HappyMama
ハッピーママくらぶ Club
ママがハッピーなら子どもはだいたいハッピー♪
＼パチパチ／
No.88
ハッピー&ハッピー

「顎が育つ食事」で親子間のストレス増やさなくて大丈夫！

reBornのタネ
『ほら、謝って！』と言うけれど
片付けで世界を優しくする

●アートと障害

●行動分析学的子育てのすすめ
～アメとアメ無しの極意～（8）

●出会いから学んできたこと、行ってきたこと
日本自閉症スペクトラム学会のこと

— ヒヨドリ （久留米にて） —

全長約 28cm。スズメより大きく、ハトより小さいサイズ。ボサボサ頭に、茶色いほっぺ。「ヒーヨヒーヨ」と鳴くのが名前の由来といわれています。ヒヨドリは山間部でも市街地でも、木がある環境であればいたるところで生息している。1970 年頃までは冬に渡ってくる『渡り鳥』だったが、日本の環境に適応し、「留鳥（りゅうちょう）」となりました。そんな留鳥のヒヨドリですが、国内で渡りをするのが有名だ。春は北へ秋は南へ。数百羽～数千羽程の群れをつくって海を渡るのだが超低空飛行で海面すれすれを飛んでいきます。その理由は、ハヤブサ等の天敵から身を守る為と言われている。時には隊列を変えて急上昇や急降下を繰り返し、その光景が竜のように見えるため「竜の渡り」とも呼ばれるという。ツバメと同じように自力で巣を作ることから、出世や繁栄の象徴、招福の縁起物として言い伝えられており、自宅に巣が作られることは縁起がいいことだとされています。

Photographer 野田寛馬（とうま）
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。

アートと障害

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

改めて「アート」とは何か調べてみました。グーグルAIによれば、「創造的な表現や感情の表出を通じて美的・精神的な価値を追求する活動や作品」を指し、絵画、彫刻、音楽、舞台芸術、映画、写真、ダンス、建築など様々な形式やメディアで表現されると記載されています。

タイトルを「アートと障害」としましたが、アートを楽しむのに障害の有無は関係ないと思います。私がお付き合いしてきた神経発達症のある子どもたちの中には、絵画、音楽、写真などのアートに秀でた才能を発揮する子がたくさんいました。アメリカではダウン症のある俳優が活躍していますね。

その子たちの陰には必ず才能の芽に気づいて支援してくれたおとなの存在があります。

私の知人の三和田里佳さんは福岡で「ホームランチーム」のリーダーとして、障害あるメンバー数名とその母親達と一緒に、人との出会いや繋がりを大切にしながら「障害の有無に関係なく、関わる皆様と笑顔で幸せになる事」を目的に活動をされています。

糸島の農園に野菜作りのお手伝いに行ったり、絵を描いて作品を作り展示会や販売会に参加したり、子ども達とワークショップをしたり様々な楽しいことをされています。その活動の様子をメンバー手作りの「ホームラン新聞」に掲載されています。

賑やかなイラストでほっこりした気持ちになり元気をもらえます。毎月一号の発行で既に140号となり私も毎月楽しみに拝読しています。

この新聞だけでもアートの素晴らしさを感じます。販売会にでかける時は、少しでも多くの方々に障害者アートの魅力を伝えるため、自分たちの商品だけでなく施設の商品も持っていきその魅力を広めておられます。

柳川療育センターでは、新型コロナが5類感染症に変更され感染が収ってきた本年5月以降、長らくできていなかったボランティアによる院内音楽活動を再開しました。

6月には、スマイリングホスピタルジャパン（https://smilinghpj.org/donate/）のご協力により3名の音楽家が柳川療育センターでミニコンサートをしてくださって、サンバの曲に子どもたちが踊り出してすごい盛り上がりでした。

