

相談ネットワーク通信

2021. 2. 19(金)

No.114

子育て・教育なんでも相談ネットワーク

700-0822 岡山市北区表町1-4-64 上之町ビル3F

TEL・FAX 086-226-0110 Eメール: soudan-net@vivid.ocn.ne.jp

ホームページアドレス <http://www.soudan-net.sakura.ne.jp>

忘れ残しのあれこれ ⑧

ありがとう 卒業生のSくん (2)

鶴の恩返し

元代表世話人

難波 一夫

つぎの日曜日は快晴でした。あれやこれやの準備もあつて早く起きました。

そろそろ、支度ができたかなと思つていた頃、すでにトラックが玄関のところへ横付けになつていました。

「おはよう、準備はできたが、先生のほうはだいじょうぶかな」

「早うから来てくれてすまんのう」

「運ぶ荷物が多いようだから早めに出かけたのです」

現場に着くやいなや、仕事の分担を指示し始めました。濡れてどうにもならないものや、

そんなもののなかでも貴重なものを乾燥させるようにと、その判別をするのが大変でした。

リーダー格の二く三人が打ち合わせをしたと思つたらすぐ動き始めました。

「おい、おい、細かい打ち合わせはせんのか」

「する事が分かつているから大丈夫」

「それでも濡れたもののなかには大事なものが相当あるから色々聴いてくれよ」

「わかった わかった」

こんなやりとりをしながら作業が進んでいきました。

エレベーターのない四階か

らベチャベチャになったものをおろしていくのは大変でした。「これは？」

「残す」。

「これは？」

「捨てる」……。

決まるやいなやトラックのなかへドサ！

「ちよつと待って、いまのは残す分ではなかったかな？」

「先生、遅い、言うのが遅い、もうグシヤグシヤじゃが」

地上のトラックまで四階から他の家に迷惑をかけないで降ろすのは大変な苦労だったので、本当に頭が下がりました。昼ごはんくらいはサービスしたいと言うと、

「先生、大丈夫。みんな用意してきているから」
 「すまんのう、気がつかんで」
 「昼飯の後のお茶は用意して」
 「それくらいでええか」
 「ええか、ようないかと言
 いあう時間も惜しいから何
 でも任せる」
 その頃になつたら、相談
 員の面々は、もうへとへと。
 でもがんばったのです。
 新しい事務所は、古い空
 き部屋でゴミだらけ。壁も
 破れ天井に穴があき、ネズ
 ミも出ているように見えま
 した。以前には音楽や映画
 の上映のための小ホールだっ
 たとか、机も椅子もないの
 で、事務的な処理をするた
 めの備品を用意しようと考
 えました。でも、資金があ
 りません。どうしようか。
 とにかく、なにもかも引つ
 越しを終わってから考える
 ことにしました。幸い四階
 にある子ども劇場の方々が
 援助してくださって、机と
 椅子もいただき、設置する

ことができました。本当に
 ありがたかったです。
 「先生、大体すんだぜ」
 Sくんが寄ってきました。
 「社員をぼつぼつ帰すから、
 また必要なら電話して…」
 「ありがとう、本当に助かつ
 た。細かい片付けは時間が
 かつても、ぼくらがやる
 からな、こんなに早く、き
 れいにしてくれて、ほんま
 にありがとうな。終われた
 のは君等のおかげじゃ」
 「必要な時があったら、ま
 た来てあげる」
 何も言えなくて、感謝の
 気持ちをごめて強い握手を
 しました。
 「鶴の恩返し、鶴の恩返し
 ……」とつぶやきながら帰っ
 ていきました。

なんば かずお

ネットワーク学習会のお知らせ

相談ネットワークでは、皆様からの相談にお応えするするために、定期的にテーマを決めて学習会を開いています。昨年は主に「発達障害について」学習をしました。内容はこの通信でも掲載しました。

今年は、「ひきこもり」をテーマに学習会を開きます。次回は2月26日(金)13:30～15:00の予定です。参加のご希望がある方は、電話でご連絡ください。どなたでも参加できます。

