

# OSK KHJ岡山きびの会

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)

平成 27 年 2 月 17 日 OSK 増刊通巻 281 号

<http://kibinokai.ciao.jp> 「メッセージ・21」

第 137 号(平成 27 年 2 月)



## 『KHJ 岡山きびの会』のご案内

2014 年度 年会費 正会員 6000 円 賛助会員 3000 円

(お忘れの方はなるべく早くお振込みください)

月例会参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

連絡先 会長 槌谷 富子 〒702-8002 岡山市南区福成 1-128-4 【電話】090-2094-9589

居場所 岡山市北区表町 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)  
月・水・土曜：午前 11～午後 4 時、金曜：午後 1 時～6 時 (詳しくは巻末をご覧ください)

## 「KHJ 岡山きびの会」のお願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

## グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

### <2月例会のお知らせ>

日 時 平成27年2月8日（第2日曜日）午後1:30時～5時  
場 所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室全室  
岡山市北区南方2丁目13-1 電話：086-231-0532  
内 容 ● 演題 KHJ親の会 ピアサポーター養成研修会の報告  
講師 ひきこもりピアサポーター（家族会連合会） 友野 順二さん  
● ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）  
参加費 正会員 500円 正会員以外の方 1,000円

### <3月例会のお知らせ>

日 時 平成27年3月8日（第2日曜日）午後1:30時～5時  
場 所 きらめきプラザ2階 ゆうあいセンター 大会議室全室  
岡山市北区南方2丁目13-1 電話：086-231-0532  
内 容 ● 演題 「精神科の薬について考える—多剤処方・減断薬の体験から—」  
講師 岡山オルタナティブ協議会準備会 米田 耕（おさむ）さん  
● ひきこもり相談会（役員による来談者へのオリエンテーション）  
参加費 正会員 500円 正会員以外の方 1,000円

## ありのままを受け止める

犬飼 幹子さん

今日はよろしくお願ひします。最初に娘の真依子がお話させていただくことになっていましたが、初めて担任を受け持った子どもが成人式をむかえます。それに仲間の先生方とお祝いに行つて居りますので、ちょっと遅れて来ますが了解してやってください。昨日もその頃の学級通信を出して、「あの頃は楽しかった。できるなら本当はずっとやりかけたけどできなかった」と言つておりました。

この頃は、子育ての比較的早い段階で発達障害の診断が出ますが、うちの娘の場合は教員になって休職するときに始めて診断が出ました。それまでは障害に気付かずに過ごしてきたことになります。そんな私たちのむちゃくちゃな生活が皆さんの何かの参考になればと思ひ、今日はお話させていただきます。

私の娘が幼少～中学校期のときには、自分の子供を理解すること、悲しみを知ること、そのことは私が一番したかったことなのですが出来ていませんでした。それが分つたのは、娘が24歳のとき教員生活が出来なくなつて休職したときに書いた本を読むことによつてでした。そこには、こんな思ひをしていたとか、私の知らない出来事や、娘の気持ちや次々に湧くように書いてありました。「こんなことは誰にでもあるよ」と素通りしてきたことが、私の思つていた以上に、娘の場合違和感があつたり、辛かつたり、出来なかつたりしていたんだと始めて知りました。

私はわからずやの親で、当時私はこんなことを思つていました。小学生の頃は明るく元気な女の子で何でもやつてみたい積極的な子だと思つていました。中学校では勉強も部活もどつちも頑張るやる気満々な子だと思つていました。しかし、我儘で高飛車なところ、人の言うことは聞かず思ひ通りに突き進んでいくところもありました。それは、良いところでは有りますが、今思えばやりだしたら納得するまで止められないという、障害の特性でもあつたわけです。もしその障害に其の時気付いてやれていたなら、こういう凄惨なところもあるけど苦しいことも他に有ることに、他にも思ひをかけてやれたのにと悔やまれます。その頃のことを後で、あの頃困つた事や悲しかった事をなぜ言つてくれなかつたのと聞きますと、お母さんは凄惨すぎいと誉めてくれるだけ。大丈夫と励ましてくれるだけで何も分つてくれない、言つても駄目、何も分つてくれないと思つていたと言ひます。とてもショックでした。分かつてほしかつたことが分かつてもらえなかつたことが積み重なつて、高校・大学と崩れにくずれて、就職してからも最高潮の苦しみを味わうことになると思ひもしませんでした。

