

カラフルライフ

Vol.
113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1-1-1-924 TEL/FAX 04-2907-7575 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 いなばいさこ ■東京都文京区在住 ■タイトル 春光
■技法 水彩 ■コメント 上野公園の桜が咲き始めるほんの少し前に満開になる桜が
広小路側にあります。花見客を上野の山へと誘うさきがけとなる桜です。

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

得意なことと苦手なこと

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

コロナの不安をいまだに抱えながらの新年度となりました。自然災害もあり、世界情勢も不安で、日常生活でも物価上昇など、身近に感じる変化がじんわりと出てきています。職場が変わった方や新しい学年、新しい学校のスタートという方もいらっしゃるでしょう。

皆様はいかがお過ごしでしょうか？

新年度は何かと新しいことを体験する時で、ストレスフルなこともあるかもしれません。ストレスには、成長のきっかけとなる良いストレスと、心身ともに疲弊してくる有害なストレスがあります。同じ作業、課題をするにしても、本人が得意であったり好きなことであればストレスも小さいでしょう。ですが、苦手なことは、それなりに頑張ったら周囲の人と同じようにできるかもしれませんが、継続できなかつたり、ストレスフルでとても疲れやすいという結果になるかもしれません。

ゴールデンウィークを過ぎた頃、4月は頑張っていたけれどもバッテリー切れ……という状態になっている方はいませんか？ そこで周囲の障害などの特性理解がないと、「4月はあんなにできたのに、5月になってから怠けている」とか、「気合不足」とか、個人的な非難を受けやすくなります。頑張って適応しようとしすぎると、過剰適応がスタートすることもあります。そして、もうすべてダメだ……と、やる気スイッチが壊れてしまう場合もあるので、注意が必要です。

大切なのは、ご自分が得意なこと、苦手なことを客観的に分析し、受容し、自分の限界を知った上で得意なことやうまくいく条件を探す、ということだと思います。

小学館主催【みんなの教育技術オンライン研修会】

竹田契一氏&高山恵子氏&田中裕一氏による講義・鼎談
「通常学級の発達障害児の学びをどう保障するか」

日時 6月12日(日) 13時~15時

参加費 2200円

これまでの特別支援教育と当事者・保護者支援の変遷を振り返りつつ、今後の発達障害のある子ども、人の支援に必要なことを学ぶオンライン研修会！

(アーカイブ視聴あり)

<https://passmarket.yahoo.co.jp/event/show/detail/02d1ukam2p921.html>



私は、昨年4月にテレビを廃棄しました。その分YouTubeを見ることが増えたのですが、最近はストリートピアノが大変人気で、即興演奏などをしている動画がたくさんアップされています。音楽の才能は全くない私ですので、とても羨ましく思います。

あの東北の大震災のとき、発達障害のあるお子さんが避難所にあったピアノをひいて、被災者の方々の心が和んだというエピソードがNHKのニュースで紹介されましたが、発達障害のある方の中には、音楽や芸術、運動、特定の教科などの能力が高いギフテッドの方もいます。この場合は、「特別な2つのニーズを持っている；2E」とアメリカではグループ分けして、障害の支援だけでなく、ギフテッドの特別な支援を提供しています。残念ながら、日本での支援はほぼなく、不登校になっている人も多いようです。

えじそんくらぶのオンライン夜間講座では、発達障害とギフテッドの両方がある2Eについて学びを深め、6月8日が最終回となっています。

診断名があると、どうしてもダメなところばかりがクローズアップされがちで、能力を見つけたり、引き出すことが後回しにされることが多いように思います。当事者の方もぜひ、ご自分の良いところを見つけていきましょう。

私は、即興でピアノの演奏をしたり歌を歌うことはできませんが、即興でスピーチをしたり、ほとんど打ち合わせなしでも対談や鼎談をする能力は、もともとADHDの多弁があり、なおかつアメリカの大学院でプレゼンテーションを徹底してトレーニングした甲斐があって、できる気がします。

今年もいろんな方と対談や鼎談をしていきたいと思います。6月には、えじそんくらぶの元特別会員で、ご支援して下さった竹田契一先生（大阪教育大学名誉教授）と田中裕一氏（前文部科学省特別支援教育調査官）と私のオンラインの鼎談があります。興味のある方は、ご参加ください。

contents

- 02 巻頭エッセイ 高山代表
- 03 エンジョイ★ADHD あーさん
- 04 特別記事① 宮口幸治先生と高山恵子の対談
- 06 特別記事② 田中哲先生講演レポート
- 08 会員さんの広場 (S.K様からの投稿)
- 09 私が変わったきっかけ (IY)
- 10 えじそんくらぶ便利／おしらせ
- 11 えじそんくらぶの会活動予定
- 12 事務局からご案内

