Summer 2020

# えじそんくらぶ

# カラフルライフ

106

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

# 今回の表紙

■作者:堀雄太さん ■茨城県牛久市在住 ■タイトル manta(まんた) ■技法 日本画

■羽ばたきながら共に過ごすマンタの楽しさを表現しました。



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

©2007 NPO法人えじそんくらぶ権利者の許可なく複製・転載することは著作権法で禁止されています。

# 目標を明確にして今できることに集中しましょう

## NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

新型コロナウィルス感染症対策のための自粛期間ががやっと終わったと思ったら、再び感染者が増加。日本全国落ち着かない状況になっていますが、皆様いかがお過ごしですか?

予定通りいかないことで不安や怒りが溢れてしまう方もいることでしょう。また、人との会話や外出が好きなのに、ステイホームと言われ続けてストレスフルな方も多いかと思います。当たり前と思っていたことができず、仕事や家庭、未来のことなど一つ一つ小さなことがストレスの種になりますね。

在宅勤務や在宅学習になり、子どもも親も一緒にいる時間が長くなり、大変なこともあるかと思いますが、できる範囲でストレスを減らし、何か楽しみを見つけていただければと思います。「ちょこっとチャット」や「ふれあい囲碁7」などもご活用いただければうれしいです。

7月24日はスポーツの日という祝日になりました。本来なら東京オリンピックの開会式で世界中が注目する日になるはずでした。多くのアスリートがオリンピックに目標を設定し、一心不乱に努力を続けてきたことでしょう。その目標が急になくなる…という現実は簡単には受け入れがたいものがあると思います。 I 年練習して成長する余裕ができたとポジティブに考えられる人ばかりではなく、自分自身の体の限界と闘いながら、東京オリンピックを目標にしていた人は特に辛いことと思います。

東京オリンピックだけでなく、部活などでも目標が 急に消えてしまった人たちの落胆を思うと心が痛みま す。多かれ少なかれ、私たちは、何かしら目標にして いたものが消えてしまったという喪失感を痛感してい るのではないでしょうか。レジリエンス(回復力)に個人 差はあると思いますが、こんな時こそ、何か違った目 標を見つけ、今できることに最善を尽くすことができ ればと思います。

私も講演会が約90%キャンセルになり、約10%が Zoomなどを使ったリモート講座の提供や録画になりま した。最初は目新しく、ワクワクしながら、新しい体 験を味わっていましたが、最近は、とても疲れます。 私は年間、100回近くの講座やワークショップを提供してきましたが、今までは原稿を書かなくても話す時にはスムーズに言葉が出てきました。しかし、講演の録画撮りでは、言葉に詰まってしまい、何回かないらびっくりしています。コンピューターやカメラにもびって話をするということがいかに苦痛かを知りまうなずく姿を拝見することが、これまでどれだけパワーをもらっていたかを、改めてコロナの状況下で気でいたができました。早く皆さんの前でお話したいと心から願っています。

毎年、埼玉県の委託事業で提供しているペアレントサポートプログラムが、今回すべて録画での提供になってしまいました。(この講座の一部はYouTubeで秋に配信され、どなたでも見られるようになります。多くの方に見ていただき、少しでも子育て、対人関係のストレスを減らしていただければと思います。)

私がストレスマネジメントに興味を持ち、実際に使っているのは、自分にADHDとLDがありストレスフルな毎日を送っていたからです。自分がまず情報収集して、トライし、ポイントを習得したら、多くの方に使っていただくようにアレンジして提供するのが天職だと思っています。もちろん | 人ではできませんが、サポーターとともに今後も継続していきたいと思います。

8月からは会員限定のメルマガで、えじそんくらぶの冊子を使ったプチストレスマネジメントのヒントを毎回皆様に提供することになりました。これを機に、まだメルマガ登録されてない方はぜひご登録ください。

次回は8月25日発行予定です。ニュースレター発行月は1回、発行のない月は2回、火曜日にお送りする予定です。「1人でも多くの方のストレスを減らすヒントを提供する」この目標のために今、私にできることを精一杯やっていきたいと思います。皆様もどうぞご自愛下さいませ。

# contents

- 02 巻頭エッセイ 高山代表
- 03 学校に行きたがらない子をサポートするコツ
  - 桑野恵介先生(臨床心理士)
- 04 教えて先生! 岡野理事
- 05 ちょこっとチャット!のご案内
- O6 エンジョイ★ADHD
- あーささん