「社会的なひきこもりが増えています。内閣府が昨年3月推計値を発表しました。40歳から64歳で61.3万人、2015年の推計では15歳から39歳で54.1万人。合わせると110万人を超えます。しかも、ひきこもりの高齢化が進み、80代の親が50代の子の世話をする「8050問題」は待ったなしの大変な社会問題です。(大阪教育相談所 高砂光雄)



よろしくお願ひします

新相談員

花田 千春



子育て教育なんでも相談
ネットワークのお手伝いを
することになりました。
子育てや地域活動に関わ
りながら、学校現場で働い
てきましたが、その間に義

父母の介護もあり忙しい日々
でした。退職してから、夫
の希望でもあった駄菓子屋
「はなだや」をフリースペー
スあかねの若者たちと一緒
に自宅近くで開いていまし
た。小中高校の子どもたち
が学校の行き帰りにのぞい
て遊んで帰ったり駄菓子を
買いに来たりしてくれまし
た。ご近所の方もよく訪ね
てくれ楽しい交流の場でし
た。夫が病を得て、残念な
がら閉じることとなりました
が、その後、同じ場所
フリースペースあかねのお
母さんたちと「おとなと子
どものおはな食堂」をして
います。この間、子どもや
地域の方々との関わりの中
で、子どもたちや親の思い
に触れる機会がありました。



ある時、乳幼児を抱えて
寄ってくれたお母さんが
「どうしたらいいかわから
ない」と涙を流されること
がありました。二、三歳と
思われる上の子はひととき
もじっとしていることはな
く、声をかけても反応が返
りにくく発達障害があるの
ではと少し気になりました。

その方はどこにもその思い
を語るところがなかったよ
うで、ここでその思いを話
して少しほっとしたよう
でした。私自身の体験もあり
ますが、どこかで話すこと
ができると救われる人はた
くさんおられるように思
います。

ネットやスマホでいつで
もだれとでも簡単に即座に
つながることができる時代
になりました。でも、安心
して信頼を寄せ、つなが
ることのできる相手を見つ
けることは、ますます難し
い時代になったのかもしれ
ません。隣近所の叱ってく
れたりほめてくれたりしな
がら見守ってくれる大人の
目もだんだんと少なくなっ
てきたようにおもいます。

悩みを抱える父母たちや
家族、先生方が、その思い
を安心して語ることができ
るのがこの「相談ネットワ
ーク」だと思えます。少し
でもそのお手伝いができたら
と思えます。

はなだ ちはる

この本は二〇一九年本屋大賞を受賞した本である。作者ブレディみかこは高校を卒業して、パンクミュージックに傾倒し、イギリスに渡る。そして現在イギリス人の夫と一人息子とブライト



**ぼくはイエローで
ホワイトで
ちょっとブルー**
ブレディみかこ著 新潮社

ンに住んでいる。作者の一人息子は公立の底辺託児所から市のランキングで常にトップを走っている名門私立カトリック小学校に進学する。そこで七年間過ごした後、カトリック

わたしの本棚

安河内 史子

クの中学校に進学せず公立の底辺中学校に入学する。そのまま名門カトリック中学校に進めばいいものをなぜ公立中学校へ入学したのか、本を読み進めばその理由が明らかになっていく。そのうち一つを紹介しよう。

名門カトリック中学校も公立中学校も入学前に学校見学の日が設けられている。カトリック中学校を見学した時、授業が許されている教室はあらかじめ指定されていたが、他の教室をちらつと覗みすると、授業中なのに最後部に座っている生徒たちが堂々と雑誌を読んだり携帯をいじったりしているのが見えた。前方の生徒たちは最後部の生徒たちとは正反対の真剣さで勉強している。前方と後方ではまるで違う教室のようだった。こういうのを教室内前後格差ともいうのだろうか。

と椅子が置かれていて、教員と生徒二、三人が座って勉強しているのを見た。授業に集中していない生徒には廊下に出てもらって別の教員と一緒に少人数で勉強してもらおうシステムになっていると言っていた。「取り残されている子たちを作らないことが、目下、我が校の最大のテーマなんです。」

二校は全く対照的な学校に見えた。そしてわたしの息子は公立中学校に決めたのである。

作者は言う。「学校は社会を映す鏡なので常に生徒たちの間に格差は存在するものだ。」

でもそれが拡大するまで放置されている場所にはなんといいか勢いがない。陰気に硬直して新しいものが生まれそうな感じがしない。それはすでに衰退がはじまっていることなんだと思う。少なくとも11歳の子どもがあんなシニカルなところに通う必要はない気がわたし