入所されているおとなもタンバリン片手にリズムを取ったり、歌ったり、笑顔でコンサートを楽しまれ、ライブ音楽の力はすごいな～と感じました。

9月にも7名のゴスペルクワイアO.V.Gの皆様が柳川療育センターを訪問されました。

子どもたちや利用者の皆様は楽器や手拍子で「オーハッピーデイ」などゴスペルを楽しんでいました。

7色の洋服をまとってのパワフルな歌声で終了後、本当に柳川療育センター上空に虹がかかりました！

12月にも来ていただく予定で楽しみにしています。職員にとっても大きな癒やしになります。

音楽療法は、こどもから高齢者まで対象に全国で実施されていると思いますが、その効果を科学的に示すことがなかなか困難です。

当センターのリハ室の菊次理学療法士は、音楽の曲調の変化が重症心身障害者にもたらす影響について研究をしています。

鎮静曲「アルビノーニ作　弦楽とオルガンのためのアダージョト短調」、高揚曲として「ヘンデル作シンフォニア　変ロ長調　シバの女王の入場」を選択し、目のまばたき回数、心拍数、脳波を比較しました。被験者さんでは安静時と比較し、高揚曲聴取時と鎮静曲聴取時に心拍数が上がる傾向がみられ、脳波では、鎮静曲聴取時に後頭部α波のパワー値の増加傾向が確認できました。

一般的に定型発達成人の脳波はリラックス時にα波が増え、不安緊張時にβ波が増えるとされています。研究で計測した定頸発達成人では安静時と比較し、高揚曲聴取時と鎮静曲聴取時の脳波に大きな変化はありませんでしたが、被験者さんでは鎮静曲聴取時に後頭部α波のパワー値の増加傾向が確認できたことから、心拍数に近いゆっくりとしたテンポである鎮静曲を聴取した方が、音楽による覚醒度を高め、適度なリラックス効果を促すことに繋がったのではないかと推測しています。

このような研究も今後大学レベルでも取り組むべき課題です。

国際医療福祉大学・高邦会グループは九州で唯一の4年制の福岡国際音楽大学を令和8年開学予定です。学長に澤・前東京藝術大学長が内定しており、九響とも連携協定を締結しています。音楽療法の指導者養成や実践、治療効果に関する研究取り組みにも期待したいところです。

柳川療育センターは、2016年に現在地に移転した際にすばらしい空間と楽しいアートに囲まれた環境が整備されました。

ただ、生きた絵画などのアートが少ないのが寂しいと感じていました。附設高校で美術を50年間教えてこられた恩師江上寛二先生にそのことをお話したところ、快く絵画を寄贈していただきました。

「命の風光」というタイトルのエネルギーあふれる絵画がエントランスホールに展示されています。

今後は、通園、入所している利用者さんにさまざまなアートを体験していただき、作品を飾っていけたらと思っています。

数日前、諫早在住の平面造形で有名な濱本重和さんが画家の矢沢自明さんと柳川療育センターを訪問してくださいました。

長崎で鳩のデコイに子どもたちが自由に色を塗る楽しい活動もされており、今回デコイの鋳型を持参されて、造り方を教えていただきました。

鳩造りに精を出して、鳩がたまったところで柳川療育センターの通園児や入所されている方々にも色塗りを楽しんでいただければと思っています。

私の目指す夢は「ハートとアートにあふれる柳川療育センター」です。さまざまな分野のアーティストに訪問していただき、障害児・者アートの可能性を広げるアイデアをいただけることを期待しています。

認定 NPO 法人
スマイリング
ホスピタルジャパン
支援のページ

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～（8）

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

それから面白いことに、スポーツ選手には実は長子以外が多いんです。

これには理由があって、上の子と一緒に遊ぶと自ずと遊び相手が年上になりますね。だから学校なんかで同年代の子どもたちと運動すると運動能力の高さが発揮されて頭ひとつ抜きん出ることになります。

このことが自尊感情を大きく育みます。だからホームラン王の84％は弟です。我らがホークスの王貞治会長も次男なんですね。イチロー選手、面白いですよ。名前はイチローなのに次男なんです（笑）。

お兄さんがいます。あとイチロー選手は本当かどうか、毎日ビフテキ（肉）を食べてたそうです。家族が煮っころがしを食べてるのに、イチロー選手だけ肉。超偏食児童で野菜がほぼ食べられなかったそうです。

これは、愛工大名電の監督も言ってます。野菜を食わない肉しか食わない。それでもイチロー選手に黙ってお母さんはお肉を料理して出し続けたそうです。

お父さんもすごくて、バッティングセンターに364日間通った。なぜ365日じゃないかというと、バッティングセンターの主人が「頼むから正月だけは休ませてくれ」ってお願いしたんだそうです。だから仕方がないから元旦だけは休ませたけど、あとは毎日バッティングセンターに通ったそうです。

