

□ 島根県自閉症協会 地区部会

島根県自閉症協会さんの各地区の勉強会にウインドのスタッフも参加しております。

初めて参加される方は、日程や場所が変更になる場合がありますので、事前にウインドスタッフまでお問い合わせ下さい。

地区	時間	場所	開催日
大田	10:00 ~12:00	仁万まちづくりセンター	2/7(水)、3/6(水)
邑智	14:00 ~16:00	元気館	1/16(火)、3/11(月)
江津	9:30 ~11:30	嘉久志コミュニティーセンター	1/18(木)、2/15(木)、3/21(木)
浜田	13:00 ~14:30	いわみーる403研修室	1/11(木) ※初めて参加される方は2月からどうぞ 2/1(木)、3/7(木)
益田	10:00 ~12:00	ウインド益田相談室	1/25(木)、2/22(木)、3/28(木)
吉賀	10:30 ~12:00	よしかの里	2/16(金)
津和野	10:30~12:00	津和野町障害者福祉センターはなみず	3/26(火)



□ ペアレントメンター“ひとコメ”ペンリレー



“ペアレントメンター”とは・・・

発達障がいの子育て経験を活かして、他の保護者さんのよき相談相手となれるよう、ペアレントメンター養成研修を受講、修了した先輩保護者さん方です。島根県西部地区で活動されているメンターさんをペンリレー方式で紹介します。

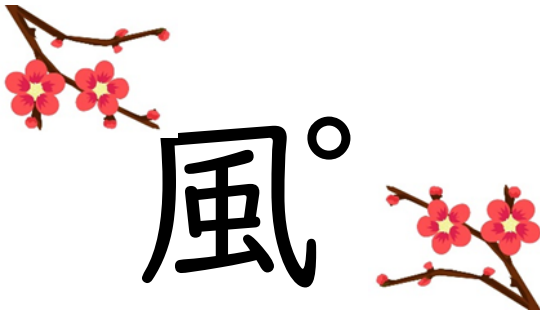
“職場つながり”の宇津巻さんよりバトンを受け取った、浜田市在住の「せわーない」が口癖(らしい)の向田京子です。

私がメンターになったのは、もうすぐ28歳になる息子の高等部時代、調子の浮き沈みが激しかった頃でした。「メンターの研修を受けてみない？」との島根県自閉症協会会長の後押しで、一緒に学ばせていただくことになりました。

その後、息子の調子の浮き沈みは相変わらず続いているのですが、「親の努力で改善できることもあるが、親の努力だけではどうにもならないこともある。」「誰のせいでもない。」「助けてくれる人もいる。」などに気づきました。そして、どこかに着地点はあるはずだと・・・。

「せわーない」と自分に言い聞かせながら、何とかなることを信じて、無理せず、自分のできることをやり続けることが大切だと思っています。その為には、人とのつながりが大切です。つながった人の数だけ、アイデアをいただけます。

幸い、私の所属する職場には、メンターが4人います。次にバトンを渡すのは、“職場つながり”の山平聖子さんです。よろしくお祈りします。



発行元

「島根県西部発達障害者支援センターウインド」
 〒697-0005 島根県浜田市上府町イ 2589
 TEL:0855-28-0208 FAX:0855-28-0217
 E-mail wind1841@rhythm.ocn.ne.jp
 URL <http://iwami-wind.org/>

明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

皆さまは、年末年始をどのように過ごされたでしょうか。インフルエンザやコロナウイルスなどの感染の心配はありますが、コロナ過前の生活のように過ごされた方、心配で控えめに過ごされた方、それぞれかもしれませんね。

発達障がいへの理解の周知や支援について、今年もご本人さんやご家族の皆様が安心して生活ができるように、スタッフ一同、業務に取り組んで参りますので、よろしくお願い致します。

□ウインド医療相談



*専門の医師をお招きして医療相談を実施しています。診断・投薬はできませんが、医療に関わる心事など気軽に相談できます。【お一人あたり1時間の予約制】

*事前にスタッフが相談内容をお聞きし、当日も同席させていただき、その後の支援に繋げていきます。

日時	場所	担当医
R6年3月6日(水) 13:45~16:45	ウインド	美都診療所 安藤 幸典 先生

※医療相談の利用は、ウインドホームページの“医療相談”をご確認ください。(空き状況の確認もできます。)

□ウインド研修案内

○令和5年度 保育士・幼稚園教諭専門研修○

『発達が気になる子の理解と支援 ~安全基地としての親をサポートする3つのヒント~』

講師： NPO 法人えじそんくらぶ 代表 高山 恵子氏

講師は、昨年12月9日に開催しました発達障がい地域啓発セミナーの講師にお招きした、高山恵子先生です。今回の専門研修では、多くの保育士や幼稚園教諭又は幼児支援に関わっている方々に高山先生のお話を視聴していただきたいと思い、YouTube 配信を致します。高山先生は、『【新版】ママも子どもも悪くない!しからずにする子育てのヒント』(学研)など、多数出版されています。ぜひ、お申し込みをお待ちしております。

○対象： 保育士・幼稚園教諭・乳幼児支援にかかわる方など

○参加費： 無料

○YouTube 動画配信期間： 令和6年2月10日(土)~2月29日(木)

○申込締切： 令和6年1月26日(金)

