

HappyMamma

No. 89

ママがハッピーなら子どもはだいたいハッピー♪



● 慢性の病気や障害のある子どものきょうだい児への支援

● 行動分析学的子育てのすすめ

～アメとアメ無しの極意～(9)

● 出会いから学んできたこと、行ってきたこと
春を迎えてー発達障害の理解をすすめるためにー

● 「浅い愛」を届けよう

● reBornのタネ

ちよつなら、いっ〇〇

● 片付けで世界を優しくする



ー ミソサザイ オス (福岡県にて) ー

Photographer ^{とうま}野田寛馬

久留米市在住 22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。

全長10.5cm スズメより小さい、日本最小の野鳥の一種。名前の由来は所説いろいろありますが、小川の溝の些細(小さな)の鳥の意味で、それがなまってミソサザイと呼ばれるようになったという説もあるようです。小さな鳥とは思えないほど、とても大きな美声でさえずり、虫なのか?と思うほど、すばしっこく、忙しく動いていた。(この写真はまさに、美声を披露していた所)そしてその美声は、ライバルに対するなわばり宣言であると同時に、メスをなわばり内に呼び込む求愛の歌である。無事、つがいになった後はメスが子育てをするのだが、その後のオスは何をしているのだろうか。実はオスはまた新しい求愛巣をつくり、さえずり活動に戻って、次のメスを獲得するのに精を出すのである。イギリスで研究された例では、オスが12個もの巣をつくり、6羽のメスを獲得したことが知られている。ミソサザイは鳥の中ではめずらしい一夫多妻の鳥なのである。

慢性の病気や障害のある子どものきょうだい児への支援

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

慢性の病気や障害のある子どもを支援していく上で、家族支援が重要なことは言うまでもないことだと思えます。医療・保健・福祉・教育など各領域の支援者は、子どもの育ちに応じ、それぞれの職場でその家族と出会います。その家族の多くは、親（保護者）であることがほとんどです。しかしながら、親（保護者）だけではなく病気や障害のない兄弟姉妹（以下、「きょうだい児」）もさまざまな思いを抱えながら生きています。

2022年6月に成立した改正児童福祉法を踏まえ、障害児支援においては、子ども本人とその家族への質の高い支援の確保・充実と共に、地域全体における支援体制の強化が図られています。家族支援では、保護者だけでなくきょうだい児も含めた支援を推進し、家族全体のQOLの向上を目指すとされています。令和6年、第132回日本小児精神神経学会の特別企画では、医療的ケアの必要な子どものいる家族の話を通じて、子どもの誕生〜小学生までの間の家族の育ちに応じた支援、なかでもきょうだい児への支援の重要性について議論が行なわれました。医療

的ケア児者のご家族（ご両親ときょうだい）からのお話しと対談の中で、①支援者が家族全体を見渡した支援を行なうことの重要性、②支援者がきょうだいを「（障害児である）〇〇ちゃんのきょうだい」としてではなく、一個人として意識し配慮することの大切さが強調されました[1]。



私は、1980年代後半、米国シアトル小児病院を見学した際に、小児病院の中にきょうだい児が活動できる立派なお部屋があつて、きょうだい児支援やきょうだい児同士の交流ができる場になっていることを知りました。日本でもこのような活動の場を将来作れたらと思いつながら、実現できないまま2024年3月久留米大学小児科主任教授を退任しました。2025年3月、ハッピーママく

らぶの鳥村孝子様から医療的ケア者のお姉様である松本佳奈様がきょうだい児支援のために活動したいというご希望があると伺いました。2歳下の弟さんは、胃瘻、気管切開など医療的ケアを必要とする重症心身障害があります。お父様は単身赴任だったのでお母様とお姉様でケアをされていました。弟さんは入院を繰り返して、入院が長いときは祖母宅に預けられ、弟も心配だったが、お母様と会いたかった、エレベーターホールで泣くのをこらえ、我慢することが多かったと述べられました。活動を始めるにあたって、きょうだい児として寂しい子ども時代を過ごされた思いを文章にまとめられていて、きょうだい児支援の場をぜひ作って欲しいという切なる希望が述べられていました。以下、松本佳奈さんの文章をご本人のご承諾を得て紹介させていただきます。

きょうだい児として過ごした環境

2歳下に生まれつき重度の脳性麻痺の弟がいます。胃瘻、気管切開をしており医療的ケアが必要なため、私も幼少期から痰の吸引やミキサー食の準備や排泄等の介助を日常的に行っていました。弟が高校生頃まで入退院を繰り返す生活を送っており、母の付き添いが必要だったため、入院期間中は、祖母や親戚の家で暮らしていました。日常的に病院の検診やリハビリ、救急搬送時の付き添い、入院時のお見舞い等で、子どもの頃は病院で過ごした記憶が多くあります。そんな中、きょうだい児は面会が限られていたり、診察に1日を要することも多く待合室やロビーで長時間待つことが当たり前でした。中高生の時は、放課後病院に行くこともあり、面会できなかったため、一目だけ母に会って買ったお弁当をロビーで1人で食べることも多くありました。当時はそういった生活が当たり前で、誰かに話すこともありませんでしたが、寂しさや不安が大きくあり、精神的に不安定になる時期もありました。

しかし、学校や親戚等の周囲からは『お手伝いしてえらいね』『お母さんや弟くんをこれからも助けてあげてね』という言葉をかけられていたためか、無意識に、誰にも迷惑をかけてはいけない、私がしなきゃい

けない、良い子でいようとしていたように感じます。

大人になってからの気づきと思い

きょうだい児やヤングケアラーといわれる子どもは、日常的に自分から進んでお世話をしたり、お手伝いをしたり等、家族のために自分を犠牲にしたり、我慢をする生活に慣れているため、本人自身も違和感を感じにくく、不安があっても1人で抱え込みやすいと感じています。そのため、外部から分かりにくく、見過ごされやすいと感じています。

また、大人になって心身のバランスを崩してしまう人も少なくありません。現在は障がい児も増えていることから、障がい児をもつ親御さんやきょうだい児も増えていると考えており、また核家族世帯が以前より多くなっているため、きょうだい児の預け先等の不安がある親御さんも増えていると考えております。治療やケアが必要な子どもたちも、ご両親も、きょうだい児もそれぞれが、しなくてもいい心配をすることなく、ケアや子育て、日常生活を安心して過ごせるようになり、誰も自分を責めるとなく、当たり前前に子育てをし、当たり前前に愛情や教育を受けられるようになってほしいと思います。そのためには、障がい児の家族への環境の整備が必要だと考えております。

