

## カラフルライフ

Vol.  
101季刊（年4回発行）発行：NPO法人えじそんくらぶ 埼玉県入間市豊岡1-1-1 TEL/FAX 04-2962-8683 HP <https://www.e-club.jp/>

会員限定 個人的な内容が含まれるものがあるため、家族以外への回覧や会員外への公開はご遠慮ください

## 表紙の絵

- 作者：中島拓磨くん 9歳（小4）
- 埼玉県入間市在住
- タイトル 僕の好きなはらぺこあおむし
- ひとこと 絵描き屋さんになりたい



表紙の絵や写真を募集しています。会員さんやご家族が撮影した写真など、掲載希望がありましたら、事務局まで画像データ添付でメールでお送りください。問い合わせ・送付先 [info@e-club.jp](mailto:info@e-club.jp)

新年度がスタートしました。  
新しい元号「令和」は、英語では“Beautiful harmony”と訳すそうです。素敵ですね。

ところでベランダの鉢植えの小さな紫陽花が、たくさん葉っぱを広げています。昨年枯らしてしまい、捨てようかと思ったのですが、なんと今年になってみずみずしい緑色の葉が1枚、また1枚と出てきて、だんだんに数え切れなくらいになり、感動しました！すごい生命力ですね。

チューリップなどの球根も、寒い冬を越さないといけない大きな花をつけないと聞いたことがあります。適度なストレスは成長のために良いということもあるでしょう。私たち人間も同様で、もう時間がない、宿題やらなきゃ！といったちょっとしたストレスがあるとやる気スイッチが入ります。

アメリカの「子供の発育に関する全国科学評議会」ではストレスを以下の三種類に分けて説明しています。<sup>\*1</sup>

- (1)適度なストレス：子供(大人)が成長し挑戦し高いレベルの活動をするきっかけになる
- (2)許容可能なストレス：比較的短い期間に生じ、抵抗力をつけることにもなる
- (3)有害なストレス：支援のない状況でストレスが長期間にわたって頻繁にかかる

私はよく講演会などで、「実力+1の課題がやる気スイッチを入れる」とお伝えしています。まさにストレスの量も適量が大切ということですね。有害なストレスは体力を消耗し、その人の良さをなくし、心も体も疲弊させるともあるでしょう。ぜひ新しい年度を迎えて、親御さんや支援者の方には、その子一人ひとりのストレスレベルをチェックしながら、しつけや教育をしていただきたいと思います。

以前、ニュースレターのエッセイで「エピジェネティクス（後成遺伝学）」について書いたことがあります。環境が遺伝子の働きを変えするというお話です。この5月に、NHKスペシャルでDNAのスイッチというタイトルで、同じDNAを持った一卵性双生児でも、環境が

変わると、遺伝子の働き方が変わるということを紹介していました。

また、遺伝子の研究者で、小児科医であり聖徳大学大学院保育学科の教授である久保田健夫先生によると安心安全が特に乳幼児期に確保されないと、遺伝子の働き方が変わり、その子が本来持っているその子らしい性格も変わってしまう可能性があるそうで、生物学的にも変わってしまう可能性があるというのは驚きです。エピジェネティクスで検索するといろいろな情報が出てきます。興味のある方はご覧ください。

新学期の子どもたちは、新しい環境でがんばって適応しようとして、4月5月はとても疲れます。週末に家族で遊びに出かけることもとても素敵なことですが、ぜひ休憩時間もたっぷりとって下さい。

以前、エッセイで、「眠ることが大切：お休みの日にずっと寝ている子をゆっくり寝かせてあげることも大切です」と書いたところ、会員さんから「早く起きなさい！」と叱りまくっていたけれども、一緒に安眠できる枕を買いに行ったら体調も少し良くなり、親子関係も良くなった」という嬉しいお話を聞いたことがあります。成人になった方々も全く同じです。自分にとってどういうストレスなのかと言う事を自分で見極める必要があります。助けを求めるだけでも、状況は変わってくると思います。

安心安全が何より大切です。回復力を信じ、一人一人に合ったストレスマネジメントでストレスと上手に付きあいながら、新しい時代をスタートしていただければと思います。皆さんのハッピーライフを心から祈っています。

4月1日記

<sup>\*1</sup>ウィリアム・スティクスラッド(著)、ネッド・ジョンソン(著)、依田卓巳(翻訳)(2019)『セルフドリブン・チャイルド 脳科学が教える「子どもにまかせる」育て方』エヌティティ出版を参照しました。

## contents

- |                   |         |                          |       |
|-------------------|---------|--------------------------|-------|
| 02 高山恵子エッセイ       | 高山恵子    | 07 エンジョイ★ADHD            | あーささん |
| 03 DCD学会報告        | 岡野理事    | 08 LD親の会実施のアンケート結果に関する報告 |       |
| 04 支援者リレーエッセイ 第1回 | 福田あかりさん | 10 会員さんの広場               |       |
| 05 えじそんくらぶ便り17    | 池島理事ほか  | 11 えじそんくらぶの会から           |       |
| 06 教えて！先生         | 長谷川理事ほか | 12 事務局より                 |       |