○申込方法： 右記のQRコードからお申し込み下さい。



□ ウィンド研修報告 『発達障がい地域啓発セミナー』

12月9日(土)、令和5年度 発達障がい地域啓発セミナーをいわみーるにて開催いたしました。感染症等でやむを得ずキャンセルの方もおられたと思います。当日は41名の方にご参加いただきました。会場まで足を運んでいただきありがとうございました。

■Office UnBalance 元村祐子氏 「自分らしいハツツライフの過ごし方」

発達障がいについて、具体的な例やご自身のお話を通して分かりやすく教えていただきました。自分、家族、周囲の人達の理解があることで、苦手をカバーして、個々のできることを見出していく視点を皆さんで共有できる講演でした。

<アンケートより>

- ・発達障がいの捉え方を変えることで、受け止め方や心の在り方がいい意味で変わるものだと感じた。
- ・トラブルが起きないように…、先々を見越して…という支援を考えていた。その考えがかわって、愛されキャラを育てて素直に生きてほしいと思った。

■ペアレントメンター島根 キャラバン隊公演

発達障がいの特徴や困難さの背景の説明、疑似体験、そして3人のメンターさんの子育てエピソードと、内容の詰まった45分間でした。成長を見守ってきて振り返って話せること、成長された子どもさんが語ってくれることなど、リアルな声を聞かせていただきました。

<アンケートより>

- ・How to ではなく、“目の前の子どもの生きにくさ、困り感”に対して、教育現場での子どもの見方、捉え方を改めて考えさせられる時間だった。
- ・保護者の方のお話を聞く機会がなかなかないのでよかった。3人の支援が素敵で、自分も仕事で参考にしたり子どもへの関わりを見直したいと思った。

■NPO 法人えじそんくらぶ 高山恵子氏 「うまくいく条件を探し、QOLを高めましょう」

ありのままの自分でいいと思えるための、“うまくいく条件探しのポイント”を教えていただきました。安心・安全が大切、睡眠の質が大切、本人さんも家族も支援者も、まずはそこから整えていくこと。そして、安心して失敗できる環境づくりは、みんなが意識できるといいですね。

<アンケートより>

- ・大変論理的でテンポよくユーモアにあふれ分かりやすかった。書籍を購入してみたい。
- ・親として、支援者として、日々を振り返りながら話を聞かせていただいた。自分を好きになるためには人から愛される経験が必要。ありのままの自分でいいと思えることが人生をより幸せにすると感じた。

■バズ・セッション

講師のお二人に登壇していただき、事前の質問や会場からの意見をもとにお話していただきました。講演の内容をさらに深めたものも新たなテーマもあり、短い時間でしたがセミナー全体を振り返ることができました。

<アンケートより>

- ・講演だけでなく、追加でお話を聞くことができよかった。
- ・特別支援を丁寧にすること啓発につながるという講師の先生の言葉に納得した。支援学級の我が子に対して周囲の子が分かりやすく接してくれている姿を日常的に見ることがあり、先生方がモデルになってくださっていると感じる。



□発達障がいについてQ&A

発達障がいの特性や支援に関する質問を当事者、保護者、支援者の方に回答していただくコーナーです。少しでも発達障がいの理解や支援のきっかけになればと思います。



Q.あなたは日常生活や日中活動、仕事をするなかで、自分自身が大切にしていることや意識していることは何ですか？

- *モヤモヤしたり、自分の中で考えが生まれた時、スマホに詳しくメモをする。
- *自炊と筋トレ。
- *後悔しないようにすること。
- *仕事では休憩をこまめに取る。
- *仕事に行く前日は、早く寝るように心がける。
- *天気の良い日にランニングをする。
- *夕食が終わった後に食器洗いや片付けをする
- *休日に断捨離をして、自分にとって何がいるかいらないかを考えているようにしている。
- *イヤなことがあっても極力逃げないこと。
- *仕事に行く時は早めに寝る。
- *決められた時間内で仕事をする。
- *送迎時間に間に合うように早めにでている。
- *ケガをしない

Q.あなたが人とのコミュニケーション場面で意識していることは何ですか？

- *相手の表情を意識する。
- *相手の話に共感する。
- *終礼の時はあまり話さずだまる。
- *自分がされてイヤなことはしないこと。
- *挨拶や職員に対して返事をする、助けてもらったら感謝の言葉を言うようにしている。
- *最近、幸せそうな家族連れや友人連れなどを見ると、自分の心が寂しくなる時がある。
- *人と話す時が疲れる。
- *顔や表情を見る。
- *できるだけ目を見ないで口元あたりを見る。

Q. あなたの休日の過ごし方やリフレッシュ(気分転換)の方法は何ですか？

- *家族と買い物へ行ったり、会話を楽しむ。
- *休日は、ゲーセンへ行く。
- *月1回外食を食べる。
- *いつもの本屋に行って本を買う。
- *休日は気分転換に買い物へ行ったりする。
- *テレビや YouTube を見る(ゲームの攻略など)
- *広島や出雲などにでかけたりする。
- *フレンドと switch のゲームをする。
- *逆に何もしない
- *欲しい物を買う。
- *広島に行く(不定期)。
- *休日に温泉に入る。

《ウィンドスタッフより》

3つのテーマの回答をまとめる中で、似たような回答をされている方や自分なりの信念(考え)を持って生活をされている方がいることがわかりました。

どの方も日々の生活の中で、自分ができていることを意識しながら取り組まれたり、気分転換をしたりしながら、生活しておられることがよくわかりました。

今回、アンケートにご協力いただきました当事者の皆様、大変ありがとうございました。

