

ひまわりからの メッセージ

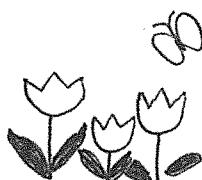
105号

2020.4.15.
NPOひまわりの花内
西濃地域
発達障がい支援センター
発行人：中野たみ子



重苦しい。

日々の中で



皆さん、お元気ですか。

当センター親の会のお母さん方とは、もう二ヶ月もお目にかかるつていませんね。学校が休校になつて、子どもたちは家庭でどの様に過ごしているのでしょうか。

突然の休校に、私の孫の一人は、最初は「ラッキー。勉強しなくていいぞ」と喜んでいましたが、日を経るに従つて、友達に会えず一緒に遊べない淋しさを口にするようになりました。不登校だった子ども達の中には、「皆がお休みなので安心なのか何だが落ち着いています」と、お母さんがうの報告もありますが、しかし、世の中は異常事態です。子どもたちのこと、家族のことが案じられます。

「こんな時には、今やることをやるのです」と言われ、そろそろ

なあと思うのですが、高齢者と言われる私は（本人の自覚は全く無いのです）色々な後始末のことをついつい考えてしまします。

そんな中で、我が家には今年、思ひがけない授かり物があります。十八年前に亡くなった母が植えた八朔がたくさん実をつけたのです。よいぶん昔、たくさん収穫した年があり、皆さんにもらつていただいたのですが、近年は余り生うなくなり、味もおちく食べる氣にもなうなかつたのです。ところが今年は、朝起きてみると三・四個が地にころがっています。味もまあまあです。コロナウイルスに効き目があるとは思えませんが、毎日食べると、何だかウイルスに勝てるような気がしてきます。亡くなつた母が「コロナウイルスに負けずに頑張って」と励ましてくれて居るようにも思えます。

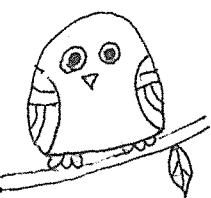
いつのまにか桜は散り、葉桜になり、庭先の梅や桃、柿などが、やみどりの若芽を広げはじめています。自然は日々変化しています。しかし、日々の生活がたちやかなつている方々も多くいらっしゃるでしょうし、家庭の中では様々な問題がおきてきて居るでしょう。医療にたまわりつづける方々のご苦労も大変です。

でも皆で乗り越えていくしかありません」「こんな位…」と自分本位に考えず、元気で又、会える日を楽しみに一日

なあと思うのですが、高齢者と言われる私は（本人の自覚は全く無いのです）色々な後始末のことをついつい考えてしまします。

明けない夜は

無いのだから……



コロナ、コロナ、コロナ……と、世界中に広がってしまった新型ウイルスに、不安な日々が続きます。最初は遠い外国の話かと思つてしましましたが、とにかくどんなことが起きていて、それが身に迫つてくるのだということを覚悟しなければなりません。

人の命と経済とを比較してくる場合ではなく、それそれの人のじにコロナウイルスが影を落としていることは確実であり、しかも、このウイルスの脅威からいつ解放されるのが、全く見通しがつかない状況であると理解すべきなのでしょう。発達障がいの子どもたちの中には、見通しがもてなくて不安になり、様々な行動をとってしまって周りの人たちを困惑させたところが多くありました。そんな時、周りの人たちは「そんなことを……とか」「おかしいんじゃないの」とか理解を示せなかつた人も多くいました。でも、実際に自分が先の見通せない状況におかれたら、不安で、これからどうなっていくのか、どうしたらいいかと戸惑つてしまつてゐるのではないか。私も分かったようなことを

言ひながら、あの子たちの不安は、どんなものであるのかを今さらながら思ひ、推し測つたりしています。私たちも子どもたちの不安感の一端（ほんの一端にすぎないけれど）を味わつていると言えるかもしません。

それにしても、このコロナウイルスの問題は、実際に多くの問題を引き起こしていきます。新聞には、虐待が増えているというニュースもあります。離婚もふえていふとも言われています。生活の変化が、それそれに苛々を引き起すのですね。お父さんは家で仕事をする。そこには子どもたちが騒がれり、お母さんは子どもたちを静かにさせようとすると……ということもあるでしょう。親さんの言うことを聞くがたり子に仕事の邪魔をされ、腹を立てるとうことも多くあるのでしょう。テレワークで自宅で仕事をして給料はきちんと保障されている場合とちがそ、商売をやっている方々は、収入の道まで断たれてしまつのですが、死活問題です。

私の所にも相談して下さる方もおられます。私にはお話を聞くことができず、自分自身が本当に無力だなあと思ひます。でも私に話すことでも少しでもストレスの解消になれるようだつたら嬉しいことです。どうぞ利用して下さい。