にはしたのだ。」と。これは学校だけの問題かと思う。社会そのものではないか。日本という国がカトリック校ではなく公立校のようであってほしいと思う

作者が一人息子を公立元底辺中学校に入れて中学校生活を送らせた二〇一八年頃のイギリスはここから移民が増え、サッチャー政権時代に払い下げになったら公営住宅が、国籍もまだら状態であり「荒れている地域」と呼ばれている。教育でいえば授業やクラブ活動の為だけに学校予算を使える時代ではなく、貧子地域にある学校は、子どもたちの生活というか基本的な衣食住から面倒を見なければならぬ時代になっていく。外国人労働者が増え、日本人の間でも格差の広がる社会は、将来の日本でもあり得るのではないかと思

そりやあない方が楽よ。」と作者は言う。でも日本でも外国人労働者の増加による人種の多様性、貧富の格差からくる多様性にさらされる時代が遅かれ早かれ来るような気がする。「母ちゃんの国にて」という頃では、そんな日本への心配が描かれている。詳しくは、本を読んでいたきたいが、外国で暮らして長い作者や、明らかに二世と分かる彼女の息子は、「よその人」と見られていると感じたらしい。「自分が属する世界や自分が理解している世界が少しでも揺いだり変わったりするのが嫌いな人が多い」と。そして日本に戻って来るたびにそういう人が増えているような気がするの、わたしは神経質になりすぎているからだろうか。」と作者は結んでいる。日本が、あるいは日本人が、多様性を受け入れられないような国はなっていないかとおもしろいながら、この本を読み終えた。やすこうち ふみこ

短歌会に 新しい風が吹く

中山芳樹

私が11年続けている短歌会に、友人のY君とEさんが最近参加してくるようになりました。もともと二人とは某所で月二回程度簡単な歌会をもっていたのですが、まさか本格的な私たちの歌会に入ってくるとは思っていませんでした。二人ともそれぞれ個性があります。Y君は独特の自分の世界を持っており、歌もとても斬新です。一方、Eさんは、短歌を始めたばかりとは思えないほど言葉の巧みに使い、まるでポエムの世界に引き込まれるような気がします。

私たちの短歌会も高齢化し、私より若い人がこれまで一人でした。そこへ私より若い人が二人参加してくるようになって、新しい風が吹いています。月一度、二時間の短歌会ですが、ど

うか二人とも将来にわたって息長く参加され、短歌を詠み合えればと思ってい

山陽新聞「ちまた」より転載

ネットワークでは、10年ごとに通信をまとめて印刷して冊子にしています。創設30年が過ぎ、冊子も3冊目になりました。前号も在庫があります。ご希望の方は電話・メールでお知らせください。

Society 5.0とは
 Society 01.0 狩猟、
 Society 02.0 農耕、
 Society 03.0 工業、
 Society 4.0 情報に
 続く新しい社会とされ、A

スマホ料金値下げ競争で「G5」という文字がよく出てきます。二〇二〇年から実用化された通信技術で、通信速度の向上はもろろんのこと、IoT(身の回りにあるモノがインターネットで繋がる仕組み)時代に即した「同時多接続」や「低遅延」といった要素が盛り込まれ、人々の暮らしを一変させる可能性を持つといわれています。

Society 5.0時代の到来で、教育の分野では文科省の政策として「教育の情報化」が進められてきました。二〇一八年八月には「Society 5.0に向けた人材育成」社会が変わる、学びが変わる」を公表し

I(人工頭脳)・ビッグデータ(巨大で複雑なデータの集合)などの新しい技術の活用により、経済成長とともに地域格差、貧困の拡大などの社会的課題の解決が期待されるとされています。「G5」はSociety 5.0時代の寵児として私たちの生活を翻弄するかもしれません。

器を使い、タブレットを目の前において、子どもたちが自分のペースでそれぞれを学んでいくという新たな学びのイメージです。二〇一九年十二月、文科省は五年間計画として「GIGAスクール構想」を打ち出しました。これは「Society 5.0時代を生きる子ども達にとつて、教育におけるICTを基盤とした先端技術の活用は必須です。また、変化の激しい時代を生き抜くには従来の一斉教育だけではなく、多様な子ども達を誰一人取り残すことのない、個別最適化された創造性を育む教育の実現

