



新年を迎えたと思ったら2月もう過ぎようとしています。新型コロナ感染者数も増えており、インフルエンザや溶連菌感染症もまだ流行っているようで、気の休まらない日々が続きます。皆様におかれましてはくれぐれもご自愛ください。今月号は、世話人Kさんの手記と4月講演会のご案内、商店街の紹介をお送りします。講演会はぜひ皆様のご参加をお待ちしております。

■ 自分の時間を大切に～母としての向き合い方～ ■

昨年、世話人会に入会しましたKです。烏山病院に4年前に転院してから現在に至るまでを振り返ってみたいと思います。

我が家には3人の娘がいますが、次女がASDです。診断当時は18歳でした。ちょうど転院した頃は家庭内の暴力や暴言、昼夜逆転の生活が続き、家族ともに情緒不安定な毎日を送っていました。そのため、家庭内は大変重苦しい空気で、次女の機嫌を気にしながらの生活でした。

ASDと診断されたばかりの娘は、毎晩泣きながら「なんで障がいがあるんだ！普通に生まれたかった！責任とれ、死にたい、姉妹が羨ましい」と母親の私に感情をぶつけ、壁に穴が開くこともありました。今にして思えば、不安な気持ちを受け止めてほしかったのだと思いますが、当時の私は毎晩続く娘の言動に疲弊しており、このような考えに至る余裕はありませんでした。

そんな折に、たまたま外来の掲示板で東風の会の女子会と家族相談会を知り、参加させていただきました。世話人会の方々は私に話をじっくり聞いてくださり、同じ発達障がい者の親として悩みを共有していただきました。「また明日から頑張ってみよう」、そう思えるくらいに孤独感から解放され、気持ちが軽くなりました。

また、同時期に担当医師から「当事者の不安に対して親が同じ土俵に上がらないこと」と助言があり、マインドフルネスやメタ認知といったヒントをいただき、関連する書籍を読んだこともあり、私自身の感情が少しずつ落ち着いてきました。私自身が落ち着きを取り戻したことにより、娘が感情をぶつけることも少しずつ減っていきました。

気持ちに余裕ができたことで、引きこもっている娘と過ごす時間をどう工夫するかを考えられるようになりました。我が家には愛犬が3頭いるので、犬を連れて公園や散歩、ハイキングに出かける際に娘を外に連れ出す機会を作るように心がけていました。

少しずつ外に出られるようになった頃、娘から「暇だなー」という言葉が聞かれるようになりました。この言葉は物事に取り組む状態ができたサインといわれていますが、娘は「何かしたいな。でもいきなりバイトも自信ないし…」となかなか一歩を踏み出せずにいました。この時私は次のステップに進むにはいいタイミングだと思い、まずASDプログラムへの参加を勧めてみました。娘は20歳になっていました。



プログラムへの参加をきっかけに、娘が就労への意欲を示すようになりました。私はB型作業所を勧めましたが、本人が「普通のアルバイトがしたい、どこまでできるかチャレンジしたい。ダメだと感じたら作業所から始めてみる」と主張しました。何度も面接で落ちましたが、現在のアルバイト先に採用が決定し、週2回心身ともに無理のない範囲でアルバイトを続けています。朝の遅刻対策はスマホのタイマーを使用、仕事の覚えが人より遅いため自分用のメモを作るなど努力をしているようです。勤務態度を誉められることもあり、それが本人のモチベーションにつながっています。いずれは障がい者雇用で就労したい、でも無理はしたくないと自身を客観的に見つめることもできるようになりました。



発達障がいの当事者にはもちろん辛さや葛藤がありますが、それを支える家族にもまた相応の負担があると思います。私もつい家事に追われて1日が終わる、娘のメンタルに不調があるとさらに疲れて…なんてことがよくあります。そんな時は余暇を楽しみ、一人になる時間やリセットできる方法を見つけるようにしています。少しの間、何もかも忘れて自分の時間を保つことが自分を守ることにもつながっていくと思います。(F.K)



■ ぶらり千歳烏山商店街 ■

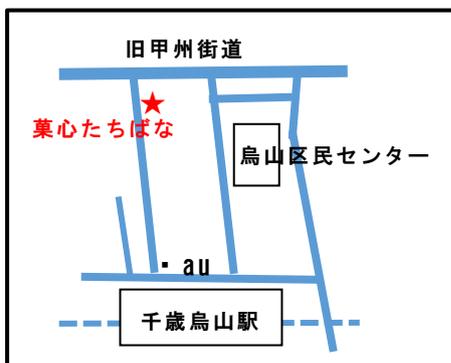
菓心たちばな

1959年(昭和34年)創業の和菓子店です。ここのお店の看板商品はフレッシュパンセというブッセ生地クリームやジャムをはさんだ焼き菓子です。昭和のころ王貞治氏のCM「ナボナはお菓子のホームラン王です」でポピュラーになったナボナより1年早い1962年(昭和37年)に発売されているのです。ナボナは全国区となり、一方フレッシュパンセは地元で愛され続け現在に至ります。世田谷区産業振興公社選定の世田谷みやげにも指定されており、ひとつひとつ職人さんの手作りだそうです。外はサクッ、中はふわとした食感で定番のチーズバターとあんずジャムがおいしいです。ラムレーズンやマロンクリームなど季節に合わせた限定品も2~3種類あります。



