



Wita You

「サポーターとしての私のバイブル」

はりまいのちの電話 研修委員
一般社団法人兵庫県カウンセリング協会理事長
石井 要子

コロナ禍以後、自分の受けている研修のほとんどが、オンラインやハイブリッド研修となり、便利さともどかしさを感じ複雑な思いがしている。自称アナログ人間としては、対面でしか伝わらない場の空気と感覚が画面を通すことによって臨場感が薄れるように感じるのである。

では、電話での傾聴はどうか。確かに対面ではないので、テレビ電話でない限り、互いの顔や姿、表情を見ることはできない。が、五感の一つである自分の耳から直接届く相手の声からは、対面以上に臨場感を持って心に響くので不思議である。

ところで、カウンセリングを学び始めた頃、大切な友人から、一冊の本を紹介された。教師をしていた彼女のバイブルだというその本は、「教えるということ」という題名で著者は大村はまさん（共文社）。その著書の中で大村はまさんが尊敬する先生から次のような話を聞かれたことが書かれている。「先生が一つの話をして下さったのです。それは『仏様がある時、道端に立っていらっしやると、一人の男が荷物をいっぱい積んだ車を引いて通りかかった。そこはたいへんなぬかるみであった。車はそのぬかるみにはまってしまって、男は懸命に引くけれども、車は動こうともしない。男は汗びっしょりになって苦しんでいる。いつまでたっても、どうしても車は抜けない。その時、仏様はしばらく男の様子を見ていらっしやいましたが、ちょっと指でその車におふれになった。その瞬間、車はすっとぬかるみから抜けて、からからと男は引いて行ってしまった』『こういうのが一級の教師なんだ…』』と。大村はまさんは「私は考えさせられました。日が立つにつれ、年が立つにつれて深い感動となりました」そして、「生徒が先生のおかげでこんなにわかるようになりましたと言われるようでは駄目。生徒が自分の力で勉強ができるようになったと思わせるのが本物の教師である」とご自身の思いを書かれている。サポーターとしても通ずるところがあり、この本は私にとってもバイブルとなりました。

「カウンセリングとは、日々、人生の難問に直面し、悩み苦しむ、こころの声に耳を傾け、そして自ら成長し変化を遂げつつあるカウンセラーが、やはり同じように人生の難問に直面し、悩み苦しんでいるクライアントが自らこころの声に耳を傾け、成長し変化していくのを支える仕事なのです」（「ほんものの傾聴を学ぶ」諸富祥彦著 誠信書房）

いのちの電話の相談員としてのありかたとも共通するところがあるのではないのでしょうか。

はりまいのちの電話の相談受付時間が午前10時からになりました

 はりまいのちの電話

 自殺予防いのちの電話

相談電話 **079-222-4343**

毎日 10:00～翌日 1:00

フリーダイヤル **0120-783-556**

毎日 16:00～21:00
毎月10日 8:00～翌日 8:00

発達障害を通して知る 「らしさ」という生き方

講師 うの はつみ 氏

「らしさ」というのは、昔だったら男らしさとか女らしさみたいに型にはめる言葉でしたが、最近は、ジェンダーレスとか、自分らしさを意味する自由なものになりました。ですので、今日は、障害のある人ない人、老若男女みんなが、自分らしく生きやすい世の中になってほしいなあという思いを込めて今からお話しさせていただきます。

LD (学習障害)

発達障害は、大きくLD (学習障害) ASD (自閉症スペクトラム障害) ADHD (注意欠陥・多動性障害) の三つに分類されています。LD (学習障害) と知的障害とは何が違うのかというのはよく聞かれますが、LD (学習障害) は基本的に知的障害がないということが、ひとつの条件になっています。ただ、聞く、話す、読む、書く、計算する、推論するなど、そういうことに、ちょっと困難を示すような場合もあります。LDの種類は、読み書き障害、算数障害などがあります。昔は、LDの子は頭が悪い子と言われていたんですが、こういう障害があるということがわかってから、色々なケアをすることで、大学に進学したりできるようになっています。LDの場合、文字が読めない子は、もしかして知的障害なのかと思ってもほかにことはできる、ただ文字が読めないだけです。文字が読めないと算数の文章問題が読めないの、結局、計算はできても文書問題ができなくなり。こうした子は、昔だったら知的障害があるのかなって思われていました。読みの障害の中には、行間が極端に狭く見えたり文字が重なって見えたりする子がいるんですね。それでLDの子たちに拡大教科書を使っている学校もあります。