※写真はイメージです

イチロー選手のお父さんのこと「チチロー」っていう人もいますが、すごいと思います。当時5億円かなんかのすごい豪邸を建ててもらったそうです。イチロー選手が御両親にプレゼントしたんですね。あんまり例えが良くはありませんが、僕は賭けに勝ったって感じがします。

一方、長子に目を向けると長子は一般にIQが高く、ノーベル賞受賞者の6割以上が長子です。これも非常に面白いと思います。幼少期における親の語りかけが下の子たちに比べ相対的に多いんじゃないかっていう分析があります。

話を戻すと、総じて子育ての方が仕事よりも楽しかったと多くの親御さんたちが話しています。

因みに、子どもの運動神経が発達する9歳から11歳をゴールデンエイジともいいますが、子どもが生まれてから10歳になるまでの10年間は、幾つかの区切りがありますが子どもの一生を左右する大切な時期といえます。実は、仕事より優先度が高いということで、これから子育てをなさる方は知っておかれるといいということが書いてありました。良かったら御購入いただき御一読いただきたいと思っています。

僕には息子が3人と娘が1人いますけど、息子たちには「オスにならないかんよ」って話をしていました。いろんな場面で息子たちと話しながらオスになるように自然と仕向けたわけですが、娘には慎重にオスを吟味して自分自身を守って身を固くして、こいつって見込んだオスにだけ首を差し出せと言っていました。

お前さんが見込んだオスにだけ首を差し出せと。そしたらそのオスが首にパクっと食いつくからそいつを連れて来いって言ってました。で、「どんなやつを選ぼうがそれはお前の考えで僕がガチャガチャ言う必要はないんだけど、まあこいつって見込んだやつには、脈がありそうだったら首を差しだせ」ってね。

そしたら結婚前に彼氏を連れてきたんです。僕としてはあまり自覚がないんだけど、たいそう彼氏に対して僕が無愛想だったらしくて彼が帰

宅後「お父さん！何あの態度！」って娘から怒られました(笑)。「いや、普通やったやん」と僕が言うと「普通って、もう何！だいたい！」って怒られました。

うちの妻も「だいたい、いつも気に入らんちゃんね」なんて被せてくるので僕もカチンときて「なんでさ、どこの馬の骨かも分からんヤツになんでニコニコせないかんとね」なんてぶつくさ言ったことを思い出します。

そう言えば、妻と結婚する時のこと、義理のお父さんと初めて会った時に、お父さんがやっぱり僕と同じで機嫌が悪くてね。そしたら義理のお母さんが飲ましちゃおってことでね、お酒をどんどん運んで来られて最後はベロベロになって「もうよか、持ってけ」っていうね（笑）。そんなことを思い出しました。

残念ながら僕は酒を飲まないので、娘にはこの作戦は通じないんですよね。今となっては懐かしい思い出です。

ええと話を戻します。

さっき遺伝子のエピジェネティックス(epigenetics)理論「後成遺伝学」のお話をしましたけど、以前『ホンマでっかTV』を見ていたら脳科学者の澤口先生もスライドのようなことを言っていました。**報酬の除去より褒めることの有効性の方が高いこと**が実験により分かっています。

この褒めることを行動分析学では、「強化（reinforcement）」と言います。「re」っていうのが繰り返すということ「request」の「re」ですね。「inforcement」は、「強めますよ」っていう意味です。ですから「強化」っていうのは「繰り返し強める」ということです。

ここでは、「繰り返す」という意味が強いってことを知っておいてください。**「報酬の除去」って何かっていうと「おやつをあげない」とか「お休みの日に遊園地に連れて行かない」とか「そんなことばっかりするならお小遣いを減らすよ」とか「ゲーム機を取り上げる」とかそういったものです。**

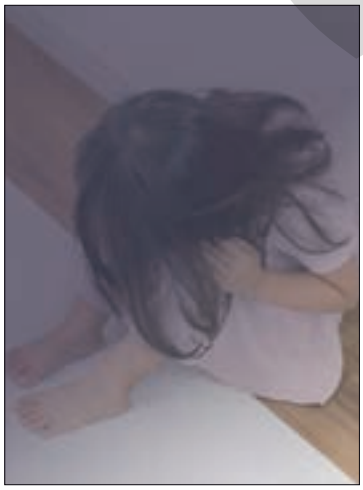
このようなことを「報酬の除去」と呼びますが、あまり効果がないことが分かっています。子育てにおいてはお使いにならない方がいいです。どちらかというと「仕打ち」に近くなるからです。それから教育評論家の尾木先生によると「モラルハラスメント」と呼ばれる言葉の暴力によって、成長期における子どもの脳が実に6％も萎縮（特に視覚野）するそうです。