今後必要と感 じ る こ と

● 病院または病院の近くに、きょうだい児が安心して過ごせる場をつくること。また、親御さんが安心してきょうだい児を預けられる場であること

● きょうだい児、ヤングケアラー同志で交流ができる場

● 大人になったきょうだい児、ヤングケアラーが、持った特性や長所を活かせる場

● 家族システムや親子関係、夫婦関係の重要性を促す機会を増やす

この文章を読ませていただいたのがきっかけで、自分のやり残した「きょうだい児支援」で何かお手伝いができないかと思うようになりました。久留米大学医学部看護学科長の益守かつき教授や久留米市会議員のそうだ耕一郎様のバックアップを得て、きょうだい児支援のための話し合いを持ち、活動を始めました。松本佳奈さんが示された「支援計画書」には、支援の目的として「病気や障がいケアが必要なこの通院や面会時に、きょうだい児を預かり、安心して過ごせる場を作ることで、きょうだい児が自分の時間をもち、親御さんもケアが必要な子に対して安心して付き添えるようにする」と書かれています。同様の支援を先進的に実践している長崎の施設見学に行かれ、親御さん

へのアンケート調査や実際お預かりする場所の確保、人材確保に向けて現在、着々と準備を進められています。

先ほど述べたシアトル小児病院では、全米に先駆けてきょうだい児支援のためのプログラム、Sibshopsが始まったようです。Sibshopsとは、医療的。発達のニーズのある6〜13歳きょうだい児の支援やガイダンスを提供する場で、子どもの専門家が主にマネージし、同じ境遇の10代後半のきょうだい児がジュニア・ファシリテータとして関わることもあります。月1回土曜日にシアトル小児病院で年齢別に午前、午後の部2回に分かれて実施。

現在、シアトル小児病院をモデルに全米・カナダに200以上のSibshopsが実施されるまでに発展し、Sibling Support Program(きょうだい児支援プログラム)という全米プロジェクトが1990年にスタートしました。“Sibling Support Program”で検索するとプログラムが紹介されています。北米だけでなく、全世界、日本でもなされているとネット上では紹介されています。

*後注

1 福元理英ら 家族の育ちを支えるために、医療的ケア児者のいる家族からのメッセージ・小児の精神と神経
65(1):15-18, 2025

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）（9）

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

日本にね、マクドナルドを持って来た藤田田（ふじたでん）という人がいるんですよ。

この方はすごくて、こう言ってるんですよ。

マクドハンバーガーを5歳までの子供に食べさせるって言ってるんですよ。5歳までの子供にハンバーガーを食べさせたらその人はね一生ハンバーガーから逃げられなくなるって言ってるんですよ。

ちなみに皆さん生まれて初めてハンバーガー食べたのいつか覚えてますか？記憶がある人（会場の参加者に問いかける）

うん。ですね。お若い若い先生に聞くんですよ。ほとんど記憶がないんです。生まれて初めてマックを食べたのがいつか記憶がない。そういう人は「お腹空いたね。今日のお昼何食べようかしら？」マックがポツと浮かぶんです。僕はね、生まれて初めてマック食べたのは中2なんです。はつきり覚えてる。中2の時にマクドナルドのハンバーガーを初

めて食べてピクルスってこういう味なんだとかマスタードってこういう味なんだと思った。だから僕は、お腹が減って「土曜日の昼何食べようか」っていうとマックは浮かばないんですよ。これが藤田田の言ってること。分かりますね。同じことを言ってます。これは、5歳までが勝負です。だから藤田田は天才です。

それでね、僕車で来る時にすごい渋滞だったんです。何かなと思っただけでマック渋滞でした。途中で気づきました。「ああマックや！」マック渋滞です。みんな藤田田にやられていますね。この頃僕が大好きなシャアのバッグが出ましたね。僕シャア大好きなんです。今年の学校新聞にね尊敬するキャラクターは誰ですか？という質問があったんですよ。あの手配書配られるでしょ。顔写真付きの手配書がね。あれ、僕シャアズナブルで書きました（笑）

僕のねうちの妻の赤い車に乗ってるんですけど、シャアズナブル仕様になっています。ギアにジオン軍のマークがついています。それにこのス

タートスイッチまでジオン軍でね。後ろにね、ジオン軍のこのステッカーを貼ってたんですよ。シャアズナブルの。私の妻から剥がされました。勘弁してくれって言われました。「えーだって赤い彗星にしたいのに」とか言いながら自分の車にして！とか言われたけど俺の車白いもん。赤い彗星にしたいのに。ジオン使用にしています。一人でニヤニヤして「かっちょいい」とかまあそれはどうでもいいんですが（笑）なので3歳から5歳までにね、本物与えてことが実は大事なことだというふうに思います。

ちなみに僕は生まれて初めてカツカレーを食べたのも中2でした。その時肉屋でアルバイトしていて、その時のごちそうになったのがカツカレーでした。びっくりしました。「このうまい食い物は何だ?！」と思って。それがカツカレーのファーストコンタクトですね。

マックも同じですね。話戻します。僕は今、田舎料理に妙に感動します。フキの煮物や大根の漬物とかさ。そ

んなんで充分です。だから別にうまいものを食おうと思ってないけど、あとばあさんが作ってくれた茄子の味噌炒めとかね。無限に飯が食べますね。田舎暮らしだなと思いますね。

それから人間関係については10代後半に作られます。だから小学校高学年から中学生にかけていじめ問題とかが起これるのは、社会的人間心理学的に実は非常に普通です。だからこの時期トラブルは避けないでください。起きた時にどう対処するかが問題です。そのためにね、そういうことを言える関係を作っておかなくちゃいけない。トラブルを普通に話せる関係を作っておかないと見つけられない。隠すからね。それで子供が悪いんじゃないよ。心配をかけたくなって隠しちゃうから。

だから何でも話し合える雰囲気を作るのが大事です。そこでその10代後半を乗り越えられると社会に出れる社会性というのが身に付きますね。

ここの順番は理解してください。それからよく言うけど心理的にみて好きと嫌いとは同じです。心理学的に

みて褒めることと叱ることは同じ意味です。両方とも行動を増やしてしまいます。じゃ好きと嫌いを同じに褒めることと叱ることは同じ意味じゃ反対は何かというそれは消去手続きと言います。

わかりやすく言うとなんか関心がないが反対です。もうちょっと言うとうでもいいです。「別にどうでもいい」が好きと嫌いの反対ですね。こども知っておいてください。もうあの人嫌い！言うじゃないですか。本当は大好きなんです。もう気になって気になつてしょうがないの。だから嫌いの。大好きって言うてるんですよ。だから僕それ聞きながらね、「好きっちゃね」っと思えます。

