

カラフルライフ

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1-1-924
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

- 撮影者 いっちゃん
- 北海道北見市在住
- カメラ iPhone11
- タイトル 吹雪が去ったメルヘンの丘（大空町女満別）
- 成長が早いカラマツは防風林によく用いられますが、風と共に日光も遮ってしまうため、作物たちは複雑な気持ちでしょうね。この畑の地主さんも景観を意識した営農を強いられておられることでしょう。にしても、いつも素敵な景色をありがとうございます。

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

心理的安全性を大切に

NPO法人えじそんくらぶ代表 高山恵子

いよいよ新しい年がスタートしました。皆さんの今年の目標は何でしょうか？

私は少し「中医学」の勉強してみようかなと思っています。最近、精神科領域でも漢方薬が処方されるようになりましたが、そのもとになっている考え方です。

オンライン講座で生薬（漢方薬に配合されている、主に植物で薬効があるもの）の講座を取ってみました。

「大学の授業が懐かしく思い出された」という感想を伝えたいところですが、全く生薬の授業の内容を覚えていませんでした！ かなりのショックを受けました。なんと思いついたのは、生薬のテストで生薬の実物を見て名前と薬効を紙に書かないといけないのに、全く見たこともない（と感じた）生薬が出てきてフリーズしたということです。

もともと作業記憶が悪く、薬学の授業は覚えることが多すぎ、私の脳では対応できなかったことを思い出しました。そのときは記憶のメカニズムもわからず、対応法もわからなかったので途方に暮れて、自分の能力の低さに落ち込み、自信もやる気も失せていたことも思い出しました。

作業記憶と言えば、脳検というテストをまたやってみました。中には、いくつか認知機能をはかる課題があり、作業記憶のテストがありました。これは、点数が低く出ると予測できたので、ストラテジーを考え、本番2分のテストのところ、10分以上事前トレーニングをして安心感を確保し、挑みました。すると、なんと23.5才という、驚異的な結果になりました！

一方、私が得意としている分野は、得意だから大丈夫と妙な自信を持って、予行練習をあまりやらずにトライしてみたところ、前回やったときは実年齢よりも20歳以上若かったのに、今回はたった1歳しか若くならない結果でした。これにも大ショックを受けました。

と同時に、テストというものが、その人の本当の能力をはかっているかどうかというのはかなり怪しいものだという確信が持てました。学校のテストも、そのときの一夜漬けの頑張り具合や、体調やメンタルの状態など一時的なものが含まれたもので、その人の真の実力は別の

ところにある、ということもあるのではないのでしょうか？ ですから、通常のテストの結果にはあまり一喜一憂しない方が良くのかもしれない。

一方で、受験の場合はそれによってある時期の方向性が決まる（でもその後の一生が決まるということではありません）ので、1点でも高く点数を取りたいところです。

2月は受験とその結果発表で、受験生やそのご家族、支援者の方はとても緊張感が高まる時期だと思います。マズローの欲求の階層や神経心理ピラミッドの理論を思い出し、まず睡眠、次に不安感などをなるべく取り除き、安心安全の状態受験することが大切なことを思い出してください。

心の安定があつてこそ、皆さんの能力は最大限発揮できるのです。受験生の方々が最高の状態で試験に臨めるよう、周囲の人はサポートをよろしくお願いします。

しかしこのことは、受験生だけのお話ではありません。すべての人が心理的安全性を確保して、能力を最大限発揮し、アンバランスがあっても少しでもハッピーに感じられるように講座や本の提供もしていきたいと思います。

夜間講座はおかげさまで、每期ごとに参加者が増えていきます。今回は「2E（発達障害+ギフテッド）」の本がテキストですので、ギフテッドなんて私には関係ないと思う方もいらっしゃるかもしれませんが、ですが、「隠れた能力を見つけ、引き出す」というアプローチは誰にでも大切ですので、多くの方にご参加いただければと思います。

私の爆笑エピソードも枯渇することなく毎日増えておりますので、講座内でご披露したいと思います。笑うというのは筋肉がほぐれ、リラックスできている状態です。今年も自分の能力の低さによるミス、場合によっては笑い飛ばして、前に進んでいこうと思います。本も2冊出版することが決まりました。一緒に安心安全を感じられる条件を探し、少しでも前進しましょう！

contents

02 巻頭エッセイ 高山代表

03 エンジョイ★ADHD あーさん

04 学びをめぐる多様性とインクルーシブ教育

06 会員さんのひろば

07 IYさんの連載エッセー

08 令和5年度定期総会及び記念講演会のご案内

09 第19期オンライン（第3回～第6回）紹介

10 えじそんくらぶ便り

11 えじそんくらぶの会からお知らせ

12 事務局より