こうして苦しみぬいた娘は障害の診断が出たのち、自分を分かつてほしいと4冊のノートをくれました。私は、してほしいこと何でも言つて、力になりたいからと言つたのですが、「お母さん、支援より理解よ」と何度も言われて、まだ私には理解できてなくてうわべでだけしか受け入れてやれていない。理解するとはどうすればいいのか悩みました。皆さんも同じ思ひをされている方がおられるのではないかと思ひます。

次に、本当に苦しかつた高校時代のことをお話ししたいと思います。新しい環境の中で頑張つていた娘がぶつかつた壁は、部活の体育館や教室で何度もお金を取られることでした。私は、「お金を取る人も悪いけど何度もとられる貴方も注意しないと」と言つてしまいました。高校生になつた娘なら理解できると思つたのですが、障害のあつた娘はそれが分からず、悲しみ、そして怒りました。この事件がきっかけとなつて、心を閉ざし学校にも居場所がなくなつてきました。親の言葉は通じず、何もしてやれない。娘はちょっとしたことに過敏に反応して何をするかわからない、心が震える毎日です。「お母さんが嫌い」「お母さんの弁当が嫌い」「お母さんが私の友達を無くしてゆく」「この家にはいられない」と言われました。今落ち着いて思えば、自分のことを分かつてほしいという最高のサインだつたというのに、ありのままにそのつらさを受け入れてやれなかつたのかと悔やまれます。

そういった状況の中で、家族だけではどうすることもできず、外に助けを求めました。精神科の病院は、娘を連れていけないので、あまり分かってもらえませんでした。娘が盛んに利用していた「ハートフル岡山こころの相談室」に出向きました。そこで相談の先生から「娘さんは今は力が発揮できていませんが、力があるのでどんなところでも花咲く時が来ます」「学校をやめてもやり直せばいいんです」「お母さんがどっしり構えていればいいんです、今は立ち上がるのを待ってやってください」と言われて涙が流れました。それから私の変化からでしょうか、何気ない世間話とか、テレビゲームなどが徐々にですができるようになってきました。私にできることと言ったら「にこにこして元気でいること」「おいしいご飯を食べさせること」だと思ふことにしました。「きびの会」の皆さんもそれぞれの情報交換とかお話をして心が落ち着くのではないかと思います。とても大切な会だと思います。

次に大学生活へと元気に踏み出しました。学部は好きな数学に進み、サークルはバスケットに入ったのですが、そこでの人間関係・付き合いに苦労したようです。そこでは保健管理センターのカウンセリングに助けられて何とか卒業できました。

そして、教員時代ですが全くゆとりのない環境に追い込まれ、いままでで最高の苦しい時になってしまいました。「どうか生きていてくれるだけでいいから」という気持ちをも味わいました。そんな折、藁をもつかむ思いで飛び込んだ、倉敷発達障害支援センターで、二人して今までの苦しみ悲しみを話しました。センターの先生方がそれを全部聞いてくださり、全部わかってくださったという気持ちに私たちはなつたのでした。暗闇の中に一筋の明かりが見えてきたのです。それからは生活を立て直してもらいながら、いろんな情報ももらって、生活が落ち着いてきたころ、娘が書いたのが先ほどの「どろだんご～発達障害と共に生きる～」という本です。常識にとらわれず、なんでもやってみる。世間体を気にせずありのままが言える。助けてほしいと求められること。当事者の方もやりたいことが見つかったら、まずやってみてほしい。たとえ失敗しても、今は助けてくれるところがたくさんあります。長い時間がかかってもあきらめずにやってほしいと思います。

私は苦しい経験を乗り越えることで、娘から教わったことがたくさんあります。私が変わることが出来たとしたら、こんな風に皆さんの前で娘のことが言えるようになったこと。娘はどんなところが弱くて、どんなところが得意かを知ってきたこと。親子で素直に話が出来るとなってきたことでしょうか。親は上限を決めずにやりたいといった事を精いっぱい応援する。一人で抱えきれなかったら遠慮なく助けを求めて、立ち上げられるまで待ち、付き合うこと。其の時はたとえ失敗しても自分の大きな力になります。そのお手伝いや支援を支援者・ご家族や先生方にぜひお願いします。

