2021年 2月

カラフルライフ

Vol. 108

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 もにゃ ■埼玉県入間市在住 ■タイトル ヤギのめーちゃんヒツジのしーくん

■技法 ipad ■コメント めぇぇとめぇー (IIページに詩があります)

表紙の絵や写真を募集しています。会員さんやご家族がお描きになった絵や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

全集中の呼吸

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

再度の緊急事態宣言が発令され、今年新成人になった方の中には、地元での成人式がキャンセルや中止になってしまった方もおいででしょう。今後は、卒業式や入学式の開催など、関係者の方のお悩みも尽きないことでしょう。そして何より、医療従事者の疲労と心労は極限に達していると思われます。心より感謝いたします。そんな、通常とは違ったコロナ禍での年末年始、皆様はどのようにお過ごしになったでしょうか。

私は、整理整頓とお掃除は「例年通りにほどほどに」という結果に終わりましたが、今年の年末年始は、今若者たちを中心にファンの多い「鬼滅の刃」の映画を見るためおの予習としてアニメ全26話を観ました。皆様はご覧になりましたか? お子さんと一緒にテレビで見ていたと言う方もいるかもしれませんね。

「鬼滅の刃」というアニメは、たかが漫画と思っていましたが、内容はすこぶる心理学的であり、親子や家族の話であり、見方を変えると承認欲求の物語といえました。

この作品に限らず日本の漫画は質が高いです。本を 読むのが苦手だった私は、漫画は読んでいたので、小 さい頃は、漫画から多くのことを学びました。

このアニメでは、自分の能力を最大限発揮したい大切な場面のときに、「全集中の呼吸」というセリフが随所に出てきます。「全集中の呼吸」とは、鬼を倒すための呼吸法のことですが、現実の私たちにも「呼吸」は能力を発揮するために使える方法です。

「呼吸を整えることは、集中力UPにつながり、ADHDと診断された人に瞑想が有効」だと、25年前に参加したADDA(アメリカの大人のADHDの支援団体)の講演会で聞いたことを思い出しました。

私たちのストレスは、「呼吸の乱れ」や「呼吸の浅さ」として現れるます。普段はこうした異変をすぐにわかる方でも、ストレス状態で気が動転しているときには、こうしたストレスのサインに自分で気づくことは難しいものです。しかし、呼吸をすることで、リラクゼーション効果が得られることもわかっています。息を吐くことを長くすることによって、副交感神経が優位になります。今回同封した「えじそんくらぶのリーフレット」にやり方がのっていますので、是非、トライしていただければと思います。

1月から始まったオンライン夜間講座では、「神経心理ピラミッド」について解説しています。2年前の夜間講座で初めて取りあげた際は概論だけでしたが、今年は、「神経心理ピラミッド」による支援の順序を、一つ一つを丁寧に説明しています。

神経心理ピラミッドは、ラスクのモデルとも呼ばれ、もともと高次脳機能障害のリハビリテーションのモデルです。発達障害でも活用できると言う研究データは全くありません。でも私の当事者の直感が、活用できると言っているので、いろいろな本、講演会で紹介しています。活用できる理論かどうか、皆さんも試してみてください。

このモデルを知った多くの支援者や保護者の方には、「自分の支援のポイントがずれていたことがよくわかった」。「なぜ指導や子育てがうまくいかなかったのかわかった」と言うご感想をいただいています。 ZOOMを使用した定員数の多い講座ですので、どの地域の方にもご参加いただけます。

人は、自分のことをわかっていると思っていても、 実はわからないことがたくさんあります。私は30代で アメリカに留学して、自分にADHDやLD、DCDがある ことがわかりました。 発達障害に関連する情報 を収集する事すべてが自己理解につながってきました。 また、当事者だけでなく、支援者にも正しい情報が必 要だと感じてきました。そのため、「最後まで実行したくても実行できないメカニズム」を私と同じような ことで苦しんでいる方と当事者以外の人に、わかりや すく伝えると言う事が私のとても大切な使命だと感じ ているところです。

今度もオンライン講座等で、皆さまにとって有益な情報を提供して参ります。ズームの使い方講座もご用意しますので、ご活用いただければと思います。

これからもコロナ禍は続きそうです。どうストレスを発散するかはすべての人にとって大切なトピックだと思います。3月の夜間講座は、能力を発揮するために大切な、「睡眠・覚醒と神経疲労」に関するお話です。ぜひご参加ください。