**東京夜間講座**は、成人向けの講座として、月に一回、池袋で開催しています。当事者の方、高校生や大学生のお子さんと一緒に参加される保護者の方、サポートに悩んでいる親や支援者の方など、いろいろな立場の方々が参加している講座です。小グループでディスカッションをしたりして、自己理解・他者理解を深め、QOLを高めるスキルを提供しています。2時間の講座の後、30分間の自由参加の懇談会もあり、悩みを共有する貴重な場所となっています。

#### 【参加されている当事者の方より】

この講座の参加者は主にADHD(パステルゾーンを含む)の子を持つ親が多いように思いますが、当事者、支援者や、時には発達障害を取り上げる放送関係者が取材にきていたこともありました。

全6回コースの初回は、コース概論(本講座の半年間のダイジェスト)の講演会で、残り5回はグループでのシェアなどがある参加型の講座です。毎回学んだことを次回までの一か月間で試すように勧められたりします。

2回目以降の講座では前半に、前回の復習や一か月間試してきたことや感想、自分が理解したことを話したり、不参加の人に講座の内容を教えたりします。この時間があることで、学びがさらに深まったり、自分なりのストレス対処法などの刷り込みができました。

次の講座までの間には、この期間に起きたことや、以前にあったことに対するストレスの起因は何だったのかななどの他、自分の考え方や行動が悪循環に陥る癖などにも気づけるようになった気がしました。また、自分のストレスを理解し、ストレス状態に気づけるようになり、対処法を沢山持てたような気がします。

対人関係のストレスでは職場や学校の関係者・友人や家族など主要原因になっていると思いがちですが、この

講座に参加してからは、ストレスは自分で作っていることも多いことに気がつきました。

日常生活で起きる対人関係の支障は、価値観、経験、ジェネレーションギャップ、生活環境や技術の進歩などの違いからも起きることが多いことも勉強になりました。

生きる上で大切に思っている信念や価値観などの違いで、お互いどちらも良かれと相手を大切に思っていることが、受け取り方の違いで伝えたいことが伝わらずに、悲しいボタンの掛け違いが起きていることにも気がつかされました。

アンハッピーなサイクルから自分の力だけでは脱せなくなると、高山先生のような発達障害の文化を理解した上で「通訳」してくれるような人がいたらストレスが軽減できることもあるでしょう。

悩んで高山先生のところに相談に集まった多くの人は、ストレスの対処法・解決の糸口を知ることができるような気がします。この講座では、グループワークでシェアされる参加者の考え方や感じ方の違いがとても勉強になります。ですから、カウンセリングとの違い、講座を受ける意義があると私は思っています。

私もこれからも色々な試練に臨む、能力を落とさない訓練は一生続けていきます。

【夜間講座担当理事より】担当理事の池島です。この講座の受付を初期から担当しており、毎回、懇親会にも参加しています。

講座受講前は、怒りや不安の感情は常に私の中にあり、マイナスの感情をコントロールすることが出来ず困っていました。怒りは、表に出しても、内側で抱えていても、ストレスがたまりいいことはありません。私は、講座で学んだことを、自然に使えるように実践してきました。

生活の中で自分の感情の変化を意識して、マイナスの感情が起きたとき、その状態に気づくことから始めました。次に怒りの感情やなぜ自分はそんな感情を持った

のかを瞬時に分析し、納得し、それまでの不満、我慢を思い出し、客観的に怒りの理由を考えました。これを繰り返すうちに、今、何をすることが良いのかを考え、「待つ」ことが、出来るようになりました。

そこから、怒りを抱えている人を前にした時、意見を言わず、声や表情に注目して黙って話を聞いていると、彼らがどうしたいのか、理解してもらいたいという気持ちや不安がわかり、自分の意見を伝えること、自己の安定を感じることが出来るようになりました。皆様にも参考になる講座だと思います。

【事務局より】昨年より講座受付を担当している島田です。この講座は少人数でのワークを中心に行いますが、私は内向的な性格なので初めての方とお話するのが苦手で、正直こういう講座はむずかしいと感じていました。しかし、初対面の人と共通点を探すワークをしてみると、女性であることや服の色が同じなどの見た目の共通点から、子どもがともに発達障害であるということに話が及ぶと、初めての人でも親近感を覚え、不思議と苦手意識がなくなった事を思い出します。

また、どうしても苦手なことは「パスできる」と言われても、パスするのはとても勇気がいると思っていました。けれど、パスすることも当たり前の講座では誰も気にしないし、いろいろなタイプの人がいることを学ぶ場でもあるので、ありのままの自分で受けることができました。

緊張感をほぐす体操や呼吸法なども学ぶ事ができ、今でも緊張の強い娘と一緒にしています。

まだまだ講座は続きます。興味のある方は是非ご参加ください。受付でお待ちしています(^^)