私共にもこれからどんなことが起こるか知りませんが、ありのままに楽しんで行きたいと思います。やがては光がみえてくるはずです。

## 発達障害と共に生きる

岡山県発達障害者当事者会（わ）の会

代表 瑠璃真依子さん

こんにちは瑠璃真依子です。遅れてきてすみません。

今日は縁あってお話しさせていただくことをとても楽しみにしていました。私は広汎性発達障害の当事者です。職業はどんな子供でも通える少人数の高校の講師をさせていただいています。それから家では母と一緒に学習塾をやっています。それと3年前になります「どろだんご～発達障害と共に生きる～」という本を出版しました。趣味は体を動かすこと。バスケが好きです。

先ほど母が話させていただきましたが、同じ事柄でも視点が異なったらこんなにもずれるものかと感じていただけたらと思います。母とは今はやっとお互いに何とか溝を乗り越えて笑って話せるようになりました。私の話の中でなにか感じていただける事、学んでいただけることが有ればうれしいです。

私に障害が有ることを24歳になるまで知らなかったのです。それまで私の気持ちは誰もわかってくれないと感じて生きてきました。特にいちばん身近な母に対して「一番お母さんが嫌い」が口癖のようになり、どんどん親子の溝は深まるばかりでした。分かってほしいのにコミュニケーションの苦手な私は辛くて悔しい思いでいっぱいでした。母子の感情・理解のずれが波乱な人生につながりました。でもそういった子どもは少なくないと思います。障害を持つ方々のうまく伝えられない事情を少しでも代弁できたらとも思っています。**第1部・私の歴史**をスライドでたくさん用意しましたので、見ながら聞いていただきたいです。

乳幼児期は、書くこと・歌うことが好きでした。将来の夢は「男の子になる」ことで、他の女の子とは遊ばずに、トカゲやカエルを捕まえたりして外で遊ぶことが好きでした。小学校に上がって最初の壁は登校班になじめず、ずっと下を向いて歩いていくので、前の人にぶつかったり、学校に着いたら首が痛かったのを覚えています。これは、2年生のときに書いた生活新聞と絵日記です。これを見ていかがでしょうか。何か感じていただけましたでしょうか。先生は「よく書けているね」と誉めてくれました。私は、カラフルなのが好きで、空白が苦手です。白いところが有ったら不安なのです。それから、先生から円周率を教えてもらい、その数字配列の美しさに感激して一晩で100桁ぐらい覚えました。今でも80桁ぐらい言えます。

それから、中学2年のとき困ったことは掃除時間に先生を困らせてばかりいました。掃除場所は決まっているので良いのですが、その場所に行っても何をしたらいいのかが決められていないので、フラフラしていたら、先生に注意される。掃除時間といえば先生との追っかけごっこを思い出します。

そして高校時代ですが、頑張って新しい環境に飛び込んだのですが、途中から行けなくなってきました。それを乗り越えられた・立ち直ったきっかけは3つあるかなと思います。1つは教師になりたいという夢、自分なら自分と同じような子供の気持ちが分かってあげられるのではないのか。2つ目は先生からの「戻るなら今よ」というひと押しでした。3つ目は保健室登校を許してもらったり、第3の居場所を提供してもらった事は大きかったです。

大学生生活も何とかスタートしましたが、途中からしんどくなって受診したら「うつです」と言われ、また適応障害ともいわれました。でも私は話を聞いてくれるだけでは納得できません。困っていることに対してどうしたらいいかという手立て・解決策を2,3程度選ばせてくれる。でも、こうなさいと決めつけられるのも嫌です。教育学部の授業で発達障害のことを学んで、あまりにも自分のことに当てはまるのでカウンセリングの先生に検査をお願いしました。結果は疑いは有るけど、体を治すことが先決だからと言われてカウンセリングを受けながらなんとか卒業しました。

