

カラフルライフ

Vol.
107

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 リズムさん
- 鹿児島県霧島市在住
- タイトル コスモス
- 画材 色えんぴつ
- コメント
それぞれの色がある



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
さい。問い合わせ・

送付先 info@e-club.jp

自立のために大切なこと

～セルフアドボカシー（自己権利擁護）スキルとは

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

皆様お元気ですか？コロナとインフルエンザのダブルの影響が心配な時期になってきました。コロナの予防対策に関しても、個々の価値観が違うところもあり、それによってストレスを感じる、ということもあるかと思います。少なくとも日本人は、コロナの流行以前からマスクをすることに親和性があったので、ほぼ100%近くの方がマスクを着用されているように思います。一方で、肌がデリケートで荒れやすかったり、感覚が過敏だったりしてマスクができない方もいらっしゃると思います。そういう方に対しての思いやりや配慮も広がってほしいなと思います。

「セルフアドボカシー(自己権利擁護)」とは、当事者が権利や配慮の必要性を自ら主張することを指します。自分の特性や障害を理解してもらったり、ニーズに合った合理的配慮を求めたりすることが含まれます。「感覚過敏があってマスクができません」と自ら周囲に言って配慮を求めるスキルも、セルフアドボカシースキルといえます。「みんなと同じことができない人もいる」ということを、この機会に多くの方に知っていただければと思います。

しかし、周囲の理解を得られないと、いくらお願いしても配慮してもらえないことが日本ではあります。マスクに関しても、厚生労働省のHPで配慮を求める情報「マスク等の着用困難な状態にある発達障害のある方への理解について」を提供していますので、必要に応じて御活用いただければと思います。困っている本人や親が周囲に言ってもわかってもらえない場合もあるでしょう。そういうときに、国が出した情報を活用するのも一つのセルフアドボカシースキルといえます。

2014年に日本でも批准された国連の障害者権利条約に「**自分自身のことを自分で決める自己決定の権利がある**」と示されています。その権利を求めるセルフアドボカシースキルはアメリカでは障害があると診断され、特別支援教育を受けるようになると必ず学校で教える内容です。

最近では日本でも高校、大学等で合理的配慮を求めやすくなってきました。障害者権利条約の批准を受け日本で施行された障害者差別解消法により、国公立の施設では合理的配慮を当事者から求められたら可能な範囲で提供する義務が出てきたからです。しかし、ここでポイントとなってくるのは、「当事者が自ら希望し、合理的配慮を求める」ということです。

これはもともと障害者権利条約の「自己決定権を大切にする」という理念が根底にあるからです。

例えば、高校生で、中学校からの情報提供があったり、親が学校関係者に個別に診断名と特性を説明し配慮をお願いしても、基本的に、「本人が希望しないといけない」と言われることもあります。親や先生ではなく本人が希望する、本人が配慮を求めるこのスキルが、重要で、その練習が自立のために大切になります。

10月に出版した『自己理解力をアップ! 自分のよさを引き出す33のワーク』（合同出版）は、もともとセルフアドボカシースキルを日本に広めたいと思って書いた本です。

高校以降は、親が我が子の学校や友人関係のトラブルの解決に関われなくなることが多くなりますので、さらにこのスキルの重要度が増すのですが、急に「自己理解を深め、場合によってはSOSを求めなさい」と言われても、難しいこともあるでしょう。そのため、この本では自己理解のためのチェックリストや、苦手なところ・得意なところを踏まえた上での自分のトリセツ（取扱説明書）の作り方にも重点を置きました。成人の方にもぜひ活用していただきたいと思います。

我慢を美德とする文化も大切ですが、ストレスが多くなったり、過剰適応して体調を崩したりする前に、必要な配慮を求められる人が一人でも多くなってほしいと思います。

contents

- 02 巻頭エッセイ 高山代表
- 03 発達障害を持つ子のお金管理・私の場合(前編)
榎戸ひかるさん
- 04 教えて先生！ 岡野理事
- 05 研修生より
- 06 エンジョイ★ADHD あーささん

- 07 えじそんくらぶ通信
- 08 異国の地ロンドンから(番外編) 長谷川理事
- 09 会員さんの広場(久保俊介さんより)
- 10 理事エッセー「これでいい②」土橋理事
- 11 えじそんくらぶの会から
- 12 事務局より



えじそんくらぶの2020年8月から10月末までの活動報告です。

Zoom勉強会を開催しました(8月25日)

オンライン講座の開催に先駆け、Zoomの使い方を体験いただきました。提供する方もはじめてのことでしたので、不手際も多く、課題がたくさん見つける結果となりましたが、参加希望者全員が無事にZoomに参加でき、オンライン会議の基本操作を体験していただきました。