ています。また、経済産業省は二〇一九年六月に「『未来の教室』ビジョン」を発表しています。その内容は学習を「個別最適化」するものが基本で、AIとICT機

代表世話人

田中博

Society 5.0 時代の「学校つてなんだ」

が重要であり、ICT教育で次世代の人材を育てる必要があります。これらを持続的に実現させる構想」というものです。

義務教育学校ではすでに児童・生徒向け一人一台端末が各教室に準備され、教員の研修が行われています。

この構想による学校教育は教科学習と発展的な探求的学習だけが教育であり、集団の中で社会性を身につけることや主権者教育、平和で民主的な国家及び社会の形成者を育てるといった教育の根幹が抜け落ちるという大問題があります。

私たちは公教育、学校が果たしてきた役割を検証し、守らなければならぬものは何なのかを明らかにし、それを共有していくことが、今、必要ではないでしょうか。

たなか ひろし

算数の力で生命・へいわ・くらしを考える

なんで勉強するん？に答えて —その2—
志賀兼充

○「日本の村に出かけてみて驚くことに、どこに行っても、実に小ぎれいでゴミ一つ見たことはありません。日本の人々は、自然の恵みを大地に返し、無駄なく処理します。秋に収穫された稲穂は『わらじやゴザや籠』などに使われ、残ったものは焼き尽くして、次の年の肥料として大地に返すのです。どこの家も身の回りの物を無駄にせず利用するものですから、清潔で、実にすっきりとさわやかな風景を描き出しています。日本人は、私達よりも静かで和かな雰囲気の中でのんびり暮らしています。日本の子ども達は甘やかされてもダメになりません。イギリスの子どものように、泣きわめいたりしません。日本では、いつも誰かが食べ物をあげたり、相手をしたり、揺すって寝かせてくれるので、子どもが泣きわめく必要がないというのは事実ですが、子ども自身、とてもおとなしいのです・・・」(明治維新前後に日本にやってきた外国人の手記から)

○しかし、今、その日本は、世界一食品ロス(食べられるのに捨てられる食品)の多い国となってしまっています。しかも、そもそも食料自給率が30%台に落ち込んでいるのに・・・その量は年間で612万トンに及んでいます。今回は、この612万トンについてイメージを広げてみたいと思います。まず、この膨大なゴミを10t積みのトラックで運ぶとなると61万2000台必要になります。平均的な10tトラックの長さは10mですから車間距離を取らずびっしり並べると、実に612万m、kmに直すと6120kmになり日本列島の往復分になってしまいます。これらのトラックが高速道路を標準的に車間距離を100mとってゴミ収集場所に運ぶとなると、一台の占める距離は110mになりますので、その長さは673000kmとなり、地球ほぼ17周分となります。一般道路をギリギリ車間距離を10mで、ゆっくり運転しても、12240kmとなりほぼ地球の円周の三分の一です。これではあまりに実感できなければ、一日に換算してみると、ゴミの量はおよそ16767t、10t積みのトラック1676.7台、



隙間なく10t積みのトラックを並べると16767m、つまり、16.7km、高速道路で運ぶとなると1844km、ゆっくりと一般道路を車間距離10mで運んでも、33.5km。

○世界に目を移すと、年間13億トンのうち、食品ロスは三分の一だそうなので、ざっと4億3千万トンになりますから、日本の食品ロスの71倍になりますので、後は、みなさん計算してみてください。

○数を使って一人一人のくらしや日本や世界の在り方を見るという事はとても重要です。

○「あなたがお茶を飲み、空を見上げ、隣町へと移動している間に、森林が消失し、氷河が崩れ落ち、大量の資源が消費されている。この世界のあらゆるものは留まることなく変化している。その巨大な変化を1秒で見る。1秒とはマバタキ一回、まさに一瞬。私達にとって望ましい変化も、望ましくない変化もある。ミミズが食べる土の量、飢えで亡くなる人の数、砂漠が拡大する速さ、全ての数、全ての変化が、今、この瞬間のあなたへとつながっている。」