僕はその方のそういうことを聞いて僕も関心がないから俺は別にどうでもいいけどですねって言うことですね。それは行動分析では共に二つのことは注目行動と言い、やっぱり同じ行動的な意味を持っています。それから最後に池田清彦先生ですね。この方、ホンマでっかTVではあんな風にしてますけど、日本学会の座長した人で日本中の科学者頂点に立った人ですね。とんでもない生物学者です。この方がこう言ってます。

「子どもを育てる上で最良の方法
そんなの決まってるじゃん。褒め倒すことである」と言ってます。「褒

め倒す」褒めるじゃありません。褒め倒しなさいって「なんてあんなは素晴らしいの」って言いなさいってことですね。僕はお袋から「なんてあんな素晴らしいの」なんて言われたことはないですね。けど叱られたことがないんで、このままでいいんだなっと思ってます。このままでいいんだよ。別にお袋なんか、もう僕に何も言わないからいいよって言うてる。よかよか。いいよいいよって言うてる。この頃は、「大丈夫ね？」「本当は俺の方が大丈夫ってお袋に言ってるんだけど。」大丈夫ね働き過ぎとらんね？」ってですね。多分、あの人のことにはいつまでも僕は子どもなんだろうなと思いますね。もう60歳になろうかってしてますけどね。と思います。

個人と環境との相互性を見ていることが大事です。

触るのは行動分析学で触るのは環境です。子どもを直接触らないでください。ここ触るのは難しいんですよ。特になかなかね子育てに苦労するなあと、例えば皆さんの職場であの人なんかうまく動かないと言う同僚の方がいらつした時、直接触るのは難しいです。まずは皆さんが勉強なさっている通り行動理論を勉強なさって、職場の人間関係と学校でいうと友達関係そこを触ります。

今回は実際に皆さんに行動上の問題を解いていただきますがその時にスイッチを押すやつがいっぱい居るんですよ、友達に。人がね、もめることが大好きなんですよ。揉ませ

屋がいるんですね。「あの人がこんなこと言ってたよ」とか「これは噂やけどなんかいろいろあなたのこと悪いよ」っていう揉ませ屋がいるんですよ。注意しなくちゃなりませんね。小学生もいますよ。揉ませ屋がね。「先生、誰々ちゃんから叩かれました」って。「そうね！あんた誰々ちゃん叩いたでしょう」なんて叱ると、その子「先生チョロいなと思います。私が扱った事例はADHDの方でしたけど、「先生、誰々くんが叩きました」と言いに来て「あ、本当ね。で、誰々くんは、何であなを叩かなくちゃいけなかったの？」って聞いたんです。その子、黙るんですよ。賢そうな女の子でした。お父さんがお医者さんでした。よく覚えていきます。黙るんですよ。なんのことない。叩くように仕向けているんですよ。言いたくないなら言わなくていいけど。いいの？って言ったら「いいです」って行きました。その後二度と僕にチクリませんでした。そういう子いるんですよ。だからやっぱりそれはね、気をつけないといけないね。子供からね、こ

の先生ちよろいと思われたら、もうコントロールできないです。この先生ちよつと難しいかなと思うぐら

いが、実はちよつといいんですよ。でもその子も寂しいんですよ。そういうふうにして注目を集めたんで、さみしいことなんで、僕この子とよく話しました。さっちゃん、ちよつと来てって。たくさんご用を頼んで、お話して「この頃どう？」で関心があるんでの誰々君と遊んであげてくれる？というとうねで遊んでくれて「ありがとうね」って言うとう頭のいい子でしたからちゃんと動いて、ちよつとしたことなんです。子どもの世界を勉強していると、そんなことにちよつと気づくようになります。すぐ乗らなくてですね。それは大事なことです。皆さんちよつと知っておいてください。例えば教室だったら、着席位置によって6つの働きがあります。その子どもの席を6つの場所のどこに置

ことがありました。まず子どもたちの生年月日を見ました。12月から3月末ごろまでに生まれた子どもたちが多かったら4月当初は支援を工夫する必要があるかも知れません。

中学年くらいになるとあんまり変わらないうですけどね。低学年のうちにはちょっと支援が必要かなって思って学級を運営していました。

それぐらい関係があるかなと思います。ここで支援っていうのは、おそらく口頭指示より視覚指示を優先した方がいいかなっていうことです。観念的で抽象的な学習を避け、より操作的で具体的な学習活動を計画したほうが楽しめるかなっていうことです。

小学校段階では女の子のほうが一般的には成長が早いことが多いので、配慮を要する子どもがいれば側に女の子を置いて学習活動に際し少しだけ教師と周囲との間で「翻訳作業」をしてもらうっていうイメージももっていました。そんなことを考えて学級を運営していました。

それから子どもたちが手にするプリントや教材ですが、例えばハサミを使うことが苦手だったりする子どもは紙をやや厚くしないといけません。握り込む力が弱かったらバネ付きハサミ（勝手に開くやつ）も使用します。D C D（発達性協調運動障

害）の可能性があるかも知れませんが、手首が硬かったり所謂不器用だったりしてイメージ通りに紙を切るのが難しい子どももいます。

そんな時は、握りと刃とに少し角度がついているハサミを使えば割ときれいに切ることができます。大切なことは、そういった道具にもこだわるということです。

僕自身は紙質（素材）にもこだわることが多かったです。文房具専門店に行くのと分かりますが、ケント紙、画用紙、マーマイド紙、マニラ紙等いっぱい紙にも種類があるんです。そんな専門店に足を運んでいろんな紙を触って確かめながら「これならあの子が使いやすいかな」って教材用の紙を用意していました。そうやって道具や素材を準備すると、子どもたちの学習活動ってとても上手になります。細かいことですが、毎月のカレンダー作成に際してはその月を象徴するようなモチーフ（イラスト）を切り取って台紙に貼るという作業を行っていました。

その切り取り線も細い1ミリから2ミリ、3ミリ、5ミリ、10ミリ、15ミリって線の太さで分けていました。上手くハサミが使えなければ幅10ミリの切り取り線をモチーフに沿って引きます。するとほみ出さずに切れますから「綺麗だね」って言

うことができます。10ミリが難しければ15ミリの線を引きました。するとほみ出さずに切れるんです。で「綺麗だね」って言えますね。あとは、段々と線を細くしていきます。

毎月のカレンダー作成では日付部分の休日マスに色を塗りました。土曜日と日曜日、祭日等を赤く塗ります。そのままだと枠からはみ出す子どもが多かったです。あと1から30まで日付の数字を書く際には、1から10まで書ける子どもは白いマス（ブランク）にまず10まで書きます。後続の30までは灰色で薄く11、12、13・・・28、29、30って書いて（印刷して）おきます。すると日付部分が完成します。