会員の皆様の心身のご健康を心からお祈りします。

contents

- 02 巻頭エッセイ 高山代表
- 03 教えて先生! 岡野理事
- O4 発達障害を持つ子のお金管理・私の場合(後編) 楢戸ひかるさん
- 05 研修生よりえじそんくらぶ通り24

- 06 エンジョイ★ADHD あ
 - あーささん
- 07 会員さんの広場(徳永唱子さんより)
- 08 異国の地ロンドンから(番外編) 長谷川理事
- 10 理事エッセー「これでいい③」土橋理事
- || えじそんくらぶの会から
- 12 事務局より

コロナ禍の特別支援教育

異国の地口ンドンから(番外編その2)

NPO法人えじそんくらぶ理事 長谷川万由美

三回目のロックダウン

もう少し、イギリスの事情について書いてから終わり にしたらどうかという編集担当理事(土橋さん)の要請に答 えて、もう一回だけ、番外編をお届けします。

イギリスでは昨年のII月から2回目のロックダウンに入りました。クリスマスは比較的自由に、少なくとも家族でクリスマスパーティぐらいは開けることを期待して一ヶ月のロックダウンに耐えたにもかかわらず、その後、更に状況が悪化し、今ではいつ終わるかわからない三回目のロックダウンに入っています。以前も書きましたが、United Kingdomという国名からわかるようにイギリスは4つの国・地域からなっていますが、ここでは主にイングランドのことについて書いていきます。

国外からの来訪者に対するイギリスの検疫体制はずっとゆるやかでした。日本が日本人と結婚していたとしても外国籍の人の入国を拒んだのとは対照的です。しかし、こにきて、検疫を強化せざるを得なくなったようです。2月15日からはレッドリストに載っている33カ国からの帰国者に対し10日間のホテルでの待機が義務付けられ、その間に対し10日間のホテルでの待機が義務付けられ、その間に対しているそうです。日本はそのリストには入っていませんが、トランジットするだけの場合もまれるので、対象国でトランジットするチケットを持っているので、対象国でトランジットするチケットを持っているので、対象国でトランジットするチケットを持っているので、対象国でトランジットするチケットを持っているのが当時に出演して話しているのをたまたま聞きました。嘘をついたりすると最大で10年の禁固刑になるというのですから大変です。

特別支援教育の先生の不安

2回目のロックダウンでは学校は休校にしませんでしたが、3回目のロックダウンで再び学校も休校になりました。ただし、イギリスでは、昨年の3月からのロックダウンでも完全に休校になることはなく、医療関係者などキーワーカーの子どもや家でみることが難しい(vulnerable、バルネラブル)子どもが通うために学校は開いていました。そのため3回目のロックダウンとなっても特別な教育的ニーズ(Special Educational Needs=SEND)を持つ子は登校することが可能でしたし、特別支援学校(special school)も開いています。

イギリスの教育において障害児というくくり方は一般的にはされません。特別な教育的ニーズを持つ子どもと呼ばれます。特別な教育的なニーズという考え方を教育制度の中に明記したのはイギリスの1981年教育法が最初と言われています。イギリスでも長年、障害のカテゴリーに応じます。という観点からその子どもに必要なことは何かを基としてその子どもにあった教育的なサポートを行うといたも度へと転換したのです。名称についても教育制度の中に特別教育(Special Education)というものはイギリスには存在しません。このイギリスにおける転換がその後、国際的にインクルーシブ教育(inclusive education)が広まっていくきっかけとなったと言われています。