○1秒間に地表の平均温度が0.00000000167°C上昇し、

☞ 1秒間にグリーンランドの氷河が1620m³溶け、

☞ 1秒間に140万人が一日に必要とされる710万トンの酸素が減少し、

☞ 1秒間に大型トラック63台分、252tの化石燃料が使用されています。

○最後の化石燃料について詳しく言いますと、石炭や石油などの化石燃料は「太古の太陽エネルギーの缶詰」と言われ、石炭は古生代(5億7500万年～2億4700万年前)に、石油は恐竜君が活躍した中生代(2億4700万年～6500万年前)に地中に埋まった生物資源が、なが～い、なが～い年月をかけて変化したのですが、このまま世界が今のペースで石油を使い続けると、あと50年以内に埋蔵量を使いつくすことになるかと警告されています。

○数による創造力。学ぶというのは「できる」「できない」ではなく、「できる力で何を考え、考えた事でどう行動していくか」であると思います。その意味で言えば「義務教育学校」で学んだ内容で十分世界の今と未来を見つめ、考え、行動を起こす事ができると思うのですが、どうでしょうか？！



次回は、地球の歴史から命のリレーを2～3回に分けて考えてみたいと思います。
つづく

発達障害について（その4）

臨床心理士： 福田 求

今回は発達障害を持つ人の青年期以降の支援の在り方に加えて、ジェンダーによって見逃されやすい発達障害を持つ女性に対する支援についても述べています。成人となっても児童期の子どもへの接し方と同様に、毎日の継続した周囲の支援が必要なことと併せて、日常生活の中の女性・障害者差別にも留意して、日々の実践に活用していただければ幸いです。

（3）青年期以降の支援

1) 青年期になってから発達障害に気づいたら

① 発達障害への気づき

* 知的障害がなく障害の程度も弱い場合は、自分はどこか人と違っておかしいと思いつつも診断を受けずに青年期に到達していることも多々あるようです。

〈参考〉 青年期（大人）の発達障害を疑うとき

・ 思いついてすぐ行動するがよく挫折する ・ 片付けられない ・ 段取りよく仕事や家事ができない ・ 大事なことでもすぐに忘れてしまう ・ 中学生（大人）になったらトラブルが増えた ・ 学校（取引先）への連絡や事務処理が上手くできない ・ 家庭や職場での人間関係が上手く築けない ・ 酒やタバコがやめられない ・ 社会人としてのコミュニケーションの取り方がわからない（「ありがとう」「すみません」「申し訳ありません」「恐れ入ります」などが遣えない。上司に対してため口を利いたり、子どもに対して敬語を遣ったりする。） ・ 初対面の人にもでもプライベートな話をしてしまう ・ 断れないので金銭トラブルなどに巻き込まれやすい・・・

② 早めに専門医に相談する

* 自分の生き辛さの原因が分かれば対策を講じることができるので、発達障害の心当たりのある場合は、早めに専門医の診断を受けましょう。

③ 急に支援を止めない

* 第二次性徴や第二反抗期を迎えた子どもに対して、親は大人扱いをして手を離すのではなく、本人が困っている部分には支援を怠らないようにしましょう（学校での様子は、本人や担任、部活顧問などからよく聞きましょう）。

* 中学校以降は、学習の質・量ともに子どもにとっては困難なものとなりやすく、また学校の支援体制も弱いので、勉強の進捗状況などを親子でチェックし、必要と思われる

支援を続けましょう。学習障害がみられる教科は無理強いすることなく、他の得意な面を伸ばすように工夫しましょう。

2) 人間関係について

① 自分の問題点を知る

* 親は、子どもに1) ①のような問題があることを自覚させたうえで、ロールプレイなどで具体的にアドバイスしてあげましょう。

〈例〉 ・行動する前に身近な人と相談して計画を立ててから実行する ・手帳やカレンダーなどのリマインダーを活用する ・よく聞いていることを示す相槌を打つ ・わからないときはよく聞いて確かめる ・大事なことはその場でメモする…

