

# カラフルライフ

Vol.  
105

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：徳弘彩華ちゃん 11歳（小6） ■埼玉県入間市在住 ■タイトル 孔雀 ■技法 油絵  
■ひとこと 虹色に光るカラフルな羽の色を表現したくて色を工夫しました。



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)

新型コロナウイルス感染症予防のため、多くのイベントや講演会がキャンセルになっています。卒業式や入学式が予定通りにできず、残念な思いをされた方もおいてだと思います。医療従事者等の方は、献身的なお仕事ありがとうございます。各地での状況は異なることかと思いますが皆様いかがお過ごしでしょうか？

こんな状況の今こそストレスマネジメントのスキルをご活用いただければと思います。大切なことは、免疫力のアップです。そのためにまず、ナチュラルキラー(NK)細胞というリンパ球を活性化することが大切ですが、そのためには

- ・良質な睡眠、ストレス軽減
- ・発酵食品やビタミンCで腸内環境を整える
- ・楽しく笑う の3つが有効とされています。

また、スキンシップにより心が安定し、幸福感を感じるオキシトシンというホルモンが出ると言われています。スキンシップは今の状況では難しいかもしれませんが、自分の好きな肌触りのタオルや、ぬいぐるみに触れるだけでも、スキンシップと同様の効果があるそうです。動物との触れ合いも有効です。こちらも、動物の写真や動画を見ているだけでもオキシトシンがアップするそうですので、試してみる価値はありますね。ぜひ、NK細胞活性化、オキシトシンというキーワードで情報を収集し、実行して、自己治癒力をUPしてください。

深呼吸もお勧めなリラックス法です。いろいろと心配事があるとは思いますが、目の前で起きていないことではなく、「今ここ、この一瞬一瞬に注目」することを意識して深呼吸してみませんか？ 会員証とともにお届けした「リラックスする3つのヒント」でも深呼吸のやり方をご紹介しますが、簡単にリフレッシュができます。そしてあまりにもつらいときは、人に気持ちを聞いてもらいましょう。話せないときは、書き出すだけでも効果があると言われています。

以前の夜間講座の際に、参加者の皆様に「新たな自分を発見するために、今までやったことのないことやってみる、そして自分を観察する」という宿題を出したことがあります。これをすると色々な気づきがあり、自己理解が深まります。皆さんもやってみませんか？

今までやったことのないことを、何か一つでもしてみると、それをやりたくなかった理由がわかり、あなたの価値観が見えてくるかもしれません。そして、それを分析してみるのもいいかもしれません。自分の本当の気持ちがわかることで、怒りや不安の原因を理解できるかもしれませんよ。

私は、今まで、いつも避けてきた整理整頓がばっています。実行機能のチェックリストとともに「なぜ整理整頓ができないか」を自己分析してみると、色々面白いことがわかりました。これはまた、機会があればご紹介しますね。そして、そのお掃除中に、マスクがいっぱい見つかりました！この時期、お金の発見よりも有難いご褒美です(^^)

また、こんな今こそ、自己理解、他者理解を深めるチャンスともいえます。例えば、「見通しが持てない」「日々のルーティンができない」ということがいかにストレスになるかをこれだけ多くの方が同時に体験するのは、こんな機会がなければなかなかないでしょう。このストレスは、まさにASDタイプの人の日々の不安とストレスそのものです。また、「じっとしているのがつらい、動きたい！誰かと話したい！」と思う方もいるでしょう。これができないことは、ADHDタイプの多くの人のストレスの元です。

ある内向的な方は、「外出しないで好きな趣味に没頭できるって最高！自分は、今まで無理して人と会って、外向的な自分を演じているんだと気がついた」と言っていました。

あるクリエイティブな人は、ハンカチとヘアゴムだけで縫わずにマスクを作ったり、オリジナル料理を作ったりしながら、「今の制限の多い中でいろいろ工夫をすることを楽しんでいる」と言っていました。

皆様も得意なことやいつもならやらないようなことをこの時期にやってみて、いろいろな気づきを深めてみませんか？

1日も早く、この状態が終息することを心から願っています。決してコロナウイルスを侮ることなく、密集、密閉、密着の3密を避け、ストレスを減らし平常心をキープしていきましょう。

笑いといえば、音声入力の誤字で、「コロナの妖精」が出てきたことがありました。大爆笑！(^^;)