教員時代は中学校で数学とバスケットを教えていました。子供とは上手くいって本当に楽しい毎日でしたが、いろいろな失敗が重なり2年後に休職しました。入院も経験しましたが心が休まらず、つらかったです。退院後県北で酪農体験をしたら自然の力で癒され落ち着いてきました。薬より環境が大切だと思います。復職も考えましたが結局退職を選びました。

それから、これは泥団子ですが本のタイトルにも使いましたが中2の時クラスみんなで作りました。

形も大きいのやら小さいのやら、色も黒いのやら黄色いのやら、本当に色々なのですが、丁寧にじっくりと磨くとピカピカに光ること、みんな違うけど、みんな必ず光ることを伝えたかったのです。本のタイトルにも願いを込めて使いました。

私が今利用しているサービスは障害基礎年金2級・精神障害福祉手帳・発達障害支援センター・家事支援です。私はそれらを利用することによって、ガクッと落ち込んでしまうのを防いでもらっています。困ったら行くというのではなく、自分の今を保つために利用しています。しんどい思いをして困っている人には、こんなに助けてくれるところが有ることを知っていてほしいと思います。

次に、**第2部・私の取り扱い説明書**ということで特徴とかどうしてほしいことなどを、お話をさせていただきます。私はこだわりが強く、高等学校のときの弁当ですが、おにぎりと別に用意したのりです。それをレンジしてもらっていました。これは父の弁当ですが一つの入れ物にいっぱい入った美味しそうな弁当に見えますが、私には、人が思う以上に苦手なのです。

体重にもこだわって、ダイエット計画を立ててスポーツジムで一通りのメニューをこなして、それから2<sup>キロ</sup>泳ぎます。疲れを感じにくいのです。周りの人には具体的に数字などで制限してくれたら分かりやすいです。耳から入ってくる音に非常に敏感です。換気扇・エアコンなどいろんな音で頭の中がこんがらがってしまうことがあります。まだ、自分が大丈夫なときは我慢で来るのですが、一パイいっばいのときはパニックです。服装も苦手で、暑いとか寒いとかがあまり感じないので、着る服が見える場所に吊り下げて置くようにしています。たんすの中にしまったものは着ることがありません。電話がすごく苦手です。内容を聞きながらメモを書くことは無理です。

私には、できること・出来ないことがたくさんありますが、困ってしまったら助けてくれるところがたくさんあります。これからも障害を含めて生きていこうと思います。私は今まで頑張ってという言葉が嫌いでした。頑張ってと声かけられても、これ以上どう頑張ればいいのか？、と思いました。そんな時、あの東日本大震災が起きました、自分には何も出来ないと悩んでいたときに、思いついた言葉が「頑張って」でした。あなたを応援しているよとの心からのエールです。それからは頑張ってという言葉が好きになりました。

いかがでしたか、感想・ご意見を聞かせてください。

発達障害の実際について、ご本人やお母さんの話から、すごく理解できました。  
私も家族への対応を考えさせられました。

いかがでしたか、感想・ご意見を聞かせてください。

母親の苦労話とその実践的対応が他人事とは思えなかった。  
娘さんの話は生まれて～現状までの体験をありのままに絵で発表されたことに感銘を憶えました。

# お知らせ掲示板

## 居場所活動の読書サロン

読書サロンが若者達でいっぱい！！  
文学少女シリーズの短編集に入った頃から異変！ 担当者はうれしい限りです。  
アニメ・音楽・TV・映画等々第 4 土曜日の若者学級も同じ担当者世話人です。  
※第 4 土曜日の居場所活動若者学級が午後 1 時から午後 6 時までになります。

### 連絡先

槌谷 富子 090-2094-9589

## 若者学級・新年会が盛況に開かれました。

会場を居場所に決めて、まずは近くのマーケットに買出しをしました。それからは、ワイワイ・がやがやと予定時間を過ぎるほどに盛り上がり、次回もまた是非にと散会しました。

## 「松田先生」ポレポレ農園のおしらせ

お待たせしました。白菜の収穫をしますのでご参加下さい。

日時 2月18日 午後2時30～

連絡先 阿部さん

☎ 086-262-2743 夕方6時～

## NPO法人津山・きびの会

『トトロの家』のご案内

『トトロの家』は、不登校・ひきこもりの方が安心して集える居場所です。相談や就労支援もしています。若者を中心にして、赤ちゃんからお年寄りまで、みんなが知恵を出し合っって安心できる居場所を目指しています。どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

