。これも面白いんですが、どの親御さんも子どもをプロ選手にしたいなんて思ったことがないって言ってます。

ただただ楽しかっただけなんだそうです。子どもが帰宅する時刻に両親のどちらかが必ず家にいたとか、自分の仕事より子育てのほうが大事だとはっきり思ってたとか、練習場への送迎も楽しいからやってたとか。松坂投手や石川遼選手の父親は、早番勤務でなるべく早く帰宅できる閑職をわざわざ希望しています。出世なんかしなくていいと思っていたようです。

理由を聞くと「うん、だってせがれとゴルフをしたかったからです」と答えたそうです。敵いませんね。組織の中に身を置いていてなかなか吐けるセリフじゃない。僕も学校現場という組織の中でとりあえずいろいろあって上に上がってきたけど、なかなか吐けるセリフじゃないですね。金を稼いでも子どもと一緒に過ごす時間がなければ、そんなの本末転倒だと杉山愛選手のお母さんもおっしゃっています。

皆さん口を揃えて子どもと過ごす時間をけずってお金稼ぐことに何の

意味があるのって言うてる。はっきり。これはね、仕事に対する価値観だろうと、価値観そのものが違っていることだと思えます。そうするとやっぱり育つよね子どもは。親御さんたちは取材中もお互いに並んで子育てのエピソードを仲良く語ってくれたそうです。仕事以外は買い物もレジャーもほとんど家族一緒だったとかね。

(つづく)



**ハピママ学習室 2024**

※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

10:30~12:30

6 Sat, 7 Sat, 8 Sat, 9 Sat, 10 Sat, 11 Sat, 12 Sat, 13 Sat, 14 Sat, 16 Sat, 14 Sat

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)

## 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。小学校の校長として在任期間中も、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に尽力した。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している。

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 ◎ 元春日原小学校長



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
4. ハピママ学習室 (2023年版) 全6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人たちの

### 生活 1

ハッピーママの読者の皆様、お元気ですか。

私は、前号でも書きましたように昨年から開園した指定障がい者支援施設桜岳<sup>おうたけ</sup>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。

そこで、自閉スペクトラム症の人たちの生活から改めて学ぶことを紹介していきます。

今号では、学園での生活と帰宅するときの様子について開所当初から8月間（約240日）の変化について事例を紹介します。

なお、事例の内容は、個人が特定されないようその本質を損なわない程度に加工している部分もあることをご了承ください。

開園日より元気に入所され、誰よりも早く学園の生活に慣れていたAさん、お正月くらいまでは家に帰りたいて言っていて泣いていた他の入所者に「桜岳楽しいだろう？皆で楽しくしようよ、泣かなくて大丈夫だよ」と慰めるくらい、適応していました。ところが、春頃からだんだんその本人が「家に帰りたい、桜岳終わりです」と言い始めたのです。

様子を見ている支援員によれば、春になるにつれ夜間の睡眠時間が短くなっていくとのこと、さらに夜間大きな声を出してしまう他の入所者のことを覚えていて、昼間に文句を言っているとのことでした。

睡眠時間が短くなり、夜間覚醒し、しかも音に敏感なAさん、それで苦しくなっていることがわかりました。Aさんが眠れるように、また他の入所者も休めるように、さらに音があまり聴こえないように少しずつ環境調整していくことで、Aさんはまた「桜岳楽しいね」と言ってくれるようになりました。今後本人の特性を考えながら、気を付けて支援していきます。

一方、開園時より毎日のように「家にいつ帰る？お母さんはいつ迎えに来る？」と訴えてきていたBさん、「なかなか学園での生活に慣れないな」と私は思っていました。

お正月の時から一時帰宅も可能になり、「一度お家に帰ってしまったら、Bさんは学園に戻ってきてくれるのかな」と少し心配していました。ところが、Bさんは予定の帰宅日より早く戻ってきたのです。

保護者によれば半日くらいは嬉しそうに家で過ごしていたけど、その日の夜から「桜岳に帰る、帰る」と言って大変だったとのこと。保護者は「学園の生活に慣れてきたのですね、ちょっと寂しいけど、嬉しいです」と喜んでくださいました。