皆さまのご健康を心より祈っています。

## contents

- |    |                      |       |    |                  |
|----|----------------------|-------|----|------------------|
| 02 | 高山恵子エッセイ             | 高山恵子  | 07 | えじそんくらぶ便り 21     |
| 03 | 私のストレスマネジメント         | 池嶋理事  | 08 | 異国の地ロンドンから 長谷川理事 |
| 04 | おうちでの心身の健康維持ポイント     |       | 10 | 会員さんの広場(朝倉玲さんより) |
|    | 帝京科学大学医療科学部教授 石井孝弘先生 |       | 11 | えじそんくらぶの会から      |
| 06 | エンジョイ★ADHD           | あーささん | 12 | 事務局より            |

## 島根「ウルトラの母の会」について

初めまして、代表を務めます大山と申します。

「ウルトラの母の会」って「？」ですよ。

一度で、たいていの皆さんが名を覚えて下さいます。そして、また、たいていの皆さんが「お母さんでないと駄目ですか？」と聞かれます。「いいえ、誰をも包み込む意味で付けた名です。ですから、お父さんも、おじいちゃんも、おばあちゃんもOK。そして、この世に命を受けた人はみんなOK。誰もがお母さんのお腹から生まれてきたのですから。」と返します。もちろん、シングルの方も、超お若い方も、ちょっと昔若かった方も大歓迎。

「きこえの教室」「ことばの教室」から、制度化によって世に出てきた通級指導教室に通っていた子ども達の保護者さんと、卒後も親子共々集いたいねと広島県境の小さな町を拠点にして作った会が始まりです。

あれからかれこれ、15年あまり。当然、当時の少年少女達は遅い成人となりました。そして、初期の親メンバーはそれなりの歳となり、名実ともにおじいちゃんおばあちゃん会員です。その一方で少しずつ、活動範囲も活動内容も、そして何より集うメンバーも広がりを見せながら、今に至っています。活動範囲は、日本海沿岸部まで拡大中。

そして、ここにきてなんと、なんと、えじそんくらぶの会のひとつとして、ご承認いただき動き出すこととなりました。

私個人としては、国立特別支援教育研究所の研修生として上京した時も、久里浜からえじそんくらぶ主催の講座に通ったくらい、ひたすら「えじそんくらぶ」「高山恵子さん」のキーワー

ドで検索しては、講演会や研修会を目当てに出かけておりました。『カラフルライフ』は、バックナンバー40番台から以降は欠けていません。(もちろん断捨離の必要性ある中でも、これは手放せません。) そんな『カラフルライフ』101号から取り上げていただきながら、やっとやっとです。お待たせいたしました。そして、えじそんくらぶの全ての皆様、今後ともよろしくお願いいたします。

新型コロナの発症者発生もかなり後になったくらい、良い意味での桃源郷のような「島根」です。「島根は、鳥取の左側!」という、自虐ネタも有るくらい県の位置すら多くの方に覚えてもらいにくいようです。そんな中、大変ありがたいことに、不便さをものともせずに来県下さる高山恵子さんの支えがあり、聴講者・愛読者を中心にしてえじそんくらぶの活動の趣旨に賛同して、活動したい面々が集まりつつあります。

どうぞ、興味・関心のお有りの方は、気軽に連絡下さいませ。もちろん、広島を初め、中国地方の各県境の皆さんも大歓迎です。新型コロナが終息したら、大手を振って来県下さい。そして、大いに集いましょう。年内には、設立記念講演会を開催したいという強い思いで動き出しております。

「ウルトラの母の会」代表 大山英子

活動地 島根県邑智郡邑南町 他

mizuho\_oyama@yahoo.co.jp

## 日本社会事業大学からの研修生

今年度、「子ども・家庭ソーシャルワーク実習」でお世話になります。日本社会事業大学児童ソーシャルワーク課程4年の神田友里恵です。大学で社会福祉、子ども家庭福祉について勉強しています。本実習では、保護者支援について勉強させていただきたいと思っています。充実した実習になるよう努力していきますので、ご指導の程よろしくお願い致します。

高山先生の『親子のストレスを減らす15のヒント～保育・教育・福祉現場の保護者支援に～』の本を読ませていただきました。初めて知ることが多くあり、とても勉強になりました。

本書には、ストレスについて、ストレスとの上手な付き合い方等ストレスに関することが載っています。保護者の支援をする上で、子育ての悩みやストレスなど、子育てのこのみ焦点を当ててしまうことがよくあるのではないかと思います。

しかし、子育て以外の悩みやストレスが、子育てに影響を及ぼしてしまうことも多いと思います。そのため、子育てに関する悩みはもちろん、子育て以外の悩みも相談できるような関係づくりと、ストレス全般との上手な付き合い方を知ることが大切だと思いました。