休みの日については特別支援学級を担当していた時、曜日の意識がうすい子どもたちがいました。「今日は何曜日かな」ってたずねてもすぐには答えられない子どもたちです。それで毎月のカレンダーを作りながら休日に色を塗ったり学校行事を書き込んだりしました。すみません、話を戻します。

休日のマスを赤く塗るのにはみ出すことが多いって話です。「どうやったらほみ出さないかなあ」って考えていたんですが、ある日気づいたんです。あらかじめ日付部分と同じサイズでかつ休日のマスに穴を開けた紙を準備し、日付部分に重ねます。塗りたいところ（休日）には上からその紙（穴あき）が重なっていますからそのまま塗ると絶対にはみ出さないんです。

気づけば簡単なことです。どんなにはみ出して塗っても、上から被せた紙を除くとそこだけきれいに塗れているっていうことです。マスキング塗装と同じ方法です。

まあそうやって色を塗ると、ほみ出さないの「わあきれい！上手！」と褒めることができます。

あとカレンダーのイラスト部分について、例えば6月の梅雨をモチーフにした時の話をします。これは小学校1年生で学習する内容ですが、「下位概念」と「上位概念」というのがあります。国語の教科書にある「お店屋さんごっこ」という单元で、内容は「にんじん、キャベツ、ほうれん草、トマト」というワードを子どもたちに示して「これらを売っているのは何屋さんかな」って問うというものです。子どもたちは「八百屋さん」と答えます。このよ

うなやりとりを通して「下位概念」と「上位概念」について学習します。特別支援学級でも同様に毎月のカレンダーを作りながら6月を例にすれば「傘、カエル、紫陽花、雨、てるてる坊主」というワード（語彙）を示して、1つ1つのモチーフを切りとり画面上にレイアウトします。最後に自分の顔写真を傘と子どものイラストに貼ってデザインします。そしてこういう季節（時季）を「梅雨」と言いますって話します。こうして「下位概念」と「上位概念」を学習します。今日は何月何日で何曜日で今月は何が（どんな行事が）あるかっていう、そういう「見えない時の流れ」っていうのをASD（自閉スペクトラム症）の子どもたちが丁寧にこなして季節を感じていきます。

このことに関係があるかどうか、ASDの子どもさんとのエピソードを思い出します。

ある日のこと帰り際に「春はいつですか」って聞かれたことがあります。「先生、夏はいつからですか」「秋は、冬は」と。皆さんどう答えますか。一般的には「暑くなったら夏かなあ」なんて答えるかも知れませんが。僕はその子にこう言いました。「6月1日から8月31日までが夏です。9月1日から11月30日までが秋です。12月1日から2月28日まで

を冬と言います。3月1日から5月31日までを春と言います」と。するとこの子は「分かりました！」ってニコニコして帰りました。

その翌日、お母さんからの連絡帳に次のようなことが書いてありました。曰く「ずっと家で子どもに聞かれる度に、どう伝えていいか分からなかったんです。でも先生からそう伝えていただいたおかげで家に帰ってあの子が『お母さん、春はね、夏はね』ってニコニコしながら話してくれたんです。おかげで私もスッキリしました」と。僕は返事に「世の中の（多数派の実感的）にはそうではないけれど、お子さんにとってはそのように理解した方がきつとスッキリすると思います」と書きました。

環境が子どもたちに与える影響ということを考えていくと、子どもたちの姿は保護者や支援した周囲にとって履歴書だと思えます。その言動（環境からの働きかけ）からしか子どもたちは学べませんし形作られませんから、小さい頃どういう言葉をかけてもらってどういう環境で育ったかによってその臨床像は変わります。だから子どもたちと過ごす毎日は周囲の大人たちの人生観が問われる日々だろうと思っています。主幹教諭だった時、初任者指導をしてきましたが、ある種の教育哲学は

もっておいたらいいかなって初任の先生に話していました。自分なりでいいんで教育観をひとつもっていたほうがいいかなって。こんな子どもに育ってほしいなとか自分はどういう教育を施してどっちを向いて子どもたちと一緒に歩こうかなというところをもっていた方がいいよと話していました。

これ、さっき話したスポーツライターの吉井さんも著作に書いていますけど、保護者が話すに「嬉しいのは子どもが有名になったことでも、お金を稼げるようになったことでもなく、楽しい子育ての時間を子どもが親に与えてくれたこと。それに対して心からありがとうっていい」と。そんな言葉が印象的だったと言っています。

実は、これに関して僕には思い出深い出来事があります。一番上の子は東京大学（文I）に入りました。3人で東京に行っているんな手続きの後に夕方には下宿も決めて大家さんにも挨拶して羽田空港で妻と2人で搭乗時刻まで過ごしたんです。ものすごく夕日がきれいでした。2人して夕日を見ながらなぜか黙ってしまっただけです。で、僕は妻に「これ、幸せか？」って聞きました。多分、傍から見ると幸せなんでしょうね。でも、なぜか僕たちはその時、幸せ

じゃなかったんです。あの時。僕の問いに彼女が黙るんですよ。4人の子どもの中で一番に生まれたんで出産の時のこともよく覚えています。2人で病院に行ったんです。出産して退院して帰りは3人で帰ってきました。何だかちょっと不思議でした。

今、子育てについてはもうほぼ終わりです。彼が大学生になって手を放して東京から2人で帰ってくる時に、出産して病院から自宅に帰るときのことを思い出しました。だから僕は思うんです。子どもを育てさせてもらったんだあって。子どもの長い人生のちょっとした期間を神様が「あんたんとこに預けるけん」って育てさせてもらったんだろかなあって。

すいません、ずいぶん脱線しました。残り時間は次回からの予告も含めて行動分析学の話をしただけします。2回目以降の講座で詳しくお伝えしますが、少しでもエッセンスとして「いい行動はどんな時に増えて、どんな時に減るのか」っていうことだけお話しします。

人の行動って当然ですが、いいことがあったら増えます。褒めるってことはこれを期待しています。このことを「好子出現による強化」と言

います。いいことがあったら行動は増えるということです。相手のことを褒めたり、にっこり笑ったり、「上手ね」って言ってあげたり、手拍子や拍手を打ってみたりとか、色々あると思います。それからもう一つ、行動の後に悪いことがなくなっても行動は増えます。困ったときに「お母さん助けて」とか「手伝って」と言うことがあります、その後に首尾よくやれたら次からも母親を頼るようになるってことです。