- 07 えじそんくらぶ通信
- 08 異国の地口ンドンから(3) 長谷川理事
- 09 会員さんの広場(大橋美穂さんより)
- 10 理事エッセー「これでいい①」土橋理事(
- | 1 えじそんくらぶの会から
- 12 事務局より



# SSTやアクティブラーニング、話し合いの場づくりに有効な コミュニケーションゲーム **ちよこっとチャット!**

「ちょこっとチャット!」は、順番にカードの質問に答えるだけの簡単なゲームで、アイスブレーキングに最適なコミュニケーションツールです。相互理解を深める質問カードなので、大勢の人が集まる話し合いの場から、「対」の相談まで、話しやすい雰囲気作りに役立ちます。また、自分一人で使って、自己理解を深めたり、各種面接の練習用にも使えます。インストラクター用および就労トレーニング用のマニュアルを販売しています。各1000円





カードゲームの価格:定価1500円

正会員1000円 準会員1300円

#### 【カード質問例】

- ・お年玉は何に使いますか?
- ・困ったことがあったとき、先生 にお話ししますか?
- ・ねがいごとがかなうとしたら何 をお願いしますか?

# 園児~小学校低学年版(ピンク)

ご家庭ではもちろん、幼稚園、保育園、学童、小学校などでコミュニケーションスキルを楽しく身に付けるゲームとして、幅広くお使いいただけます。

また、カードを選べば、中学生や特別支援学校でも活用できます。文字が読めなくてもインタビューすることでコミュニケーションカアップにつながります。

# 小学校高学年~中高生版(パープル)



#### 【カード質問例】

- ・学校で一番嫌いなことと、好き なことを教えてください。
- もし、あなたが校長先生だったら、何をしたいですか?
- ・親にやめてもらいたいことは ( )です。

学校でのアクティブラーニングや新学期のクラス親睦の ために、学校やご家庭でのコミュニケーションゲームと して、幅広くお使いいただけます。

また、カードを選べば大学生以上、親支援の現場でも活 用できます。

# 就労版(グリーン)



#### 【カード質問例】

- ・小さいころなりたかったのは ( )です。
- ・あなたは内向的それとも外向的ですか?
- ・仕事を継続するために大切なことはなんでしょうか?

就労シーンに適したちょこっとチャット!です。

学校でのキャリア教育で授業教材に、学校やご家庭での 面接の練習などに、企業研修等でのアイスブレイクや傾 聴の練習などに幅広くお使いいただけます。

> ちょこっとチャット! マニュアルのご購入はこちらから→



# 3つの遊び方 Setplから状況や人にあうやり方で遊んでみましょう

Stepl

#### 否定されない安心感を味わう

質問に答えている時、他の人は黙って話に耳を傾けます。否定されない場で話すことで、「何を話しても受け入れられている安心感」を味わうことができます。

Step2

#### 異なる価値観や意見、感情を味わう

I 枚の質問カードに参加者全員が順に答えます。これにより、それぞれの違いや共通点が見えたり、自分を客観視したり、他人と理解しあう感覚を味わったりすることができます。

Step3

#### 自分のコミュニケーションの パターンを知る。

引いた人が質問カードに答えたあと、 その発言についてみんなで自由に話 をします。こうした中から、自分の パターンに気づくことができます。 今回は、オンライン茶話会のご報告および次回の茶話会の案内についてと、 日本社会事業大学からの実習生、神田さんの講座参加の感想です。

#### オンライン茶話会について

7月よりオンライン茶話会(おしゃべりの会)を開催しています。第一回の参加者は5名と少なめのスタートでした。初めてのオンライン茶話会でしたので、ZOOMの入室等がうまくいかなかったり等、進行についての課題を感じました。しかし、参加された方から「職場と家以外で話すことがなくなっていたからそれだけても新鮮、うれしい」というお話がありました。

時間も短かったですし内容的にもそんなに深い話はできませんでしたが、少しでもほっとできる、気分転換の時間でも提供できたように思います。

次回の茶話会は、

9月17日(木)9:30~11:00です。

★テーマ

成人女性当事者ならではのお悩み、どうしていますか?