今でも学園では「帰る、いつ帰る？」と言っているのですが、支援者とのその会話自体が桜岳学園での生活の一部に、もっと言うところ楽しみになっていくようです。

Bさんにはカレンダーを見せて帰宅日と学園での生活の日を毎日確認するようにしています。

## 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

とみおかレディースクリニック

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）

暖かいご支援、ご理解に感謝しております。

Cさんは、最近では、帰宅するときは「では、実家に戻ります」と、なんだか他家にお嫁に来た人みたいな言い方で帰られます(笑)。

Dさんは、お家の都合で帰宅はできません。でも月1回家族の誰かが、Dさんの大好きなお菓子を持って来てくれます。

Eさんは、たった一人の保護者が病気入院されており、家にも帰れませんし、保護者の方にもなかなか会えません。でもご親戚のご協力で月に1回本人と外出され、カラオケを楽しむなど、親戚一同でEさん家族を支えてくれています。

このように、それぞれのお家の状況や考えは様々ですが、どの方も学園での生活と、ご家族との今まで通りの交流がなるべく保てるようしています。保護者はじめご家族、場合によるとご親戚や他の事業所の支援者の皆さんのご協力にも心から感謝しています。



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<sup>おうたけ</sup>桜岳学園管理者。福岡発達障害療育研究所所長、福岡子ども発達センター さくら園 園長、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

## 思考を変えるクリニック

お家の方がお子さんを連れてきてく想い

- ・虫歯にしたくない
  - ・お口を綺麗にしてほしい
  - ・歯並びを良くしてあげたい
- 色々あると思いますが、肝心のお子さんに届いてない事多くありませんか？

- ・嫌だけど来た
  - ・別に気にならない
- など終わった後もシラーっとしてたり。でもこれって、

- ・自分は受け身で
- ・親の言うとおりにしないといけない
- ・自由がありません

と言ってるようなものですよ。せっかくお越しいただいてるのに。お家の方からの愛情なのに子ども自身の受け取り方が勿体ない。お口は綺麗になるかもしれないけど親子の心はモヤモヤー私はどうしてもこれが嫌なんです 😞

なので、子どもたちと沢山会話をします。

その中で子どもの言い分を聞いたり、お家の方の気持ちも代弁したり。いつもすんなりとはいきませんが、それでも繰り返すことで愛情なんだ、自分はなんてラッキーなんだと認識されていく。

たかが歯科かもしれないけど、この瞬間が思考の癖に繋がったり、習慣につながると信じています。なにより私の思考が変わってきました 😊

ご縁のある方とこれからもご縁を大切に繋がっていきたいです。



## 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

# reBorn のタネ

## 愛情不足じゃない？

なんだか「どきっ」とするようなタイトルですが、安心してください。この記事は誰かを非難したり否定するための内容ではありませんので(汗)

私はこれまで子育てをする中で「愛情不足」「愛着障害」という言葉を見聞きするたびに、「我が子のことじゃなからうか…」と心穏やかでいられませんでした。心当たりがあるから、と言うわけではなく何となく漠然とした自分の‘子育て力・子育てキャパ不足感’がずっとあったので、ココロが反応したのだと思います。

ただ、母乳不足と母乳不足感が似ているようで違うのと一緒に自分の思う不足と不足感も違うように思います。子育てをする中で気づかせて貰ったのですが、私ってすごく完璧主義なところがあるようで、そこから「もっともっと」「周りのみんなの方が…」と常に足りない感が付きまわっていたんです。

さらに、最近教わった話によると愛情って受け取る側にも準備・段階があるそうです。なので、例えば私たち子どもを取り巻く大人が100の愛情を注いだから必ずその子どもが100受け取れるか？

というと必ずしもそうではないということです。受け取る側の器が未発達の場合もやはり不足が生じるんですね。

人が機械ではなく人を育てるとするのは、本当に絶対はなくて、だからこそ色々な悩みや不安があるのだなあとつくづく思いました。



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



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。



0942-80-1787

2週間無料体験  
実施中



久留米市諏訪野町2162 錦芳ビル2F <https://rev-k.com/>

LINE 公式アカウント ▶

# とみおかレディースクリニック



Tomiooka Ladies Clinic  
SINCE 1920

院長 富岡 良仁

久留米市中央町8-39 (JR久留米駅近く) TEL.0942-39-6678



# 「片付けで世界を優しくする」



年末にさしかかってきましたね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。2024年はどんな一年でしたか。今年もこのコーナーを読んでくださりありがとうございました。ご縁に感謝です。自分と周りの方々を大切に想いながら、2024年を楽しみぬきましょうね。

昨年の今頃だったでしょうか、大学の学園祭に遊びに行きました。ステージでは学生さんたちによる歌やパフォーマンスがあり、その中の1つのチアリーディング部の演技が、圧巻でした。満面の笑みで元気な声とともに、ピラミッドや高い位置からのジャンプなど大技が繰り広げられ、仲間を支え合い、信じあう姿にとても元気をもらいました。印象的だったのは、仲間が演技に入る前、みんなで揃って「できるっ!!」と声をかけていたことです。大舞台での緊張ある瞬間に、全員でプラスの言葉エールを送りあう姿にとても感動しました。みんなでの言葉の通り、すべての演技が見事に成功し、会場にも一体感がうまれ大盛り上がりでした。「できるっ!!」いつでもこの言葉を、相手にも自分にもかけていきたいな、と改めて感じさせてもらえたパワフルな時間でした。