僕の3番目の子どもは被り物をすごく怖がる子どもでした。ある日、近所の大型スーパーに買い物に行った時のこと、アンパンマンのショーをやっていたんです。ふと見ると子どもがじっとして動かなくなっているんです。目を固くつぶっていて、それを見て実感しました。この子は本当に着ぐるみ（被り物）が怖いんだって。後で本人に聞いたら怖いって言うていました。大人になった彼に聞くと「今でも被り物とか僕はあんまり好きじゃない」と言います。目をつぶってじっと固まることで嫌なことを避けるための行動をとったということなんです。

三井グリーンランドに連れて行ったときのことと思います。ウルトラマン館でキャラクターショーがあったんですが、彼だけは頑として

入りませんでした。「ごめん、僕気持ちが悪いくん入らん」って言うってね。実は僕も子どもの頃に人形が何だか怖かったんです。家の床の間に日本人形がありました、もう怖くて怖くて。小さい頃は座敷に入れないかったことがあったんですが、彼の姿を見てそれを思い出しました。

あと一つ、「キーハンター」っていうテレビ番組がありました。年配の方しか知りませんね（笑）。千葉真一さんとか野際陽子さんとか丹波哲郎さんたちが出演していました。

夏休みでした。たくさんの人形が出てくる放送回があったんです。人形が恐怖映画の「チャッキー」みたいに喋るんです。その人形が人を殺めるんだけど、もう怖いのがなんの。僕その夜は一晚中眠れなかったんです。怖くて興奮してしまっって一晚中起きていました。そんなことを思い出しました。こういうのって遺伝するんでしょうか。そういった「嫌なことがなくなる」と、人は行動を繰り返します。以上が2つの強化です。

次に、弱化の原理がやっぱり2つあります。

1つは「行動の直後に嫌なことがある」と行動は減ります。周囲の人から叱られたりいろんな痛みが伴ったりするのがこれです。世の中には避けられない弱化もあるんだけど、

避けられる弱化は避けたほうがいいと思います。これが「嫌子出現による弱化」です。あともう一つ、行動に伴って良いことがなくなっても行動は減ります。誤ってクリックしてしまっって大切なデータがどっかに行ったとか、USBメモリーに入れたデータが静電気でパチって飛んでしまったとかです。

これも実際にあったんです。前任校で職員がUSBメモリーの中に大切なデータを入れていたそうなんです、ある日消えていたそうです。おそらく静電気だと思います。報告を受けて全職員に伝えました。

USBメモリーは一時的な持ち運びボックスだから大事なデータを長く保管すべきではないと。必ず別のパソコン本体にひとつと、自宅の外付けのハードディスク等に2箇所保存しておいてくださいと。今だったらクラウドに保存したら一番いいよって話でしょうか。3カ所あれば3カ所が一度に飛ぶことはほとんどないんできたら2カ所以上に保存してください、と。次からその職員はUSBメモリーだけに保存するという行動は取らないと思います。これが「好子消失による弱化」です。二回目以降セミナーで詳しくお話しします。

それからこのスライド、これが前からずっと言っている「良い行動に一生

懸命着目しよう」っていうものです。小学校では年度末の3月頃に新入児童について保幼小連絡会という児童に関する情報交換会をもちます。現1年生担任と保育園幼稚園の年長児担任とで新入学児童の様子について情報を得ようという会議です。その時に出張する現1年生の担任の先生方へ必ず言うことがあるんです。

僕は次のように話して先生方に会議に出席してもらっていました。1つは子どものできないことばかりを並べている先生の話は聞かなくていいよ、と。

で、もう一つ。子どもが首尾良くできたこと、例えばそれは指導支援が必要なお子さんだったり引継ぎが必要なお子さんだったりしてもね。「この子こんなふうにした時はできたんですよ」っていう先生の話は食いついて聞いて来てねって言って送り出していました。

要は「これが苦手です、これができません、座れません、喋りません、歌えませんが、食べません等々」とかいろいろ、そういうことはどうでもいいから聞いてこなくてもいいっていう話です。

そんなできないことは入学してみればすぐ分かるんです。だって僕たちプロなんです。それより「どうやって出来たか」ということだけは聞かない

と分からない。「どんな風にするんですか。もうちょっと詳しく教えてください。どんな道具を使っただけですか。どんな語りかけをしたんですか。視覚支援はどうですか」ってしつこく食い下がって聞いてらっしゃいって言って送り出します。

だって指導支援の手掛かり（鍵）はそこにしかないからです。そのことを踏まえた上で子どもたち1人1人を観察してその子の良い所を一生懸命に見ていきます。

今、僕が勤務する学校の1年生の担任の1人は、去年まで特別支援学級を担任していた先生です。僕が赴任して以来ずっと行動分析学について勉強してきました。この間「この頃、子どもたちの様子はどうか」って聞いたたらこの先生「多数派って面白いです。特別支援学級の担任を経験して本当に良かったです。おかげで少数派のことが手に取るように分かります」と笑っていました。

これ面白いですね。この先生が担任する学級に、担任がなすべきことを言ってもなかなか口頭指示に従えない子どもがいます。所謂「落ち着きがなくうるうるする」子どもです。僕はこの先生にたずねてみました。「Aくんがよく教室内を歩き回っているけど、どうなの（どう評価し、

どう支援するの）」と。するとこの先生、目を輝かせて明るく答えてくれました。

「校長先生、大丈夫です。全部分かっていきますから」って。20代後半の若い先生です。その先生が「大丈夫です」と言い切る。そんなやりとりがあつてからは、時々廊下から教室の様子を見ていました。彼は学校が大好きで毎日元気に登校してきます。

ある日のこと、彼は席を立ったり黒板消しで遊んだりしていました。でも先生はその時は知らんぷりしています。



まるでその子がいないかのように授業が普通に、ある意味淡々と進みます。1年生ですから時には座学でなくワーワー言いながら活動的な授業をしたりもします。で、その際その子が自分の席に座ろうもんなら、

先生はすぐその子のところに行つて笑顔で優しく「どこからするか分かるかな」って聞いていました。「そうそう、ここからするのよ」って言うて笑顔で学習活動を教えていました。別の日には黒板の下に寝転がっていました。先生は知らんぷりしていましたが、彼がやがて席に戻ったやらっぱり優しい笑顔で「ここからよ、大丈夫かな出来るかな」って言うている。そして隣の席の子どもに「Bくん、Aくんに説明してね」って頼んで教壇へ戻っていました。これで、100点です。黒板下のゴロゴロなんか知らんぷり。指摘すらしません。そのシーンを見てあるベテランのいわゆる指導力があるときとされている他校の先生が「あの先生は指導力がない」と言いました。僕は「何にも分かってない方だと思いました。その先生、本質が何にも見えてないんです。それで「なんであの先生はAくんのことを注意しないんですか」と僕にたずねてきました。僕は、性根が曲がっているの（笑）その先生に説明するのが面倒くさくて「さあ、どうしてでしょうね」って答えました（笑）。このこと（行動理論）って分からない人には残念だけど分かりません。僕もかつてこのような場面で何度も当時の校長先生とか教頭先生とか管理職に呼ばれ