★対 象

女性当事者

#### ★申し込み

info@e-club.jpまでメールにて

メールのタイトルを「3回zoom茶話会」とし本文にお名前、会員種別、会員番号(わかれば)、

お住まいととくにお話したい内容があればその内容もお書き添えの上お申し込みください。

お申込みいただいた方に、詳細はご案内いたします。

締め切り9月14日(月)17:00 (お申込み多数の場合、早めに締め切らせていただきます)

担当理事:長谷川·土橋

お申込みいただいた方に、詳細はご案内いたします。 ZOOMを使用したことのない方にも、使い方をお伝え しますので、ご興味のある方は、お申込みください。

えじそんくらぶ主催のZOOMを利用した茶話会や講座等に参加いただく方を対象にした「ZOOMの使い方勉強会」を8月25日に開催します。詳細は12Pをご覧ください。

### 子育て応援講座に参加した感想・…研修生より

A市の子育で応援教室に参加させていただきました。Zoomを使ってのオンライン講座で、高山先生、そして保護者の皆様の貴重なお話を聞くことができ、多くの学びを得ることができました。

保護者支援といえば、子どもへの支援によって保護者の負担を減らすという、子どもを通した保護者支援のイメージが強くありました。しかし、講演全体を通して、子どもを通してではなく直接、保護者の支援をしていると感じました。「子育ての目標は親子で幸せになること」という言葉がとても印象に残っています。子どもだけでなく、親も幸せになることが子育てのゴール。子どもを通した保護者支援だけでなく、保護者自身も幸せになるための支援が必要だと気づきました。

講座の内容で、「事実とシナリオを分けるワーク」がありました。これはとても重要だと思いました。シナリオとは、ある出来事をその人なりに解釈・意味づけしたものを指します。例えば、『子どもが泣いている』は事実ですが、『子どもはダメな子、自分はダメな母親だ』、『育て方が間違っているのかしら』『家族も私を責めているに違いない』はシナリオです。事実とシナリオを分けて考えると、出来事や自分のシナリオを客観的にとらえることができます。そこから再度、事実を見つめ直すと、プラスのシナリオや取るべき行動が見えてきます。

事実とシナリオを分けて考えることは、子育ての場面だけでなく、日常生活全ての場面で活用できると思いました。事実とシナリオを分けて考えられるようになれば、日常生活全ての場面でより前向きに生きられるようになり、子どもとも前向きに向き合えるようになると分かりました。

えじそんくらぶの「子育てストレスを減らす3つのヒント」という 冊子を使って、子どもの行動には理由があり、その理由を理解 する一つの方法として、子どもの行動を『聞こえていない』 『うっかり忘れている』『分からない』『わざと』のまず4つに分ける考え方を学びます。何回言っても言うことを聞かない子どもが、実は聞こえていないだけだった等子どもの行動の本当の意味が見えてきたら、対処法も見えてきます。

言うことを聞かない子どもに対し、「子どもは何故言うことを聞いてくれないのか、どうすれば言うことを聞いてくれるのか」とイライラしたり、自分はダメな親なのではないかとマイナスなシナリオを作ってしまうことはよくあると思います。一度冷静になって、客観的に子どもの行動を考えることは、とても重要なことだと思いました。

高山先生が「ダメな子はいません。我が子がダメな子じゃないと気づけた?」と保護者の皆様におっしゃっていました。理論的に説明されていたので説得力があり、自分の子はダメな子だと思っていた保護者の皆様にも届く言葉だと思いました。自分の子がダメな子じゃないと分かると、自分の子が大好きという気持ちや子育てへのモチベーションの向上につながると思います。保護者支援において、とても大切なことだと思いました。

この度は保護者支援、子ども支援においてとても重要なこと を、たくさん勉強させていただきました。

貴重な機会をいただき、

本当にありがとうございました。

※今年も社会事業大学より実習生をお迎えすることができました。感染対策の中でもしっから学んでいただけるよう指導していきます。本文中の「事実とシナリオを分けるワーク」は高山代表の『親子のストレスを減らす I 5のヒント』(学研)で詳しく紹介してあります。ご関心がある方はぜひお読みください。

# 思えばあっという間

## 異国の地口ンドンから(3)

# NPO法人えじそんくらぶ理事 長谷川万由美

### 在宅勤務inロンドン?

前回のニュースレターから2ヶ月余が経ちました。その後、段階的に規制が緩和され、6月中旬からは必需品以外を売るお店(衣料品、文房具、雑貨など)が、7月初旬からはパブ、レストランなど飲食を伴うお店の店内営業が0Kとなりました。しかし、私が外国人、英語非ネイティブということもあるのか、またあまりにも急にいろいろなことが「解禁」となったためか、何が0Kで何がNGなのかがよくわからず、あまり行動範囲は広がっていません。