ADHD (注意欠陥多動性障害)

注意欠陥多動性障害ですけども、ADHDの子は多動性・衝動性が強く、ずっと体を動かしていますし、授業中でも外で音がすると窓に駆け寄ってしまいます。こうしたADHDの子の特徴に、注意力を維持しにくく集中力がない、人間関係を築くのが苦手、自己主張が強い、時間間隔がずれている、自分の衝動を抑える事ができないなどがあります。ADHDの子は、これらのことが原因で、あっちこっちでトラブルを起こします。

でも知的障害や自閉傾向のないADHDのみの場合は、だいたい中学、高校になると多動性、衝動性は徐々に治まってきます。そして、大人になります。で、一般就労し世の中を生きていきます。だけど、なかなか生きづらいのは生きづらいですね。

ASD (自閉症スペクトラム障害)

これが発達障害の中では一番多いと言われていています。自閉症は、対人関係の障害、コミュニケーションの障害、活動と興味の片寄りと同義性の保持、この三つの特徴を持つ障害です。

自閉症は生まれつきの脳の機能障害です。自閉症の人は対人関係に、質的な違いがあります。たとえば、目線を合わせようとしない、注意を受けて困っているのに笑ってしまう、同年代の子どもと遊べない、暗黙のルール

がわからない、人とほとんど関われない、逆に積極的にかかわりすぎる、人との距離感がなさすぎる、などがあります。

また、三つの特徴以外にも、味覚の異常とか臭覚の異常とか、聴覚の異常、皮膚感覚の異常などの症状を示す場合があります。こうした感覚の苦痛でパニックになっている子もいるんですね。そういう場合は親御さんや支援者の方が、もしかしたら感覚の苦痛かなと気がついてくれればいいなと思います。

(参加者にご協力いただいてロールプレイングの実演)



大人の発達障害

これは、今非常に問題になっています。大人になってから相談される例が非常に多いです。

大人の発達障害が発見されにくいという理由は、比較的軽い発達障害だからなんですね。そんな軽い発達障害の子が大人になって、一人暮らしができないとか、会社に入っても仕事がうまくできないとかで鬱になる、仕事を辞めて鬱になる人も多いです。そこからリカバリーするのは本当にしんどいです。引きこもりの三分の一ぐらいは発達障害があるといわれています。そういう人は買い物依存とかオーバードーズ症とかゲーム依存に陥りやすいです。できればやめたいと思っても、心の中を埋めるために依存症になっています。そういう子たちをどういう風にケアしていくかというのは非常に難しいと思うんです。でも、子どもの療育で行っていることの中に使えるものもあるのではないかと思います。

うちの息子は就職ができなくて、今日型作業所に通っていますが、そこは、来れない場合は連絡いらないって言っています。親としたり連れて行かないといけないと思って作業所の前まで車で送って行ったのですが、



所長さんに「お母さん、もういいですから、ちょっと子離れしてください」って言われました。それまでは大学行かすのも親の責任、何をしても親の責任と思ってたのに、「子離れしてください。お母さんいらないです。うちは、本人と契約してますから」と言われて初めて肩の荷が下りました。でも息子が何か問題起こしたら私の責任というのはありますし、死ぬまで子育てだと思っています。だけど、昔思ってたより少しだけ肩の荷がおりたと思います。今は親子とも少し「らしく」生きていけています。

心を守る

私が親として大切にしてきたのは、彼の心を壊さないということです。心が壊れた例をいくつも見てきました。うちの息子も、心がこわれかけた時期もありました。一度心がこわれてしまうと、なかなか治りません。親として一番大事なことは「心を守ってあげる」ということだと思います。