話をコロナ禍に戻すと、特別な教育的ニーズを持つ子ど もの登校は妨げないとしたことについて、現場の先生方に は不満と混乱があるようです。そもそも様々な理由から学 校も安全でないからと一般の学校が休校となっているとき に、たとえ必要があるからといって、一部の学校だけが開 き続けても大丈夫な根拠はどこにもありません。それにつ いての納得できるガイダンスが不足しているというのです。 もし納得できるのであれば、一般の学校でもそのガイダン スに沿って休校をしないで済むのではないかとも思えてし まいます。しかも、特別な教育的ニーズを持つ子どもたち の中には基礎疾患のために病気にかかりやすい子もいます。 また、特別な支援が必要な子どもたちの学校での教育の様 子を考えてみれば、身体介助や食事介助があったり、子ど もに説明をしてもなかなか理解できず、マスク着用やソー シャルディスタンシングを実践できなかったりする子ども たちも少なくないでしょう。先生方の心配も当然のことだ と思います。変異株などがいくつも登場し、ロックダウン を重ねても状況がよくならないイギリス政府は個別の事案 への丁寧な情報提供やネゴシエーションなどができなく なってきているようです。

また不満の理由としてワクチン接種において学校の先生やスタッフが優先的に受けられるグループから漏れているようです。報道もされているようにイギリスはワクチン接種が進んでいます。イギリスのワクチン接種が進んでいます。イギリスのワクチン接種が進んでいます。イギリスのワクチンでは大小一プに分けられています。第一グループ「老人ホーム入所者とスタッフ」からはじまり、その後、年代順に進んでいき、第九グループが「50歳以上の人」、そして最後の先生いき、第九グループが「50歳以上の人」、そして最後の先生いき、第九グループが「50歳以上の人」、そして最後の先生いき、第九グループがそれ以外の全国民です。どこにも学校のたちに対外の全国く打つこともできないというジレンマの中で、日々、特別な教育的ニーズを必要とする子どもたちに対処しなければならないのです。

保護者の不満

一方で子どもとその家族はどうでしょうか?不安については保護者も同じです。保護者の不安がそのまま現場の 先生方に向けられることもあったでしょう。預けるのも大変、家でみるのも大変な保護者にとってこの一年はとにか く負担が大きかったことは想像に難くありません。

BBCの1月7日のニュースによると、「十分にバルネラブルではない」という理由でロックダウン中、学校に受け入れられないケースもあるというのです。今まで特別支援学校と書いてきましたが、特別支援学校に行くのはどのような子どもでしょうか。先生の不安のところにもでてきたこのバルネラブルvulnerableという言葉はなかなか日本語に訳しづらいなと思います。辞書で見ると「攻撃されやすい、弱くて、傷つきやすい、感じやすい、弱みのある、受けやすくて」とありました。他の子に比べて弱い、保護を必要とするということになるでしょうか。

政府のガイダンスによるとバネルラブルな子どもというのは「1989年児童法第17条に基づき保護のニードがあるとアセスメントされている子ども(要援護児童プラン、要保護児童プラン、養護児童を含む)、教育保健ケア(EHC)プランを持っている、これ以外で地方自治体にvulnerableであると認められている場合、例えば、児童の社会ケアサービスのサポートを受けている、または手続き中の子ども、スのサポートを受けている子ども、NEETになるリスがある、一時的な住居に住んでいる、ヤングケアラー(親などの介護をしている子ども)、器材がなかったり、勉強するスペースがなかったりという理由で遠隔学習をするとが難しい」となっていました。特別な教育的ニーズがある子どもに関しては「教育保健ケアプラン(Education, Health and Care Plan=EHCP)を持つ」が該当します。

イギリスの教育制度ではEHCPがあればその子どもの支援のための予算を組むことができます。逆に言えばEHCPがない場合には、通常の教育の中で対処することになるのです。EHCPを受ける子どもの数は年々増えているようですが、標準的なアセスメントの期間である20週以内に結論が出るのは全体の6割で、申請のうち23%が不許可となっているそうです。また、「特別の教育ニーズの認定書を持つ児童生徒は、初等中等教育全体の2.8%、認定書を持たないSEN児童生徒は12.6%(2015年)。」と支援が必要な子どもの多くがプランを持っていません(*)。特別な支援が必要とされてもプランを持つにはいたらない子どもが8割にのぼるということです。検索してみるとEHCP取得の苦労話やEHCP取得のアドバイスをする弁護士事務所などが多く見られ、取得するのが簡単でないことが伺えます。