て説教されました。曰く「なんで指導せんとな」と。「してる」っちゃう話です。全力で指導をしてるっていう話です。でもなかなか理解はしてもらえませんでした。すみません、思い出して熱くなってしまうました。皆さんにはこの辺りのことに気づいていただければありがたいなあと 생각합니다。

最後に僕が試したシェイピングの話をして終わりにしたいと思っています。4人の子どもたちに自転車の乗り方を教えた時の話です。1人目から3人目までは行動分析学の指導技法の一つである「シェイピング」と呼ばれる介入方法は使いませんでした。まあ誰でもやっている一般的な直感的感覚的な教え方で練習しました。1人目は褒めたり叱ったり感想を適当に言ったりして練習しました。見守りに近いかも知れませんが、2人目も同じなんです。2つ年下で女の子だったこともあって大目に褒めて控えめにできていない点を指摘しアドバイスしました。感想は適当です。3人目、少し手慣れたきたので褒めること中心で練習しました。感想も適当でした。この3人はその後、自転車に乗った頻度、回数、それから自転車に乗ること自体が好

きかどうかについてはあまり変わりがありませんでした。

で、4人目です。ひとつ「シェイピング」の技法を使ってみようと思ひ介入（練習）しました。シェイピングについて少し説明します。既にレパトリーにあること（行動）は「シャイプ」しなくてもいいんです。だって既にレパトリーにあるからです。出てこないのは、行動の出現頻度が低いだけとも言えます。「何だ、やればできるじゃん」っていうやつです。これはシェイプしなくていいんです。強化場面を増やして出現頻度を上げていくという手続きを行います。でもシェイピングは違います。彼はそもそも「自転車に乗ること」を行動レパトリーとしてもっていません。だから1から作り上げるしかない。そのための介入手続きを「シェイピング」といいます。1人で自転車に乗るという行動をターゲットにして、少しでもできるようになったこと（ターゲット行動に近い行動）を派手に褒めます。失敗したときには意図的に注目しないようにします。現状のパフォーマンスを見ながらスモールステップで次の課題を提示して細かくスモールフィードバックをします。その際、意図的にポジティブな感想を言います。

スモールステップとフィードバックの具体例として僕はカウンターと

ストップウォッチを使いました。練習場面で地面から足が離れた秒数を測定しました。それからペダルを漕げた回数をカウンターでカウントします。「今、3回漕げたね。それから足が15秒離れたよ」というフィードバックの仕方です。次は「4回漕げたね。足が20秒離れたね」というフィードバックを重ねます。回数、秒数が伸びなくても「もう一回しようね」と言います。注意点としてはエラーレス環境を提供するために痛みを与えてはならない（嫌子出現を避ける）ので絶対に倒させないようにしました。自転車って倒れると痛いでしょう。だから絶対に倒させないんです。イメージできたでしょうか。意図的に「上手だね」とか、「この調子ならすぐ乗れることなるばい」とか、「中野浩一さん（それって誰やねん、子どもは知らんし）」とか笑顔

でいろいろ言いました。意図的にです。でもね実のところ初日なんて全然乗れないんです。近頃はペダルが無い自転車練習が可能な乗り物がありますね。あれ、いいですね。当時はなかったんです。もしあの頃あったら買ったと思います。あれで練習するとペダルで足を打って自転車特有のあの痛い思いをしなくて済みますね。痛み（嫌子）が出現しない環境下で、足が離れる感覚を育てるた

めに地面から離れた秒数をストップウォッチで測定します。スピードに乗って長く地面から足が離れるようになったら、ペダルをつけてあげます。これは想像ですが、かなり早くシェイプできると思います。

で、このスライド。今でも「シェイピング」ってすごいなあと思っています。4人目の子どもが最後に口走った一言。僕は鳥肌が立ちました。生まれて初めてチャリに乗ったんです。土曜日の午前中だけ。お昼になって妻が「もうそろそろお昼やけん帰って来んね」って呼びに来たんです。練習時間としては2時間くらいかなあという感じでした。で、最後にこの子がなんて言ったか。家に帰る時「もう帰るぜ。腹も減ったけん」って僕が言うのと、「うん。でも、もうちょっとする。だって僕、自転車得意やもん！」って言ったんです。びっくりしました。絶対に得意なわけがないんです。生まれて初めて乗ったんだから。わずか2時間前に。でもこの子は「もうちょっと（練習）する」って言う。「帰ろうぜ」って僕が言うのと「だって僕、自転車得意やもん！」と。客観的に見て得意じゃないと思うけど、そう主張するこの子の姿に驚きを感じました。

（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



朝倉博実先生と話そう

「行動問題の理解と対応」元春日原小学校校長でいらっしゃる朝倉博実先生にお願いしていました人気の行動分析学の講座です。今年度は、新たな挑戦！発達に課題のあるお子さんを持つ保護者さんや支援者の方々、それぞれの今の困りごとを先生に相談できる受講生参加型の座談会をいたします。

先生のセミナーには、毎回たくさんの学びがあります。どれもこれも深く納得することばかり。でも、それぞれの今のお悩みに、行動分析学をどう応用したらいいのかわからないという方もいらっしゃると思いますよ。

ご自分の今の悩みを行動分析的にどう対応したらいいか、先生にお答えいただき皆さんで考えてみたいと思います。参加型ですからもっと理解が進みます！

参加お申し込みはこちらから



<https://forms.gle/11U9rt19szoUT1y4A>

開催日

- ① 6月14日(土)
- ② 7月12日(土)
- ③ 9月13日(土)
- ④ 10月11日(土)
- ⑤ 11月15日(土)
- ⑥ 12月13日(土)

会場 くるめウス (ゆめタウン久留米 横)
時間 10:00 ~ 12:00
参加費 2,000 円 (各回)
主催 NPO 法人ハッピーママくらぶ
連絡先 080-4289-0706 (担当 鳥村)

※事前に朝倉博実先生の動画で行動分析学について学習されることをおすすめします→
(お申し込みいただければどなたでもご視聴できます)