これについては「マルトリートメント」に関する本をいくつもお書きになっている福井大学の友田明美先生が、アメリカに渡って行った有名な実験があります。

「マル」とは「不適切」という意味で「トリートメント」は療育とか保育とか教育とかを指します。不適切な養育ということです。

子どもの頃に虐待を受けた経験をもつ青年男女２００人の脳をスキャンした結果、言葉の暴力を浴びて育ち、褒められることもなく叱責ばかりだったという人は20歳時の脳の聴覚野が10％ぐらい平均値より小さかったんです。これ、すごいことなんです。

また「性的虐待」に関して「性的虐待シーンを見せられた、或いはされた」ことがある人すなわち、最も愛着を求めるべき相手（母親であったり父親であったり）から眼前で広がる視覚的身体的な虐待を受けた人は視覚野がやっぱり10％ぐらい小さかったんです。



これ「小さい」というのは実は、ちょっと語弊があります。脳というのは生まれて3歳までに重量が倍になります。だから「三つ子の魂百まで」って本当です。もう圧倒的に3歳までが大事で、脳の重さが倍になるんです。次に、5歳まで8歳までと順に増えていく。そして10歳から18歳までにかけてなだらかに脳が重たくなってピークを迎えます。

それ以後は、それまでに得た神経細胞ネットワークを使うことになり、ちょっとずつちょっとずつ所謂「老化」していきます。

年を取って人の名前が思い出せないとか、「ほらほらあれあれ」みたいなこと、あれは正常な老化ですね。よく話題になる認知症というのは、昨日食べた夕食のメニュー忘れるんじゃなくて、もう食べたこと自体を忘れるという状態だと言われます。人の名前を覚えられないとかいうのはよくありますが、そういうことでありません。その人の存在そのものが分からなくなったら専門医に診てもらう方がいいかもしれません。

話を戻すと、虐待は脳が正常に発達すべき成長期に聞きたくない言葉を浴びせられたり見たくない光景を見せられたり理不尽な痛みを与えられたり等するということです。

そうすると脳はストレスホルモンを分泌します。成長を止めるということです。だから成人して20歳位の時にCTで検査してみたら聴覚野と視覚野が10％ぐらい小さいという結果になったということです。

これ何を意味するかっていうと、視覚野や聴覚野の萎縮は「言っても分からない人」「周囲の状況が判断できない人」を作る手続きなんです。だから、虐待してはならない。感情にまかせてやみくもに叱責してはならないんです。

次に、心理学者の植木先生。若くして数々の心理学の賞を受賞された非常に素晴らしい先生なんですが、先生によると性格は幼時期に作られるそうです。

ものごとに対する好き嫌い「あ、私この色好き」とか「私この人好き」とか「私この味好き」っていうのはおおよそ3歳から5歳までに決まります。じゃあ、なんで好きなの？って聞いた時の理由付けについて。好きか嫌いかは3歳くらいから5歳くらいまでに発達した脳の奥の方が決めます。理由や言い訳は、前頭前野の大脳皮質が考えるわけです。意味づけとか言い訳は後から発達する大脳皮質が考える。でも好きかどうかっていう意思は脳の奥の方が一瞬で直感的に決めます。

『美味しんぼ』って漫画がありますね。

あの作品に主人公の山岡士郎が父である海原雄山を罵るシーンがあります。幼少期に、生前の母親に対し雄山が食と美を追究するあまりひどい仕打ちをしたことに対して自分の思いをぶちまけるシーンです。

士郎には「お千代さん」っていう乳母いますが、同席したこの千代が士郎のこの発言を叱るんです。「先生はそんな人ではありません、お二人の関係はそんな関係ではありません」って。