その上、度重なるロックダウンのため、審査自体を行う ことが難しくなっています。そこで昨年4月には特別措置 として9月までの間、原則20週以内という審査の期間を延長してもいいことにしていた程です。申請してもなかなか審査が進まない、EHCPがないと家で毎日子どもを見なくてはならない、いずれにしても負担が大きいという不満が保護者の間に大きいようです。また、日本でも同じ現象があるかと思うのですが、子どもが感染してしまうのではないかという心配から、学校に行かせずあえて自宅で自分でみるという選択をする家族もいます。しかし、休校中のリモートラーニングになじまない子どももSENDを持つ子どもでは多いのではないでしょうか。

するスペースがなかったりという理由で遠隔学習をするこ 原稿を書いている時点(2/12)で、一日の感染者数15,144とが難しい」となっていました。特別な教育的ニーズがあ 人、死亡者758人と日本と比較にならないほどの厳しい状る子どもに関しては「教育保健ケアプラン(Education, 別にまださらされているイギリスで特別な支援が必要な子Health and Care Plan=EHCP)を持つ」が該当します。 どもを抱えて奮戦するしかない親御さんと子どもたちがーイギリスの教育制度ではEHCPがあればその子どもの支援 日も早く落ち着いた生活が送れるよう願うしかできません。のための予算を組むことができます。逆に言えばEHCPがな ピークの感染者68,053人(1/8)、死亡者1,820人(1/20)からい場合には、通常の教育の中で対処することになるのです。 考えるといくらか希望が持てるようになってきたかもしれEHCPを受ける子どもの数は年々増えているようですが、標 ませんが、一日も早い収束といつの日かまたイギリスに行準的なアセスメントの期間である20週以内に結論が出るの ける日のことを夢見て「異国の地ロンドンから」の最終稿は全体の6割で、申請のうち23%が不許可となっているそう させていただきます。お読み頂きありがとうございました。

参考文献 真城知己(2016)「SEN(特別な教育的ニーズ)」日 英教育学会編『英国の教育』東信堂

文部科学省(2015)『諸外国の初等中等教育』

https://www.bbc.com/news/uk-england-55551913 "Covid-19: SEND families' struggles amplified in lockdown" 2021 | 7

https://www.theguardian.com/education/2021/jan/12/we-feel-forgotten-special-needs-teachers-on-helping-englands-vulnerable-children

• 2014年以前はEHCPでなく認定書と呼ばれるものが発行されていた。

えじそんくらぶ便り24

2020年11月から2021年1月末までの活動報告です。

オンライン茶話会の開催(開催中止でした)

12月18日および1月15日に予定していたオンライン茶話会は、申込者が最低実施人数に満たないため中止しました。そのため、2月からは夜間に茶話会を実施することにいたしました。ご興味のある方は、ぜひ申し込みください。

3月26日(金) 20:00~ 女性当事者の方むけ

発達障害のある方にとって、自己理解をすることはとても大事だといわれています。自分やお子さんのことを話ことや、他者の話聞くことで、自己理解は深まりますので、オンライン講座への抵抗感などはあるかもしれませんが、せっかくの機会を活用いただけることを願います。

「成人ADHD等の理解と対応」の第14期が終了

2020年1月~6月(全6回・東京)にて実施予定だった「成人ADHD等の理解と対応」を9月よりオンライン(Zoom)で講座を再開し、無事に終了しました。

14期のテーマは、「実行機能を最大限引き出す方法をマスターしQOL(生活の質)をあげましょう」でした。

私(土橋)は、9月からサポートとして講座に参加しておりましたが、ポイントを絞ったわかりやすい解説と、すぐあとに行われる自身への応用のための時間が、参加者の自己理解を深めていることを目の当たりにしました。また、少人数で話し合うシェアタイムがあることで、より学びが深まることを実感しました。

「オンラインでどこまでできるのか…」という不安もありましたが、対面の講座に劣らないものが提供できることや、また、改めて対面の良さを感じる一方で、オンラインならではの良さも体感しました。

第15期 オンライン夜間講座がはじまりました。

1月27日に初回の講座が開催されました。

今期のテーマは、「自己理解を深め、自分の能力を最大限引き出しましょう」です。神経心理ピラミッドを活用し、自己理解・他者理解に役立つ月 I 回 (全6回)の講座です。予想以上の反響がありましたので、2月よりさらに追加募集して開催いたします。詳細の確認は I 2ページのQRコードをご活用ください。