その他、どらやきやカステラ、大福・団子等ひと通りの和菓子が揃っています。贈答用にも普段のおやつ用にも使えるお店です。

駅南口にもお店があります。「お年を召されて踏切を渡るのが大変なお客様もいらっしゃいますので、南口にも小さな店舗を作ったんです。」と何とも優しい対応が、商店街のインタビュー記事に載っています。おまけの商品をくれることもあり、気取らない雰囲気はまた魅力的です。(K.S)



東京都世田谷区南烏山 6-4-14
ライオンズステーションプラザ千歳烏山 1F
9:30~19:00
定休日：年中無休
03-3309-2341
駅西口北側徒歩2分

烏山東風の会__第14回

講演会開催のお知らせ



演題: 親なきあと・・・不安ですか？ 漠然とした不安は解決しません
～まずは住まいから考えましょう～

～安定した住まいは生活の基本です。地域における本人が望む暮らしを把握し
自立生活を今から準備する様々な支援とは・・・～

障害者、発達障害者に対する福祉制度に長年関わり数多くの行政の検討委員会に
出席されている又村さんに、グループホームを中心に色々な住まいのあり方、家族
だけが抱え込まないための様々な支援を語っていただきます。皆様の出席を
お待ちしております。



◆講師 : 又村あおい

(一社) 全国手をつなぐ育成会連合会 常務理事兼事務局長
(公社) 発達障害連盟 常務理事 (発達障害白書・JLニュース編集長)
障害者差別の解消に向けた事例の収集・分析に係る調査研究検討会委員
厚生労働省障害児通所支援の在り方に関する検討会委員

■日時 : 令和6年4月13日(土) 受付 13:30 講演 14:00～16:00

◇会場 : 千歳烏山区民センター 3階集会室 (千歳烏山駅前)

◇参加費 : 会員のご家族の方__無料(ご本人の参加も可です)
会員以外__資料代 500円(ご家族単位)

◇定員 : 100名(先着順) 定員に達した場合は、HPに掲示します。

◇お申込み 下記を記入の上お申し込みください。

- ①「4月13日講演会参加申し込み」
 - ② お名前/電話番号 他の参加者がいらっしゃる場合は、その方のお名前
 - ③ 東風の会会員/非会員(一般参加)の旨
- ・申し込み先は下記のいずれか

- ・ホームページのお問い合わせコーナー : <https://www.kochinokai.com/>
- ・携帯電話又はEメール : 080-3009-1200/ kochinokai@au.com
- ・郵送 : 157-8577 世田谷区北烏山6-11-11

昭和大学附属烏山病院内 烏山東風の会



◎お問い合わせ : 携帯電話(080-3009-1200)又は、上記問い合わせコーナーまで

■「烏山東風の会」今後のスケジュール ■

- 家族相談会 3月13日(水) 4月17日(水) 午後1時30分～午後4時
烏山病院発達障害医療研究所 2F デイルーム (発達障害外来の奥)
専門家ではありませんが、同じ親の立場として家族会世話人がお話を伺います。
- 烏山東風の会女子会 3月23日(土) 午後1時30分～午後4時
烏山病院 リハビリテーションセンター
- 世話人会 3月23日(土) 午後1時30分～

◇相談会／女子会／しゃべり場／世話人会の申し込み・お問合せ先

：「烏山東風の会」携帯 080-3009-1200 kochinokai@au.com

：「烏山東風の会」ホームページ：<https://www.kochinokai.com> お問合わせコーナー

デイケア通信

毎週水曜日午後に行われるデイケアプログラム「生活講座」について語ります。このプログラムは炊事洗濯、金銭管理といった家事の練習を行うものです。第2週と第3週に調理実習、第1週と第4週にその他家事に関する座学を行います。

今回は調理実習に関して紹介します。具体的な流れは以下の通りです。まず、第2週に皆で話し合ってメニューを決めます。メニューの条件は一時間以内に参加者全員が作れるものです。例えば、フレンチトースト、マシュマロコーンフレークなどが選ばれています。第3週に実際に作ります。調理過程の作業分担を行わないので、個人個人が煮たり、焼いたり、すべての工程を練習できます。そして、作り終えた人から自作の料理を食べられます。

直近は肉野菜炒めをこの講座で作りました。

材料はきゃべつ、豚肉ともやしです。油の分量や炒める時間、肉のフライパンへのくっつき具合で苦戦しました。やはり、出来立てはおいしいです。その経験を活かし、家ではキャベツを白菜に変えて作りました。習ったことをすぐに家で試せることにやりがいがあります。

今後もプログラムで学んだことを生かして自立した生活を目指していきます。(H.T)