トトロの家 (0868-23-0028) の住所  
708-0863 津山市小桁 137-2  
連絡先 川島焔三 (090-7541-5263)

## パソコン教室開催中です。

ワード・エクセルなどを、じっくり楽しく学びます。

花谷 幸芳さんから、ゆっくり丁寧に指導いただきます。

開催日 毎月第3水曜日  
午後3時～5時まで

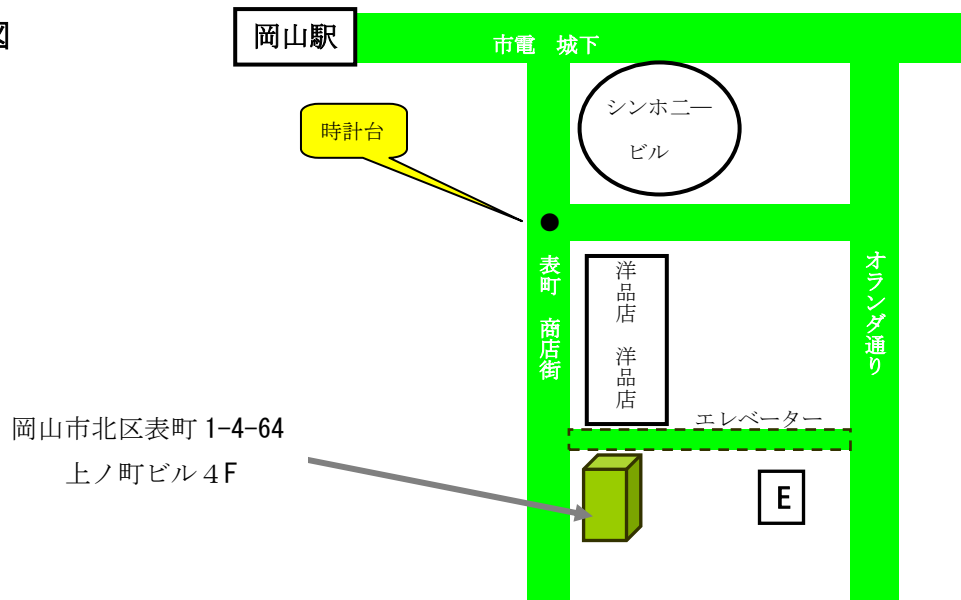
お問い合わせ 花谷 幸芳  
携帯 080-1908-3861

きびの会 居場所・行事カレンダー

2月

日	月	火	水	木	金	土
1 休日	2 居場所	3	4 居場所	5	6 居場所	7 父親学級 居場所
8 定例会	9 居場所	10	11 休日	12	13 居場所	14 家族教室 居場所
15 休日	16 居場所	17	18 PC 教室 居場所	19	20 役員会 居場所	21 松田先生 居場所
22 休日	23 居場所	24	25 母親学級 居場所	26	27 居場所	28 若者学級 居場所

きびの会 居場所 地図



- 家族教室 (原則)第2土曜日 午後 1 時半 ~ 4 時 担当:西紀子さん  
 松田相談日 (原則)第3土曜日 午前 9 時 ~ 午後 6 時 担当:松田勝カウンセラー  
 ご 予 約:中西 電話 090-9500-9618 または 086-955-2857  
 料 金:会員は1時間 3,000 円 ※定員 8名とさせていただきます
- 母親学級 (原則)第4水曜日 午後 1 時半~4 時  
 父親学級 (原則)第1土曜日 午後 1 時半~4 時  
 若者学級 (原則)第4土曜日 午後 1 時半~4 時  
 パソコン教室 (原則) 第3水曜日 午後 3 時~5 時  
 お問い合わせ:花谷 電話 080-1908-3861

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可 (毎月 25 日発行) 平成 27 年 2 月 17 日発行 OSK 増刊通巻 281 号  
 発行所 岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-263-7537)  
 無断での掲載、転写は禁じます。(定価 100 円は会費に含まれています)