さて、年末と言えば、1年の感謝の気持ちを込めて、大掃除をする方も多いかと思います。どこから手を付けようか…と迷ったら、引き出し1つなど範囲を決めたり、時間を5分や10分とタイマーでセットしたりして、区切りながらすることをおススメします。そして、1か所できたら、1つできたら、「いいね!」「できたね!」など自分で自分を褒めていきましょう。確実に、はじめる前よりもキレイになっているはずですよ。つい完璧さを求めてしまい「まだここしかできていない」と思ってしまう気持ちはゴミ箱にすてて、「ここができた!美しくなっている!」と、できたことにフォーカスして褒めましょう。自分自身が私の1番の応援者(チア)です。ある言

葉では、自分自身を愛するほどにしか人を愛することはできない、と言われていました。自分を褒めて愛おしむ気持ちが、自然と溢れて、周りの方々をもしあわせにしていきます。片づけで今年の自分自身に感謝の気持ちで片を付けながら、来年に向けて、さらにワクワクしていきましょう。

「ありがとう」と思いながら過ごすことで、言葉の通り、「ありがとう」と思える出来事がたくさん舞い込んでくるそうです。感謝をする出来事があってから「ありがとう」という事に加えて、感謝をする出来事がなくても、人やモノや道具や命など常に「ありがとう」と思いながら、年末の大掃除を楽しみましょうね。

ご質問や素敵なエピソードなどうまれたら、是非LINEで教えてください。応援し続けています。

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日でお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



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日でお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 在宅看護ぷらす

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

# 不登校から第一志望高校に特待生で合格！

母 うちの娘は軽度の広汎性発達障害があります。文章が苦手です。会話も「あれして、これして…」と長々話すと理解できなくて固まる子で発達検査の数値は60くらい（※100がその年齢の平均値）でした。

中学進学時に「特別支援クラスもありますよ」と勧められたのですが、「普通クラスに入りたい」と、本人が言うので普通クラスに在籍しました。

**中2の途中から学校の授業をほとんど受けていない状態だったので、点数はどれも30点以下。「トップ校合格者〇〇名！」みたいな進学塾ではこの子は無理だなと思っていたので、色々探したのですが、中3に上がる前に不登校校/ADHD/LD/ASDサポートコースがある成績110番にお願いしました。**

**家庭教師を始めたら、点数が40点、50点と少しずつ伸び始めました！何よりも子供の様子が変わりました！「わからない」と言えるようになった上に、その問題の写真をスマホで撮って「こ習いたいです」って自ら家庭教師にLINEしていたんです！**

子 家庭教師はとても優しく、明るい性格でした。話しやすかったです。



美里さん

お母様

母 お姉ちゃんみたいに慕っていて、指導後もオシャレの事やTVの事を話しているって感じで。先生の真似して、オソロイの可愛いTシャツ着て勉強していました（笑）

高校入試も無事に第一志望校に合格！入学金を振り込む時に、「あれ？19万円のはずなのに、なんで2万円なの？」って思ってた書類をよく見たら、「えっ特待生！うそー」ってびっくり！本当に家庭教師にして良かったです。

成績110番はとても親身で、対応が早いし、「こういう進路があるよ」というアドバイスも丁寧で助かります。おかげで「将来は大学に行ってフード関係の仕事に就く」という夢を見つけて先生といっしょに頑張っています！

（取材／編集 成績110番）

家庭教師の成績110番

福岡市中央区大名2-8-18  
0120-115-110



久留米市指定：4012703320 就労移行支援事業所

# 障がい者の就職完全サポート!!

## ディーキャリアとは？

ディーキャリアは、大人の発達障がいによる社会生活での困りごとに焦点を当て、訓練を行っています。あなたの生きづらさも、ちょっとした工夫で毎日が変わります。同じ悩みを持つ仲間と同じ目標を持って頑張る皆様を全力でサポートいたします。

拠点数  
全国

91 拠点  
2024年  
5月1日時点

掲載求人数  
全国

6,757 件  
2022年10月  
時点

就職後  
職場定着率

久留米 99% 2024年度  
8月時点  
全国 91.3%

約9割の方が  
利用料無料です!!

※詳しくはお問い合わせください。

## 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