この事業は久留米市市民活動・絆づくり推進事業費補助金を活用しています

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

檜田 美恵子 様

八尋美智恵様

株式会社 未来工房

株式会社 幸愛

東建工業株式会社

大原律子 様

とみおかレディースクリニック

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。

ピアノ&リトミック

Andante

(あるくはやさで)

おひとりおひとりのお子様の個性に合わせた指導を目指しております。
発達に課題のあるお子様をお持ちの方も
お気軽にご相談ください。

プロフィール

カワイ、つめ草の会、NPO リトミック研究センター会員(ディプロマ)、NPO にじいろ CAP(子どもへの暴力防止)、NFD(造形)その他発達障がい勉強会など。
幼児・初等教育の先生のための音楽指導。

ピアノ教室 **アンダンテ**
080-5264-8807



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

春を迎えて

―発達障害の理解をすすめるために―

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学園施設長として、自閉スペクトラム症おうちけの人たちを支援しています。

最近、自閉スペクトラム症をはじめとする発達障害の話題がメディアでもよく取り上げられていますね。先日4月12日にTBS報道特集にて「自閉症の子どもたちのために」、4月15日にはNHKクロソウズアップ現代にて「『子どもが発達障害と言われたら』拡大する『5歳児健診』」が放映されていました。

全国的に報道されることと共に、このハッピーママクラブのような地域に根差した雑誌等でわかりやすく伝えていくことも、発達障害への理解のためにはとても意味があることだと思います。

私も自分の勤めているところで彼らと向き合い、何が起きているのか、何をしているのかを伝えることが大事なのだと思います。そこで今回は現在の様子をご報告し、さらにそれを踏まえて新年度を迎えるにあたり計画していることをお伝えします。

一年半前に0からはじまった入所者と職員との桜岳ライフは、徐々に形ができてきました。入所者同士の人間関係もできてきており、仲良く、時にはかわいいケンカをしながら、何とか折り合いをつけて集団での生活を送っています。

保護者はじめ関係者の理解と協力のもと、学園での生活に加えて病院等への通院や買い物などの社会とのつながり、各入所者の生活の質を高める活動も、少しずつですがやれるようになってきています。



これを踏まえて新年度ではさらに次のようなことを企画しています。

① 1年前に桜やつつじなどの植樹をして以来、入所者の皆さんと共に園芸や野菜作りをはじめていますが、新年度からはさらに利用者が安全に活動できる領域を広げ活用して行きます。例えば、敷地内の散歩や、敷地内に生えている草花の鑑賞をゆっくりとしていくなども、活動の一つとして定着できればと思っています。

② 職員は開園以来、一所懸命に入所者のことを理解しようとし、生活を支えるため頑張ってきました。しかしながら、開園当初の忙しさや人手不足などもあり、丁寧な研修は行っていないませんでした。そこで今年度からは、事例検討会の頻度を増やし、今以上に医学や看護学、心理学、福祉臨床の知見に基づいた客観性のある丁寧な支援を行えるよう努力していきます。

③ 実は今年度から行政より要請された地域連携推進会議（施設と地域が連携することで支援を受ける入所者に良い影響を与える会議体）の体制を整えます。そして、今よりもっと地域の方々と情報交換や行事等の参加を通じた交流をしていきます。さらに、保護者の皆さん一人一人の思いをくみ取っていききたいと思っています。

以上の計画を実行していくためには、入所者さんの心身の健康がまずは最も大切な条件となります。私たちを取り巻く自然環境、社会環境は日々変わっていきいますが、朝起きてから夜寝るまでのいつもの生活を丁寧に、皆が、毎日、笑いあいながら楽しく生活できるよう、管理者の私も心して努めてまいります。



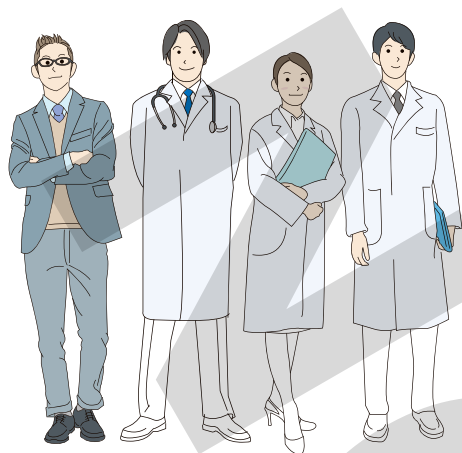
最後に今年度の大きな活動として
前回もお伝えした『日本自閉スペク
トラム学会 第23回研究大会』を
8月30日(土)・31日(日)の2日間、
福岡市博多区の福岡国際会議場で開
催します。

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す。
次回もよろしく願います。

日本自閉スペクトラム学会 HP
<https://www.autistic-spectrum.jp/>



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、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



「浅い愛」を届けよう

ん？浅い愛？

聞いたことのないような言葉ですよ。

これは、

「〇〇ができてすごいねー！」

「よく頑張ったね！」

「よく我慢したね！」

など、見える結果を褒めることは、すんなりできるんです

でも「ただ何者でもないあなたを愛してるよ」

これって意外と□にしてないと思います

朝起こす時に

「〇〇ちゃん、愛してるよー」

テレビ見てる時でも隙があれば「愛してるよー」と伝える

事ありますか？

「早く起きなさい！テレビばかり見てー！」

となりがちですよ。

これね、歯科でも通ずるところがあって、子どもたちは

〇〇しなければいけない、と既に義務として思っています。

たとえば「歯磨きをしないといけない」

ここには愛というより、義務と作業しか感じられませんよね。

「虫歯にならないために仕上げ磨きをしなきゃー！」

それとも「愛してるから歯を磨かせて」なのか。

あなたが子どもならどっちを言われたい？

あなたが親として伝えたい言葉はどっち？いつの間にか

責任と義務で背負ってしまう子育てですが「ただ愛して

るの」とたくさん伝えてあげたいですね

クリニックでは子どもたちに届けたい声かけや、関わり

方をその子に合わせてアドバイスしていますよ😊

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

さようなら、いい〇〇

親の介護や看病と子育てのダブルケア。

よく耳にする話だとは思っていましたが、どこか現実味がなく、自分には関係ないと思っていました。けれど、その日は私のもとに突然訪れたのです。なんの予兆もなしに。

思いもかけず父の闘病を支える生活が始まり、転職して間もない職場への気がかり、そして変わらず続く子育て——すべてが同時進行で、待たなしの日々でした。

幸いにも職場の方々の理解と支えがあり、私は父に寄り添いながら、一日一日をなんとか乗り越えていました。けれど、仕事を休むことへの強い罪悪感を抱え、また娘として母として必死に踏ん張るうちに、気づかないうちに心も体も限界を迎えていました。