ご清聴ありがとうございました。

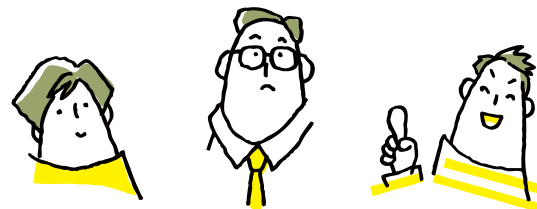
(11月19日はりまいのちの電話公開講座 抜粋)

うの はつみ (鵜野 初美)

親の会の世話人として発達障害児やその家族の相談を受ける傍ら、支援者としてまた親としての視点で施設や教育機関などで勉強会・講演会の講師を務める。またアートセラピストとして・発達障害児や不登校児童生徒・ひきこもりの方などを表現を通して支援をしている。

はりまいのちの電話公開講座 参加者のアンケートから

- 息子さんのお話を交えて具体的なことなど、とても胸をうたれましたし、わかりやすかったです。良い行動をふやすために、ほめる!! ほめると心からHAPPYになれる様、日々、前向きに笑顔で!! ありがとうございます!!
- 今後も発達障害についての理解と支援の在り方について、経験、学びを深めたいと改めて思いました。
- 息子さんの具体的なエピソードが興味深かったです。わが子の進路の参考になりました。
- 自閉症の子を育てるものとして、うの先生の活動に興味を持ちました。後半部の自閉症の方、家族が社会に求めることについては、強く賛同します。
- 発達障害についての深いご理解のあるお話が、とてもわかりやすく、うちの家族の気づきのヒントになりました。アートセラピストとしてのご活動の事をもっとお聴きしたいと思いました。
- 具体的に教えてもらえてわかりやすかったです。息子を思う親の気持ちと、親として行動してきたことがよくわかりました。また、ゆっくり話してくださいるのでわかりやすかったです。
- できることを経験し、ほめることを大切に、最後に褒めることで終わる、またやってみようという小さな成功体験の大切さを改めて感じました。
- うのさん、ご自身の事、息子さんの事、勉強してわかっていたつもりだったが、知らなかった発達についての話など、大変参考になることばかりでした。自分自身の子どものころのことも、振り返ることができました。
- 落ち着いたトーン、いつもの「うのさん」らしい話し方でした。私と大ちがい。うのさんの25年間の学びの深さを感じました。感謝です。
- 実体験からの話で、今までぼんやりとしか、知らなかった発達障害について、理解を深めることができました。再度、ゆっくり資料を読み返してみます。



電話相談員受信状況

(2023年1月~10月)

月別件数

(件)

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	合計
通常電話	361	370	360	382	355	366	375	311	305	376	3,561
フリーダイヤル(毎月10日)	63	66	84	95	89	146	111	89	73	86	902
毎日フリーダイヤル※1	42	36	31	35	41	35	35	33	33	37	358
合計	466	472	475	512	485	547	521	433	411	499	4,821

男女の内訳

	男	女	他	
総件数	4,821	2,516	2,290	15

※1 毎日フリーダイヤル相談：いのちの電話では、コロナ禍が続く中、先の見えない感染不安・経済不安等で大変なストレスに追い詰められている方々の声に寄り添うフリーダイヤル相談を毎日16時から21時まで実施しています。

ご支援ありがとうございます

(2023年6月1日~2023年10月31日 敬称略 順不同)

下記の方々から温かいご支援をいただきました。深く感謝いたしますとともにご報告を申し上げます。電話相談活動を継続させるため、これからもご支援ご協力くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

法人・団体

(株)赤鹿建設 いるか心療所 梅津眼科 (有)おかばやし工芸社 大島内科クリニック 宗教法人 尾上聖愛教会 弁護士法人 菊井法律事務所 北野産業(株) 共同募金会 (株)きんでん姫路支店 くろさか小児科アレルギー科	(株)サーブ シティハウス(株) (株)昭和フォークリフト (有)ジャスティス ジーピーエム(株) (株)マルフク 多木クリニック たつの赤とんぼ ライオンズクラブ どいこどもクリニック (有)東光印刷	播州信用金庫 久盛不動産(株) 姫路信用金庫 姫路生花卸売市場 (株)姫路葬祭センター 姫路野里基督教会 隣人カフェ 姫路東ロータリークラブ (株)Japan flower Trading (株)みどり不動産
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