「先生と奥様は士郎様に対して本物を与えました。貧乏でお金がなかったけど手作りのものを、本当に自分たちが今揃えられる最高の食材と器で士郎様を育てられました。

だから士郎様、あなたが新聞記者として食べ物のうまいまずいを言えるのは、それは奥様と先生があなたに対し、小さく幼いあなたに対し本物を与えて丁寧に育てたからです」「あなたには記憶がきっとないでしょう」と、いつも温厚な千代さんが怒るんです。あれはね、本当によくできたシーンです。

その通りなんです。金持ちとかそうじゃないとか関係ないんですよ。5歳までに本物を与えなければならない。別にレトルトとか出来あいを否定している訳ではありません。ただそういう「思い」をもっているかどうかです。それは、着るものだったり触るものだったり子どもにしてあげられるできる限りの最も良いものを与えなさいっていうことです。それが根っこを作るんです。

（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。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

日本自閉症スペクトラム学会のこと

ハッピーママの読者の皆様、お元気ですか。

私は指定障がい者支援施設桜岳（おうたけ）学園施設長として、自閉スペクトラム症の人たちを支援しています。

今回は設立時から関わってきた日本自閉症スペクトラム学会について、その歴史、私なりの活動を報告します。

学会の成り立ちと経緯については学会会長である本田秀夫先生の言葉を一部引用します。

本田先生は精神科医で信州大学医学部教授であり、ＮＨＫのプロフェッショナル仕事の流儀はじめ多くの番組で自閉スペクトラム症の啓発をしておられる有名な方なので、ご存じの方も多いと思います。

日本自閉症スペクトラム学会は教育、医療、福祉等の各領域に呼びかけて平成14（２００２）年3月30日、正式にスタートしました。

主な活動として、会報や研究紀要「自閉症スペクトラム研究」等の発刊、研究大会および資格認定講座の開催などが挙げられます。

また、北海道支部・東北支部・関東甲信越支部・北陸支部・東海支部・近畿支部・中国支部・九州支部が設立され、支部主催の認定講座も実施しています。

２００５年度から、学会認定資格「自閉症スペクトラム支援士」制度が発足し、資格認定講座を順次行っております。

会員は、教育、医療、保健、福祉、労働、司法など、多彩な領域の研究者・支援者等で構成されています。狭い専門分野にとらわれることなく、多角的に自閉症スペクトラムの理解と支援について考え、学び、研鑽する場として学会を発展させたいと考えているからです。

学会としての科学性と倫理性を追求しつつ、自閉症スペクトラムの人たちがインクルーシブに社会参加できるよう、研究を促進し、積極的に社会に働きかけていきたいと考えております。

私、高原は、この学会の立ち上げの時に当時の事務局長であった寺山千代子先生のお声かけて入会し、「自閉症スペクトラム支援士Expert」の資格を得て活動しています。

さらに、九州支部の事務局担当として、コロナ前までは九州各県で年１回の認定講座を受け持ちました。全国各地で行われた大会に参加し、２０１７年の第16回福岡大会では会長を拝命しました。

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

ハッピーママくらぶでは企業様、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。

実は今年2025年には、第23回研究大会を8月30日（土）・31日（日）の2日間、福岡市博多区の福岡国際会議場で開催する予定です。

テーマは「共生社会を目指して―自閉スペクトラム症の支援における多職種連携―」であり、様々な専門家等による支援の在り方を発表していただける大会としたいと思います。

ハピママの読者の皆さんにとっては地元での開催となります。この学会は本田会長のようにとても有名な先生方もおられますが、自閉スペクトラム症の人たちとかかわりがある方はどのような立場でもウェルカムの、温かい雰囲気の学会です。よろしければ福岡大会にご参加ください。

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、行ってきたこと、思っていることを紹介していきます。

●日本自閉症スペクトラム学会

●本田秀夫先生の言葉引用先

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付属特別支援学校校長を兼任。令和５年10月より桜岳（おうたけ）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