「悩みは個々で異なり、精神状態によっては、ストレスマネジメントが、かえってストレスになることもありえます。」の文が印象に残っています。一人一人、それぞれの悩みやストレスを抱えています。保護者一人一人と向き合い、画一的な支援ではなく、一人一人に合った支援をしていかなければならないと思いました。

また、子どもの立場になって考えることの重要性がよく分かりました。子どもの行動には意味があります。子どもの行動の理由が分からないと、対処法も分かりません。障がい特性や、子どもの性格等を知り、子どもの立場に立って考えることで対処法が見えてくると分かりました。子どももストレスを感じているため、子どもも保護者もストレスを感じない程度に、気負わずやっていくことが大切だと思いました。

神田さんには、夜間講座のサポートや、各種講座の受付等もお手伝いいただく予定です。よろしくお願い致します。(高山)





## イギリスの大学事情

さて、私は今、客員教員としてロンドンの比較的郊外にある大学に所属しています。政府からの予算削減や効率重視などイギリスの大学改革について少しは知っていましたが、実際にこちらで聞いてみるとその変化は大きなものでした。イギリスの大学にも大学間や教員間に競争原理が持ち込まれており、実質的に経営を担う副学長(学長は大体が名誉職)の権限が非常に大きく、人事や予算の裁量権も経営側が握っているという話も聞きました。また、学生の大学に対する評価も重視されており、毎年3年生(最終学年)を対象として実施される全国学生満足度調査(NSS: National Student Survey)の結果が人事や予算に反映されることもあるそうです。以前は無料だった学費も、現在は国内およびEUからの学生でも年間120万円(9500ポンド、1ポンド135円換算)と高額です。学生は在学中は据え置き教育ローンが利用できますが、学生や保護者の中に大学の教育はお金を払って買うサービスだという意識も強くなってきているようです。但し教育ローンは年収が350万までは返済する必要がなく、全額返済するのは全体の20%程度だそうです。

様々な改革から実質的な賃金減少など労働条件の劣化も起こっており、ここ数年は大学教職員組合(UCU)のストライキが続いています。私が来てからも2回も教職員組合の長期のストライキがありました。UCUは20世紀初頭にできた二つの大学関係の組合が2005年に合併してできた組合で、全国に10万人以上の組合員がいます。ストライキの交渉相手は大学経営者協会で、今期の争点としては年金制度、人種や性別による賃金格差、仕事量増による実質的賃金減少などが挙げられていました。

第1回目は私が来てすぐの12月に8日間、2回目は2月から3月にかけて14日間の計画でした。土日休日は含まないので、2回目は約1か月にわたりストライキということになります。授業を担当している教員がストライキに入る場合には当然休講になります。労働運動への不当介入になるということで大学は誰が組合員かは公式には知りませんし、ストライキに参加するかどうかを事前に大学に通告させることもありません。ストライキが終わった後に、参加した教員が参加した日時を自己申告するだけです。他の人が代講したり、ストの前後に補講をしたりすることは、スト破りとなり、ご法度とのこと。私が聴講させてもらっていた二つの科目のいずれの先生もストライキに参加するというので、丁寧に学生に経過を説明していましたが、本来は学生に休講になるということをする義務もなく、中には何の情報もなく、いったら休講だったということもあるようです。

ただし組合員でも参加しない人もいます。当然、ストライキに参加した分は給与カットになりますので、事情により参加しないということもありだそうです。ストライキに参加するかしないかは個人の判断にまかされてい

ます。新聞報道によると74大学の5万人が参加し、120万人の学生に影響がでるだろうということでした。教員が授業をしないでストライキなんてけしからんと思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、日本の教員の働き過ぎが問題となり、ついに文部科学省も本腰をいれてその解消に乗り出したことからわかるように、教える側の生活が脅かされているような状態で、本来の教育に専念することはできません。それを労働者自らが立ち上げることで、大学や政府と交渉していくというのは、日本の労使の状況から考えるとびっくりですが、これが労働運動本来のあるべき姿なのだとすることを思い出させられました。

## 突然の大学閉鎖

ところが、このストライキが終わる前にコロナウイルスの対策で大学自体が閉鎖される事態になってしまいました。3月第2週に入って、大学から、翌週の水曜日から遠隔授業、在宅勤務ができるように計画中と連絡があり、金曜日には翌週の月火を試行期間として、水曜日からの遠隔授業、在宅勤務を実行に移すということが周知されました。計画通り、3/18にはキャンパスから本当に人がいなくなりました。大学の中のフラットを借りていたので、大学閉鎖と同時に退去命令というような事態になったらどうしようと不安でしたが、幸い、キャンパス内の寮に住んでいる学生も含め、全員、そのまま居住を認める方針となり、ほっとしました。