個人

明石美奈子 赤松 悦子 有川 裕之 網野 昭孔 石原由佳子 出田 啓之 井上 育代 井上 隆弘 納 正明 上田多美恵 上原慎一郎 榎本 恵子 大島 幸子 大島 寛 大村 素子 大道 昭和 岡本 杏子	小野 育子 神澤 正三 香山 廣紀 鎌谷 一磨 鎌谷 正弘 河原田円三 上林 絢子 北 彰人 北田 真希 衣笠 祥子 木南 一志 熊谷 光世 栗岡 輝明 クワタヨシオ 上月 幸 高祖 清泰 小松 幹夫	坂村 亜樹 澤田 恒 志水 秀明 下山 登久 下宮 一雄 ジョウマモル 杉山 正幸 須藤 俊二 勢川 早苗 空地 顕一 高倉 泰二 竹縄 安子 田邊 浩平 谷 千里 中川 敦子 中畔 義博 長坂 澄子	永瀬 隆子 中村 滋彦 中村 哲男 西川 勝彦 西脇 淑子 長谷川一郎 長谷川晶美 畑中 和子 濱島 博哉 原 ひろみ 日野 和美 福永 征彦 福本 正明 福本 攻 藤森 春樹 穂積洋一郎 堀 豪助	前田 真吾 まり 遥 宮本 茂 森下 伸子 柳川 芳廣 山名みどり 吉井 政幸 吉田善太郎 和田 長平 匿名 3名
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

駆け込み寺の 庵主あんじゅさんの話

心のモヤモヤ
「供養」します

2024年(令和6年)

1月28日(日)

入場無料 / 申込不要

講師 松山照紀

開場 13:30 開演 14:00~16:00

会場 アクリエひめじ 中ホール

事務局日誌

(6月~11月)

6月10日	第41期養成講座
6月17日	第41期養成講座
6月22日	評議員会
6月24日	第41期養成講座
7月1日	相談員カフェ (市民会館)
7月8日	第41期養成講座
7月15日	第41期養成講座
8月5日	第41期養成講座
8月6日	相談員カフェ (安暖庭)
8月19日	第41期養成講座
8月19日	フリーダイヤル研修
9月2日	第41期養成講座
9月13日	理事会
9月16日	第41期養成講座後期開校式
9月23日	全体研修 講師・徳永桂子氏
10月14日	第41期養成講座
10月21日	第41期養成講座
10月28日	第41期養成講座
10月29日	相談員カフェ (収穫祭)
11月12日	公開講座 講師・うのはつみ氏
11月18日	近畿ブロック研修会
11月18日	第41期養成講座
11月25日	第41期養成講座

※毎月10日「自殺予防いのちの電話」フリーダイヤル
※運営委員会と相談員継続研修を月1回、各種ボランティア
委員会を適時開催

電話相談員募集説明会のお知らせ

2024年2月4日(日)

14:00~16:00(13:30受付開始)

姫路市民会館 第3会議室
(姫路市総社本町112)

- いのちの電話の紹介と電話相談員募集について
- ミニ講演「こころに寄り添う聴き方とは」研修委員
質疑応答…どなたでもお気軽にご参加ください。
- お問い合わせ・申し込みは 事務局まで

イオン幸せの黄色いレシートキャンペーン に登録しています

毎月11日にイオン大津店で買い物すると黄色のレシートをもらいます。その黄色いレシートを専用BOXの「はりまいのちの電話」に投函していただくと、レシート合計金額の1%にあたる品物が「はりまいのちの電話」に寄付されます。毎月11日にイオン大津へ買い物に行かれた際は是非ともご協力よろしくお願いたします。

編集後記

11月の公開講座「発達障害勉強会」で、うのはつみ先生の講義を聞いていると、忘れ物が多い、しょっちゅう探し物をしている、段取りが悪くて片づけが苦手などADHDの特徴がみんな自分にあてはまるような気がしました。今まで私の人生なんとなく苦勞が多いなと感じていたのはADHDだからなのかと妙に納得しました。そんなADHD傾向が強い私が担当でも、WithYou73号を発行できたのは、私の個性として認めて受け入れ、優しく協力していただいた皆様のおかげです。心より感謝申し上げます。(T)