「不登校の理解と支援」講座を開催しました (8月31日)

2月に予定していたADHD学習会をオンラインで開催しました。講師は、株式会社スペクトラムライフ代表の桑野恵介先生（臨床心理士）です。概要は、本誌夏号で、桑野先生にご紹介いただいていたが、当日の講座の方では、先生の自身の体験談や、子どもたちとの具体的な関わりについてなどのお話があったり、実際に受講することの効果は大きいことを実感した講座でした。質疑も多数ありました。質問の内容は、個人的なことでも、同じような境遇のため、一般化した回答をいただけたことで、全員にとって有的な情報となったように思います。終了後に数名の方から、「参加してよかった」「とても分かりやすかった」等のご感想をいただきました。

埼玉県子育て応援講座の配信

(9月15日～9月30日)

えじそんくらぶが埼玉県より委託されている実施している「子育て応援講座」のトレーナー研修および一般向け講座が、9月15日～9月30日にオンライン配信されました。今年度もとても高評価をいただきました。

オンライン茶話会の開催(9月17日・10月10日)

両日ともに、参加者は5～6名で実施しています。9月17日のテーマは、「女性当事者としての困りごと」でした。

オフライン含めて茶話会という話をする場に参加するのが初めての方が2名いらした。

こうした話し合いの場が苦手意識もあったようですが、すぐに慣れていただき、何度も笑いが起きる場面もありました。感想を伺ったところ、「温かい気持ちになりました」「当事者としてこうした場に参加できたことがよかった」などの感想をいただきました。

10月10日のテーマは、「就労」でした。成人された20代のお子さんの保護者の集まりでした。こちらも他所では話せない話ができたり、参加者同士が互いの状況の中に共通点を見出したりすることで、ほっとする場面が何度もありました。

茶話会に参加することですぐに問題解決ができるわけではないですが、自分の思いを話すことや、否定されずに聞いてもらうことは大事なことです。また、自分と似たような境遇の方と出会えることは、客観的に自分や我が子を振り返る機会でもあるため、適切な対応が見つかることもあります。また、何よりも「こういう悩みは自分だけじゃない」と思うことで、元氣や勇氣がもらえるようです。

参加される前は、「お話するのが苦手」と仰っている方でも、「しゃべりすぎちゃう…」と心配されている方でも、事前にご相談いただければ安全に参加できるように気を付けて進行しますので、こうした機会を活用いただける方が増えてほしいです。

今後は、以下を予定しています。

はじめての方は、すこし勇氣が必要かもしれませんが、ご興味のある方はぜひお申込みください。Zoomの扱いが不安な方は、事前対応を致します。

11月27日(金) 学生の保護者向け
12月18日(金) 女性当事者の方むけ
1月三週目の金曜日 就労について
2月三週目の金曜日 学生の保護者向け
3月三週目の金曜日 女性当事者の方むけ

「成人ADHD等の理解と対応」講座の開催(9月30日、10月28日)

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)で講座を再開しています。

9月30日(水)は、第3回のテーマは、「やる気スイッチをONにしましょう」でした。

10月28日(水)には、第4回は「効果的な優先順位を決めましょう」が開催されました。参加された方々は、ご自身でワークに取り組んだり、少人数に分かれてのシェアなどにも上手に参加されているため、最初こそ、ぎこちなさはありませんでしたが、実際の講座に参加されているのと同様の学びを得られているように見えます。

私は、Zoomのサポートで数年ぶりにこの講座を聞きましたが、高山代表の話はやはりわかりやすいし、すぐに実践可能な簡単な話として受け入れられることを再確認しました。

とくに、「やる気スイッチを入れる前に、やめるスイッチがうまく働かない」という話が、自分の課題だと気づいたり、「やる気が起こらない状態をいかに変えるか」とか「いろいろな視点から工夫するという話」には、「なるほど!」と思うこと多数で、定期的に受講しなおす利点を感じています。

今期は、残念ながら、お申し込み済みの方のみ限定で、新規募集はありませんが、1月から次期がオンラインで開催されますので、ぜひそちらをご活用ください。

(報告者：土橋)

無事帰国しました

前回のニュースレターで完結したはずの「異国の地ロンドンから」ですが、無事戻っているのか？という声がありましたので、帰国のご報告も兼ね、今回番外編を書かせていただくことになりました。

無事日本に戻っております。

日本に入国後は、14日間の自宅待機期間を経て、順調に日本の生活に戻っていると書きたいところですが、現実にはなかなか慣れず、さまざまなことに苦慮する毎日です。私は日本に帰国し、日本の生活に戻ると考え、なかなか日本の生活に慣れないなあ、イギリスと違うからなあと思っていたのですが、最近、その認識が間違っていると思うようになりました。