【成人ADHD等の理解と対応 第17期が開催中】

2022年1月より夜間講座第15期として、『2E:まだはっきりしていない能力を引き出し、QOLを高めましよう』（全6回）がスタートし、4月までに第4回までが好評のうちに終了しました。

2Eという、発達障害と何らかの才能を持つ人たちの理解と支援は、今年やっと文部科学省でも議論されています。えじそんくらぶではいち早く、2Eの情報をオンライン講座で提供し、隠れている才能の見つけ方と伸ばし方について、丁寧に説明しています。

参加者の方から大変好評を頂いており、直前までお申し込みがあります。

以下、感想のご紹介です。

- ・ドーパミンやセロトニンなど6種類の神経伝達物質の話が大変参考になった。
- ・睡眠が重要ということがよくわかった。
- ・なぜこれまで失敗してきたかが分かり、自己理解が深まった。

- ・2Eかもしれない生徒さんのストレスについて理解できるようになった。

講座の内容は、テキストに沿って詳しく解説しています。

講座に参加しなくても、テキストをお読みいただくだけでも自己理解が深まり、支援者の方は具体的な支援方法のヒントが見つかると思います。思春期以降の方が自分で読めるようにわかりやすく書かれています。

テキスト：『2E 得意なこと苦手なことが極端なきみへ発達障害・その才能の見つけ方、活かし方』高山恵子著
合同出版 1,600円＋税

最終回は6月8日（水）。「セルフアドボカシースキル：環境調整のための合理的配慮の依頼の仕方」を学びます。また、オンライン夜間講座第18期が7月よりスタートします。詳細は下記にてご確認ください。

7月14日が会員割引の期限ですので、ご希望の方はお忘れなく。5月下旬から申し込みを開始する予定です。

おしらせ**第18期オンライン夜間講座（全6回）
夜間講座 2022年7月スタート**

発達障害の特性を理解し、ストレスを軽減して働くために必要なこと

支援がない環境で頑張り続け、具合が悪くなり、大人になってから発達障害と診断された人が最近増えています。不登校や転職を経て自分の障害特性に理解と受容につながる人もいます。第18期では、実行機能、ソーシャルスキル、レジリエンス（回復力）、問題解決力、自尊感情、依存などをキーワードに、「ストレスをいかに減らして働くか」について、学びます。自立準備支援、就労準備支援という視点で、思春期以降の支援者の方にも参考になる内容です。

第1回 7月20日（水）**実行機能とメタ認知**

発達障害のある人がうまくいかない原因に、実行機能不全や、自分のことを客観的に見るメタ認知が低いことが関係しています。特性を理解し、就職時に困らないように工夫をしましょう。

第2回 8月17日（水）**ストレスマネジメントと依存、睡眠、SOSの求め方**

ストレスとうまく付き合うということが重要です。自分に負荷をかけすぎない工夫をしましょう。

第3回 9月21日（水）**セルフエスティームとレジリエンス（回復力）**

セルフエスティームを高めることの弊害と効果について、2種類のセルフエスティームの定義を理解しながら考えましょう。

第4回 10月19日（水）**怒りや不安のメカニズムの理解と対応**

能力があっても、怒りや不安といった気持ちが強くなると、能力が発揮できません。心の安定について学んでいきましょう。

第5回 11月16日（水）**問題解決のスキルとお金の管理**

卒業後、職場で求められる力の一つは、問題解決力でしょう。問題解決のフォーマットを使い、トラブルを回避しましょう。

第6回 12月21日（水）**総まとめ～ライフスキルとソーシャルスキル～**

対人関係などのストレスを減らし、学校や職場でより快適に過ごすために大切なことを、5回の内容を振り返りながら復習していきましょう。

講師：NPO法人えじそんくらぶ代表・臨床心理士・薬剤師

高山恵子

対象：ADHD等発達障害のある方、その傾向のある方、そのご家族、支援者、学生（高校生以上。親子で参加する場合は中学生も可能です）。自己理解、実行機能、ストレスマネジメント、自立支援や職場でうまくいく条件に興味のある方。

定員：70名

テキスト：『発達障害の子どもに自立力をつける本』

講談社、1400円

共通時間割：講座：19:30～20:40、Q&A：20:45～21:00

参加費：1回分 会員 / 学生 1,500円 一般2,500円

- 6回連続で参加される方を優先させていただきます。
- 定員に満たない場合には、各回でのご参加も可能です。
- えじそんくらぶHPで申込後、お振り込みいただきます。
- 申し込み開始：5月下旬、メルマガでご案内します

【6回分一括事前振込み】

正会員6,000円、準会員/学生8,500円、一般13,000円

全6回でお申し込みの方は、お得な一括払いをご利用いただけます。HPからお申し込みの後7月14日（木）までにご入金ください。※ご入金後、欠席の場合の返金はできませんので、ご了承ください。代理の方のご参加は可能です。欠席時の講座内容の録画・録音での提供は行いません。不明な点は事務局までご連絡ください。