普段、担当の仕事は熱心だけれど、担当者がいないと仕事が進まない、残業はしないなどのこちらの仕事のやり方を見ていましたので、遠隔授業、在宅勤務を、そんなに急に進められるのかと疑問に思っていたのですが、結果的に迅速に進められたのは、勤務に関しては、ネット上でほとんどのことが済ませられる、しかも学外からも学内からと同じようにアクセスできるシステムがすでに構築済みで活用されていたこと、また授業に関しては、普段からMoodleやBlackboardといったweb上での学習ができるシステムをベースとした遠隔学習の準備ができていたことなどによると思います。そもそも図書館に電子図書が多く、大学のシステム上で一般雑誌や新聞も読み放題というように、キャンパス内に住んでいない学生もキャンパスに住んでいる学生と同じような環境で勉強できるようにと進めてきたことが今回役に立ったようです。遠隔学習システムでは授業で指定する教科書が一冊丸ごと電子図書で自宅からも読めるようになっていたり、教員が大学の授業支援システム上で録画予約したテレビ番組を資料として見られるようになっていました。また経営陣の迅速な対応とそれを可能にする権限の集中も今回はプラスに働いたと思います。副学長からはたびたび教職員に向けて何をどのように進めているのかを知らせるメールが直接全員に届いていました。

## ロックダウンになって

ヨーロッパの多くの国で3月から4月にかけてロックダウンに入りました。みなさん、ロックダウンという言葉はおそらく日本でも耳にしていると思います。当初は、出勤しないとできない仕事は出勤可となっていたので、大学で生活するために必要な受付や清掃の方もおり、図書館やスポーツジムも開いていたのですが、段階的に削減され、図書館もジムも閉鎖、キャンパスに常駐しているのは警備の方ぐらい、清掃もなくなり、フラットの清掃やゴミ出しも自分でやることになりました。郵便の仕分けをするメールルームも閉鎖され、キャンパス内5か所ほど開いていた食堂もどんどん閉まってしまい、外部から切り離されてしまったようでショックでした。

イギリスでは「〇家にいること(Stay Home)〇外に行けるのは食べ物、健康、仕事のためだけ(ただし在宅勤務がどうしてもだめなときだけ)〇外出するときは常に他人から2メートル離れる〇家に帰ったらすぐに手を洗う」ということが繰り返し強調されてきました。行動制限はあるものの健康維持のための運動はむしろ奨励されていますので、近所の大きな国立公園やコモンズと言われる森林や野原に散歩に行っています。国立公園には野生の鹿や野鳥が多くいて、心がなごみます。大学自体も自然が多く、その点では恵まれた環境です。3月中旬にはイギリスでもトイレットペーパーやパスタなどの買い占めが見られましたが、下旬には一部手に入りにくいものはあるものの、生活には不自由しない状況に戻りました。

## ロックダウン中の発達障害者は・・・

ところで、基本的には外出不可ですから、同じ家に住んでいない場合には、家族であっても会いに行くなど

ということになっています。ロックダウンに入って数日後の記者会見で記者から「別々に暮らしているカップルはどうしたらいいのか」という質問がでました。こういう質問自体日本では出ないかなと思うのですが、その答えがなかなか素敵でした。「二人の気持ちをよく考えてみて、一緒に暮らすのに十分強いと確認できたら、どちらかが相手の家に移ってください。そうでなければ、そのまま別々のままで。会うのもやめてください」このやりとりで、おそらく一緒に住み始めたカップルが多いたのではないのでしょうか。

また日本でも問題になってるかもしれませんが、決まったスケジュールに沿って生活したい自閉症の人や、狭い家に閉じこもっていることが大きなストレスになるADHDの人などにとっては、このロックダウンという厳しい行動制限は耐えられないものに違いありません。一般的には、一日に一度だけ、同じ世帯の人と一緒に運動に出ていいとなっているのですが、ロックダウンから数日で、自閉症や知的障害の当事者やその家族は、健康維持のために必要であれば、一日に二回以上外出してもいいとのガイドラインを政府が出しました。さらに、外出先は地元(local area)のみとしているのも、自閉症の場合には、地元から出ていいとしています。また必要であれば、一緒に住んでいない家族や友人、介護者と一緒に外出することも認めることになりました。障害に配慮した柔軟な対応でさすがだと思います。

イギリスはフランスのように外出許可書を携帯するというような厳しい取り締まりはしていませんが、警察が外出の目的などを尋問し、不必要な外出の場合、罰金を科すことができるという法律があるため気が抜けません。今しばらくは不自由な生活が続きます。



自然あふれるキャンパス(上)  
野生の鹿~都会のビルをに背景(左)