日本の勤務先の大学も前期の授業がオンラインで行われることになったために、皆が在宅勤務となりました。(本業は大学教員です)今まではイギリスにいるから無理だよねと言われていた会議などにも声がかかるようになり、日本の仕事も増えてきて、ただの在宅勤務inロンドンという感じもあります。しかし良い面もあります。先日は所属する学会のオンライン学習会を実施したのですが、国境も時差も感じずにともにいると感じられる場を作れたことに驚きました。えじそんくらぶで6月から始めたZoom茶話会にもイギリスから参加しています。新型コロナ蔓延によってもたらされた明るい面があるとしたら、こうしてオンラインでつながるということの敷居が低くなったのはその一つかもしれません。

### オンライン英会話で世界とつながる

ロックダウンによる混乱が少し収まった頃、時間もある し、オンラインの英会話スクールをいろいろお試し受講し てみようと思い立ちました。英語が主要言語であるイギリ スにいて実際の生活で英語を話す機会がほぼなくなり、英 会話スクールの先生と話をすることが英語を話すだけでな く生身の人と話す貴重な機会という妙な生活です。イギリ スに来る前からオンラインスクールは入っていたのですが、 どうせならいろいろ試して極めてやれと思ったのです。結 局私にとって続くどうかの決め手はチケットの繰越ができ ないということだと悟りました。繰越ができなければ今日 受けるしかないから今日受けるというわかりやすい仕組み のおかげで只今10週目、一日も休むことなく受け続けて、 レッスン時間合計が5000分を超えました。そのわりに英会 話力が伸びた感じはないのですが、今回のスクールは世界 中に講師がいるスクールなので、数えてみたらオンライン で話した先生の国が20カ国にもなっていました。毎日色々

な国の人とコロナウイルス対策やロックダウンの話、家族 のことや昨日あったことなど、まるで友達のようにいろい ろ話せたことが、異国の地で3ヶ月近くのロックダウン生 活の支えとなりました。

### 子育ての極意を鳥に教わる

余った時間の使い道として触れなければならないのは住 んでいる大学のキャンパス内の野鳥の子育ての観察です。 前回ご紹介した通り、自然あふれるキャンパスで多くの鳥 や動物が子育ての季節を迎えました。今回、つぶさに鳥の 子育てを観察して、目から鱗、教えられることが多かった です。「やってみせ、言って聞かせて、させてみせ、ほめ てやらねば、人は動かじ」といいますが、まさにこの通り の子育てです(人でなく鳥は動かじですが)。しかもかなり のスモールステップです。例えば泳ぎでは親が先頭になっ て、最初は水に入って出てくるだけから始めて徐々に距離 を延ばして一ヶ月ほどかけて池全体をすいすい泳げるよう になっていきました。今はいよいよ旅立ちの日に向け、飛 ぶ練習です。先週は「羽を広げてみる」をやっていました が、今週は「一回羽ばたいてみる」をしていました。こど もたちの様子をみながら、自分の手本を見せながら少しず つできることを増やしていきます。鳥ながらあっぱれです。

### なにもかもが逆風のように感じたら

3回にわたりお届けしました異国の地ロンドンからもこれで最後、エッセーも私の英国滞在も当初の予定とは全く違う展開となってしまいました。心残りがないといえば嘘になります。ふと猛烈な後悔と焦りに見舞われることもあります。「一体何をしているのか、そもそも何かできると思ってきてたのか?それこそが自分のおごりではなかったか」と。そんな自分にアメリカの自動車王のヘンリー・フォードさんの名言で締めくくりたいと思います。

"When everything seems to be going against you, remember that the airplane takes off against the wind, not with it." (なにもかもが逆風のように感じたら、思い出してみて。飛行機は向かい風によって離陸するんだ、追い風に乗ってではなく。)何もかも逆風のように思えたここ数ヶ月、私だけでなく世界中が同じように感じていたはずです。そこから何か新しいものが始まるのか、日本に帰ってまた考えてみたいと思います。



ンドパーク。これで夜8時位長い時間をすごしたリッチモイギリスらしい雲空、家の次に