「顎が育つ食事」で親子間のストレス増やさなくて大丈夫！

歯並びよく育ってほしい。何でも噛んでほしい
そんな想いで硬いものを食べてほしくて、
硬いメニューあげるけど食べてくれない
そんな経験ありませんか？
顎を大きくするために硬いもの、という選択も悪くはありませんが、かえって顎や首を痛めたり、「食べさせられる」という経験から食事が嫌いになる可能性もあります。
顎を育てる、歯を並べるために大切なのは実は「筋肉」なんです。
お口にとって大切な筋肉と言えば？
―――舌！これは外せません
他にも唇、頬、表情、首・・・と広がりますが、やっぱり「舌」の存在は大きいです。
おススメなのは舌を良く使う遊びや食事です。
食材で言うと、「硬い」というより「噛み応えのあるもの」せんべいなどは「硬い」けど「噛み応え」はないですよね。逆に「硬くはないけど噛み応えのあるもの」だってありますよね。
あなただったらどんな食材を思いつきます？
色んな日常から楽しみながらお口の健康につながる物や遊びを探してみてくださいね☺
大事なのは哺乳や離乳食の時期！
そんな想いで「赤ちゃん向けの飲み方・食べ方講座」や「個別相談」「お話会」など通常診療以外にも行っておりますので、お気軽にお問い合わせくださいね。
今日もご機嫌な一日をお過ごしください。

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

reBorn のタネ

『ほら、謝って！』と言うけれど

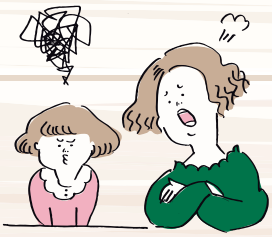
日常の中で、「え！何しよると？！怒（何しているの？！）早く謝りなさい！」と言うことってありませんか。子どもが少し大きくなった今でも、我が家では大人が子どもに何かを教えたくて言うこともあれば、もめ事をおさめるために言うこともあります。

ですが、これまでこの「謝って！」と言う場面ですんなり息子が謝ったことがなく…（汗）なんなら毎回その後に口をつぐむ息子と口論になることもしばしば。何故すんなりと謝れないのか?と、正直辟易したこともあったのですが、最近になって息子が言った一言にハッとさせられました。

「そんな色々言ってるけど、
結局何を言いたいのか全く分からん（わからない）。」

これは、すぐに謝らない息子に対して私は何故謝らないといけないのか、その理由を一生懸命伝えている（つもりの）出来事でした。そしてそこにいた祖母は謝る行為について、その行為が意味するものについて話していました。祖母の考えは、“息子は自分の行為が良くなかったと理解したうえで謝りたくないだけ“というものに基づいていたように思います。

私も祖母もどちらも「だから謝らないといけないよ」に行き着く訳ですが、息子の立場からするとそもそも自分がしたことに対して何が誤った行動だったのか?そこが分かっていなかったのです。日常生活のあらゆる場面において困り感が少ない or 少なそうに見える子は、“当然理解できているはず”という周りの思い込みとズレが生じていることがあることを痛感しました。



謝るというのは、自分が誤った行動をとったということを認めて、相手に「ごめんなさい」の気持ちを伝えるための行動ですよね。でも、なんで謝らないといけないのか分からずに「とりあえず」で謝らせてしまうのは本来の目的をすり替えてしまうと思うのです。

そして、これは謝る側にとっても、嬉しいことではないと思うんです。「どうして謝らなきゃいけないの?」とモヤモヤした気持ちが残るだけで、つらいだけになってしまう気がします。なぜ謝る必要があるのか?その理由を共通理解にするには相手によって色んな方法があると思います。

「はいはい、すいませんね」

のように、ただ謝らせることだけが目的にならないよう、目の前の子どもと同じ目線の高さで話をすることが大切なんだなぁと学んだ出来事でした。

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

とみおかレディースクリニック

TOMIOKA LADIES CLINIC
SINCE 1920

院長　冨岡 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」

「今日も片づけができませんでした…」「片づけを学んだのに毎日はできていません」などのお声を聞くことがあります。片づけができたら〇、できなかった自分は×、と、片づけ＝自分に対してのセルフイメージに繋がっているような印象を受けます。私自身、片づけに悩んでいた頃、同じように感じていた時期がありました。そして、その時期は、無意識に自分を責めていて、とても苦しかったです。だから、同じように感じる瞬間がある方がいらっしゃれば…と思い、この記事を書いています。

今はこう感じます。「片づけができない時期もある」と。例えば仕事が忙しい時もある。子供と一緒に寝てしまう時もある。一日疲れて、片づけのパワーがわかない時もある。それでオッケーです。片づけは、人生を楽しく過ごすための手段です。片づけることが目的ではありません。片づけができない時があっても、命がある・住む家がある・食器がある・笑えている。周りの「ある」に目を向けてみると、たくさんの幸せに気づきます。