私が戻ってきた日本はもう私がイギリスに行く前の日本ではないのです。もちろん一年近く不在にすれば、いろいろな変化が起きているのは当然です。しかし、いない間にじわじわとか突然にかもわかりませんが、日本で始まった「新しい生活様式」により私にとっては帰国した後、体験している今の日本は、私が英国に行く前の日本ではなく、まったく違う日本になっているのだと思うようになりました。なかなか元の生活に戻れないと思っている間は気持ち的につらく、うつに片足がしっかりとまっていたましたが、イギリスという異国から新しい日本という異国に越してきたんだと思うようになったら、少し気持ちが晴れました。これがまさにリフレーミング※1ですね。今回も「異国の地ロンドンから(番外編)」というよりは「異国の地東京から」とでもした方がいいのかもなどと思います。

※1 リフレーミング(reframing)とはある出来事や物事を、今の見方とは違った見方をすることで、それらの意味を変化させて、気分や感情を変えること。

イギリスの大学の学生支援

お伝えしたかったのに書いていないことはいろいろあるのですが、みなさんもお関心があるのではないかと思います。障害を持った学生に関わる大学の学生支援について少し情報提供してみたいと思います。

私が滞在中に所属した大学の学生支援には以下のような部門がありました。

- ・Accommodation 住居・Commuting Students 通学学生
- ・Care Leavers 社会的養護にあった学生
- ・Careers 就職支援・Chaplaincy 宗教
- ・Disability and Dyslexia Services 障害・読字障害サービス
- ・Wellbeing Support 健康支援
- ・Finance 経済
- ・Mature Students 社会人学生
- ・Study Support 学習支援
- ・Library 図書館

障害を持つ学生の支援の部門が「障害・読字障害サービス」となっていることからわかるように、読字障害に関する支援は大きな割合を占めているようです。イギリスの大学生はほとんどの場合授業料と生活費に関して返済義務

のある奨学金※2が受けられるのですが、障害学生の場合、これに加えて障害学生手当が上乗せで給付されます。給付申請に必要なのが Disability Students Allowances Needs Assessment(障害学生手当ニーズ評価)です。この評価を行う機関を大学が持っている、学生は学内で認定が受けられるようでした。大学の評価機関はサービスの質保証の認証を受けているマークがHPに上がっていました。

※2 年収が約350万円を越えた時から返済が始まり収入に応じて返済額が増減する。



イギリスの障害学生
手当ニーズ評価の質
保証マーク

学習上の特別な配慮を検討してもらうためにはさらに Specific Learning Differences (SpLD) Assessment(特別な学習の違いに関する評価)を受ける必要があります。この結果は関係者で共有され、学生にあった必要な配慮を検討することになります。

イギリスでは2010年に、それまであった九つの人権に関する法律が一つにまとまり平等法(Equality Act)という法律が施行され、障害もそこに入っています。個別の事例への対応や個人の受け止め方は様々だと思いますが、この法律の対象であれば後はやることは決まっており、そのための制度やサービスは日本よりはるかに整っているように感じられました。イギリスでもやはり発達障害を持っている学生が増えてきていて、週に一度は自閉傾向のある学生の自助的なランチ会も開かれているようでした。

その他、学生支援のサービスでびっくりしたのが宗教(Chaplaincy)です。所属した大学は、もともとはカトリック教会の影響が大きかったようですが、今では宗教の多様性を認めるとの立場から、様々な宗教の指導者が協力しながら学生の支援にあたっていました。私が出席したクリスマス会ではまずイスラム教の指導者がコーランを片手に一年をどう振り返り、また次の一年をどう迎えたらいいかを語り、次にプロテスタントの神父がクリスマスの由来を説明し、神への祈りをささげるといようなハイブリッドな内容でした。日頃から宗教の枠を超えて、学生やスタッフの心の拠り所を作るよう協力して活動していました。

一般の学生の健康支援では体の健康だけでなく心の健康にも重点を置いていて、学生やスタッフを対象とした無料のヨガクラス、マインドフルネス講座なども頻繁に行われていました。ヨガやマインドフルネスは大人だけでなく幼稚園や小学校といった幼少期から実践されているようです。

このようなことが実際にどのように行われているか、学校訪問や聞き取り調査など行う予定でしたが、それも果たせぬままの帰国でした。帰国する前は来年にはまた行きたいと思っていましたが、その希望も日々しぼんでいくような気がします。いずれまた再訪できる日を期待しつつ、今しばらくは異国の地東京での生活に早く慣れることに注力します。お読みいただきありがとうございました。