手術後、思い描いていたような結果にはならず、父の姿を前にして、胸の奥で何かが崩れ落ちました。

「この状況は、いつまで続くのだろう」——そんな漠然とした不安と強い恐怖に、私は押しつぶされそうでした。

涙を見せることもできず、ただ一人で耐える毎日。そんな中、ふと、自分の心身のありようが、かつての産後や子どもが幼い頃の子育てと重なっていることに気づきました。

うまくいくはずだと思っていたのに、どこまでも続く不安と疲労。

それでも必死にもがき、一日一日を積み重ねるしかなかったあの頃と、同じだと。

父の病状への強い不安を、ようやく家族に打ち明けられるようになったとき、私は少しだけ、心の力を抜くことができました。

「誰かに頼ってもいい」「ひとりで全部支えなくていい」——そう思えるようになってから、少しずつ、心に余白が生まれていきました。

「自分のことは自分で」と厳しく言われて育った私はアラフォーになってもなお忠実に一人で頑張るために未来への不安に過剰に備え、必死に構えて生きていたんだと思います。

あんなに子育て支援の場では【一人で頑張らなくて大丈夫！】

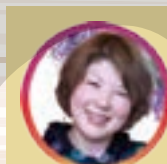
【誰からも責められないし、人は一人では生きていけないんだよ】としつこく訴えていたにも関わらず…。(苦笑)

心の鎧をソッと脱げたとき、張りつめていた感情があふれ出し、子どもたちに「いいお母さんじゃなくてごめんね」と、涙ながらに伝えました。本当はもっと優しい母でいたかったのに感情的にぶつかってしまう息子たちに申し訳なくて。ですが、子どもたちは笑いながらこう言うてくれました。

「全然大丈夫だよ」「いいお母さんって、なんなの？」と。

子育ての中でも、親の介護の中でも、「いいお母さん」「いい娘」でいなければと、私はずっと自分を縛ってきたのかもしれませんが。(自分の役割期待に応えなければと、自分で自分を追い詰めていたのだと思います。)

でも今回の経験を通して、ひとりで頑張り続ければ、いつか心も身体も、ぼろろ折れてしまう。誰かに頼ることを自分に許していいし、無理に完璧を目指すよりも、助け合いながら長く長く、生きていくこと。それが、いちばん大切なことなんだと、学びました。



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



とみおかレディースクリニック



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」



「とてもいい週末が過ごせました。私が片づけをしていると、自然と夫と娘が自分の部屋を片づけはじめました。そして、家族の共有スペースで、夫のモノがあったので、いるかどうかを尋ねると、それから一緒にリビングを片づけました。片づけてと言わなくても、自然とみんなが動いてくれて、とてもいい週末に感じました」と。45日の片づけコンサルティング中のクライアントさんの言葉です。

このエピソードを教えてください、私もとても嬉しかったです。なぜなら、このママからの1番最初のご相談の1つは、「小学生の娘が片づけが苦手なので、どうかしたい」というご要望でした。いろんなお話を伺う中で、ママが「まずは私からがんばってみます」と、45日一緒に伴走していた出来事です。

しかも、まだはじめて1週間目の出来事でした！ママの頑張りが、ご家族に伝わった証です。一番近くのご家族は、変化に気づいてくれますね。

そしてご家族の主体的に自分の部屋を片づけた行動は、ママに、最高のエールとして伝わったことでしょう。「片づけができました」よりも「とてもいい週末がすごせました」という言葉から、家族との協同創造の時間を過ごせたことが伝わってきて、心からよかったなと感じました。

それ以降の快進撃もすごいです。計画の立て方を伝えた上で、実行していくのですが、キッチンのある箇所が、想定していた以上に時間がかかったそうです。それでも、自分との約束を果たすべく、一生懸命とりくまれて、完了されていました。「どんなお気持ちですか？」とお尋ねすると、「やればできると感じました！」と、達成感ある声で教えてくださいました。「やり切る」ことを実践されているからこそ、の言葉です。ご自身をたくさ

ん褒めてくださいね～！と感動しながらお伝えしました。

自分で自分の約束を守る、これは、自己信頼に繋がります。片づけを通して、ママが「私はできる」を実感できるから、今まで以上に、ご家族への優しさを渡し、ご家族からの優しさを受け取ることが自然とできていると感じます。ご家族の片づけを見ながら、「昔からの趣味はかわらないのね」と微笑ましく感じた瞬間などもあったようで、お互いをより知ることに繋がっているようです。

片づけをすることがゴールではなく、その先にある「家族とのしあわせな時間」を一緒に感じさせていただいて、今回もとてもしあわせな日々、感謝の気持ちでいっぱいです。

ラインからのお問い合わせもたくさんいただいております。ありがとうございます。ご縁を深めていきたいと感じておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

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



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

ゲーム依存・不登校から252点アップ！

(5教科合計500点満点)

母 言葉や文字を覚えるのが遅くて、小学生のころに検査を受けたら、弱視と遠視、そしてASD(自閉スペクトラム症)だとわかったんです。学校に相談して大きい文字のプリントなどは準備してもらえたんですけど、クラスは通常学級のままでした。

中学に上がって初めてのテスト結果は5教科合計で98点でした。小学校と違ってテスト範囲は広いし、理解できているのかとても心配な状態でした。1学期が終わって「毎日勉強しようね」って言うんですけど、家ではゲーム依存状態になって2学期はとうとう不登校に。知り合いから「コレ！『ハッピーママくらぶ』を読んでみて！うちも成績110番で家庭教師始めたんだけど、すごいよ！」って聞いて、無料体験を受けてみたら「俺、家庭教師やりたい！」って、見事に我が子のやる気が出たんです！

しかも、英語18点から93点、理科29点から97点、社会3点から56点、数学37点から64点、5教科で98点から350点に！252点も上がったんです！

子 毎日ちよつとずつ何をやればいいのか具体的に学習計画を立ててもらえるので、その通りに勉強しました。テストでもあまりにもスラスラ解けるので「夢でも見てるんかな？」って思いました！



たくま君 お母様

お母さんにテスト結果を見せたら、黙ってキッチンに行ったので、「え？ほめてくれないの？」って思ってたんです。そしたら、ごちそうが出てきて「今日はお祝いね」って泣いて喜んでくれました。担当の先生も「すごいやん！」って、喜んでくれました！

母 わからないところがわからない状態から一生懸命教えていただいた先生が存在が、この子にとって精神的な支えになっています。成績110番の「困った生徒を見捨てない」対応に本当に感謝です！

(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2-8-118
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に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



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