レスを抱えますから、今後、うつ病がふえたり、心を病む子どもたちがふえるのではないかと心配です。さて、少し生活の見直しを考えてみました。

腹が立った時は 怒りの感情は誰にでもあります。が、六秒待って！

そのピーチは六秒だとと言われています。子どもたちに向かって怒りの「とばをぶつける前に、ぐっと六秒こうえてみませんか？」息を吐きながら六つ数えることをやってみましょう。

今までやっしゃったお父さんやお母さんに手を上げられたり、無視されたりしたのでは、子どもたちの心がすさんでしまいます。

異常事態だからこそ、「家族」を見直す良い機会かもしれません。

子どもと一緒に お子さんは卵を上手に割ることができ、

料理づくり

指の協調動作です。「療育」がお休みだからどうしたら良いですか?」という質問をされるお母さんがいらっしゃると聞きましたが、最も大切なのは「家庭療育」です。この際、お子さんが一人で作れる料理のレパートリーを増やしておませんか?

私たちがかかる子ども達の中で圧倒的に多いのが手先の不器用な子どもたちです。右手と左手を別々に動かすことが

下手なのです。手はじめに、ゆで卵の殻をむいてみましょう。ホテトサフタのじやが芋つぶしも、片手でボールをつかみながう、もう片方の手でつぶしていきますから、両手が別々の動きになりますね。

体や手指の動きは、何も理学療法士や作業療法士でないとできないことではありません。昔、「親こそ最良の医師」という本が出版されました。私は、療育の原点は、やはり家庭にあると思ってます。

バラバラだった家族が集まる機会をもったのだとプラスに考えて下さるといいですね。

宿題は祖父母の 手も借りて 「勉強しながら」「宿題、やったの、言ません。

やすも言われる方も嫌になります。

遠方に住んでいるおじいちゃんやおばあちゃんに、音読の宿題を手伝つてもうつのも一つの方法です。音読なら、孫の声が聞けておばあちゃん達も嬉しいでしょう。きっとほめてくれるでしょう。ほめてもらえば子ども達にとってはやる気につながります。ただし、「〇〇を四つてあげるからね」という「ほづびきちうつかせる」とはやめた方が良いと思します。外的なものではなく、子ども自身がやる気を出してくれることが大事なのです。

親子・夫婦の

会話を！

共感のことばを

せざれずに。

ないのだからと思ひます。

夫婦間での気持ちの行き合がいもなるべくして、「い」とはなに。時期は、家族の誰もが平常心では声を荒らげてしまつたりするかもしません。

そんな時、大事なのは、相手の気持ちに共感することだと思います。「外へ出たいね」「遊びたいね」そして「お母さんも外へ出たいなあ……でも、出来ないんだよね」と、気持ちに共感しつつ、自分自身にも「どうやる」とはどうが、でしゃうか。

「売り」とは「買うことば」という言葉を知っていますが、こちらが感情的になると相手もそのことばを聞いて取つて（受け取つて）同じようないとばを返してくるものですが、そこで最後には收拾がつかなくなつてしまします。

ここで我が家のお会話を紹介（ちよと笑ってください。）

かつて、わが夫は人の話を聞つて「かにな」のか返事をしました。アネ、聞こえるの？ どうやら聞こえなか

「とばといつものは、人のじか打つ」とあれば、深い悲しみに突き落とすこともあります。

こんな先行きの見えない不安な

時期は、家族の誰もが平常心では

ウシとがスンと、かわづだうどうなの？」「…スン」という調子でした。わが家には、ホホとう大がいました（昨年夏に旅立ちました）が、私が彼女に同意を求めるといつも少々の声で「ウー」と返事をしてくれていて、まいぶんと慰められたものでした。語ってみれば夫婦の仲をとりもつてくれたわけです。今はどうなっていろかと言うと、「聞こてるの？ どうち？ 開けてたうんて应えますか？」「…スン」という調子です。もう笑うしがありますよね。さて、軍配はどううんぐ上がるでしょうか。ちなみに「話題提供料は？」とのことでした。

ところが学校は本当に連休明けから始ま

るのじようが、始まって心配なのは、いじ

めの問題です。コロナウイルスに関するい

じめも起きにくくなつて思ひます。

このじめの多くは、がらかん、や、ふざけ、

かう始まることが多いようです。如害生徒は「ただ、ふざけとっただけ」「ちよとからかっただけ」と言ひ訳しますが、次第にエスカレートします。大人のしっかりした田が需要です。

あ 知 ら セ

⑥ 五月例会について、まだ確定しません。休会の可能性もあります。相談のある方は下記へ
090-9228-7395