書店に行けば片づけ本がたくさんあり、テレビやネットの便利な収納の特集に憧れたり、「片づけ」というキーワードはよく目にする時代になりました。悩んでいる方は、本を読んだり、資格取得をしてみたりした方もいらっしゃるかもしれません。それでも、できない時は、できなくていい。それでいいと感じます。なぜそう感じるかと言うと、体力気力が回復したら自然と動けることもありますし、いろいろな人の気持ちが分かるようにもなるからです。

片づけをしたらスッキリするからした方がいいのは頭ではわかっている。でも状況によってはできない時もある。自分のどんな気持ちも認めることにもつながります。すると、例えば、同じような方をみて「わかるよ～、やりたくても、できない時はあるよね」と寄り添うことで、誰かの心を救うことにつながるかもしれません。

前述の方々も「できない時期があってもいいんですね」とホッとされたご様子でした。

自分自身を認めるほどにしか相手を認めることはできない。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。すべて自分自身への見方やセルフイメージが、自分の人生をカタチづくっています。

疲れていたら、寝ましょう。手を休めましょう。思考を止めて、五感を楽しむお散歩や、好きな飲み物を飲んだり、ゆっくり湯船につかったりしましょう。いい香りのハンドクリームなども、一瞬にして五感を豊かにしてくれます。もし、自分を無意識に責めていたなと気づいたら、「片づけができなくても〇、できたら◎」だとご自身でセルフハグをしてみてくださいね。命があることそのものが、キセキでありがとう、です。今回も読んでくださりありがとうございます。もし気持ちを出したいなどがあれば、LINE からご連絡くださいね。心を込めてお話し伺います。

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」

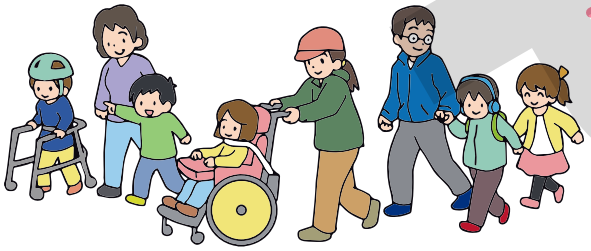
たった45日で家丸ごとお片づけコンサルティング
「こんな暮らしがしたい」15分セッション

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）

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

自信がついて県立工業高校に合格！

父　幼稚園の頃から言葉の発育が遅くて、未就学児健診で「軽度の知的障害です」って言われました。教育委員会から「小学校は支援学級に」と勧められたんですが、本人がどうしてもと言うので普通学級に進学しました。

母　小学生時代は何とかついていけたと思っていたんですけど、中学に入ってテストを受けたら20点とかだったんです。ショックでしたね。どうしようかと悩んでいたら、職場のお母さん達から「うちの子、成績110番で習ってるよ！いいよ！」って教えてもらったので、お願いしました。

成績110番の専門スタッフの方にWISCの結果（※）を見ていただいて、オンラインで習うことになったんですけど、先生との相性もピッタリだし、ヘッドフォンをすると、周りの音が遮断されるのですごく集中できるようになりました！

おかげで順調に伸びて、英語58点！数学59点！理科は80点で最高新記録！元素記号の小テストで満点取れて自信がついたみたいで、自分から「化学科がある公立の工業高校に行きたい」と言って来ました。

「公立はさすがに無理でしょ」と思っていたんですが、なんと合格！！

主人に電話で伝えたら「うそー！うそやろ？」って言うので掲示板の受験番号を写して「証拠写真よー」って送りました（笑）

お父様　ゆうた君　お母様

高校の先生に入学前に支援計画書をお渡ししようとしたら、「学力で問題ないから合格したんですよ！就職もちゃんとできますから安心してください！」って言われてうれしかったです。

成績110番の教務の先生方には本当に感謝しています！成績アップはもちろん、相談にもたくさん乗っていただいて、いつもちゃんと話を聞いてアドバイスをくださるので心強かったです。次は妹をよろしくお願いします！

（※）WISC（知能検査）等の結果を学習計画作成の参考にする場合がございます。

（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

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@happymamaclub.or.jp
080-4289-0706（鳥村）