* 子どもの問題点を予め学校や職場に説明し、不適切な言動があった場合は、そのことを指摘してどうすればよいかを教えてくださいのように頼んでおきましょう。

② 孤立、嫌なグループ

* 周囲から孤立したり嫌なグループに入ったりした場合は、親や学校・職場のカウンセラーなどの信頼できる人に相談して、独りで悩まないようにしましょう。

③ 学習と実践

自助グループや支援者団体などに参加して、年齢とともに変化する人間関係や付き合い方などを、具体的なプログラムに沿って学習し、その後の参加者との茶話会などで交流しながら、学習したことを実践させるようにしましょう（その際、親などの付き添い者は別室で、それぞれの悩みや疲弊している状況などが話し合えるようにしましょう）。

恋愛と結婚

- ① 好き… 気に入って心が対象に向かうが、行動には移らない
- ② 恋… 好きな人を思い通りにしようとする行動（自己中心）
- ③ 愛… 相手のために尽くす行動（自分を抑えて相手を大切にすること）
- ④ 恋愛… 恋したり愛したりする行動が入り混じった状態
- ⑤ 結婚… 愛し合った両者による、性的・経済的・社会的な結合。

精神的な幸せを得る反面、嫁姑などの家族関係や家事・育児など、発達障害を持つ女性には乗り越えなければいけない困難な課題が内包されている。

3) 恋愛や性について

① 異性との付き合い方がわからない…

相手の気持ちを推し量れないために、自分勝手な思い込みやメディアからの不適切な情報を鵜呑みにして、一方的に自分気持ちを押し付けて相手に嫌がられたり、相手の言いなりになって思わぬトラブルに巻き込まれたりすることもあります。

〈参考〉 ストーカー、デートDV

また、感覚過敏がある場合は、キスなどの体の接触や化粧品の匂いなどの過敏嫌悪感が生じることもあり、より親密な交際に発展しないことも多いようです。

* 子どもの恋愛に対する不安や悩みによく耳を傾けたうえで、恋愛とはどのようなことかを話し、相手の気持ちをよく聴いて、相手の気持ちを大切にできなければ恋愛は成り立たないことなどを話し合ひましょう。

* 予め相手に自分の特徴を話して**理解**しておいてもらうことが必要だということや、恋愛に対する具体的なアドバイスもしてあげましょう。

<例>「相手はこう思っているんじゃないかな。」「こういうふうにしたらどうかな。」

② **性に対する悩み**… 空気が読めないので、性的な話をストレートに公言して周りから齟齬を買ったり、性的なことにこだわりがある場合は、セクハラとなったり

* **性を肯定的に捉えて、きちんと教えましょう**

学校での性教育などを契機として、正しい性に関する知識を恋愛などの心の問題や生き方の問題として、妊娠や出産、育児などの具体的な事

例をあげて、わかりやすく丁寧に

に話すようにしましょう。子どもが安心して性を肯定的に捉えることができるように、親がよく学習したうえで子どもに丁寧に話すようにしましょう。

* **問題行動はルールを作って止めさせましょう**

<例>・人前で性的な話をしない ・人前で性器を触ったりしない ・人前で容姿の話をしない ・異性の身体や持ち物の匂いを嗅いだりしない

4) 新しい自己像を発見する

* 将来、結婚・育児や介護など、人の世話をするような場面への対応が予想されます。その時に備えて時間をかけて自分自身を受け入れ、よい面を育て、大人になった自分自身を丸ごと理解しておくことが重要です。障害という特徴を生かした長所を伸ばしていき、社会で通用する新しい自己を育てていくようにしましょう。

① ADHD

× 注意力が持続しない、順序立てた活動ができない、毎日の活動を忘れる

→ 好奇心が旺盛、直観的なアイデアがひらめく、決まった流れに縛られない

× 落ち着きがなくじっとしてられない → 活動的・エネルギーギッシュ

× 質問が終わる前にだしぬけに答える → 反応が素早い

× シャベリすぎる → コミュニケーションに積極的

② ASD

* 過敏 → 感性が鋭く既成概念にとらわれない

* 社会性がない → 自由な発想や独特の感性から、自分の思った通りに行動できる

* 融通が利かない → 単調な作業でもやり抜く、生真面目に物事に取り組む

* こだわりが強い → 記憶力が良い、集中力がある

(4)女性に対する支援

* 女子の発達障害は、児童期までは男子に比べて目立ちにくいですが、青年期以降に就労したり家事労働をしたりすると、顕著になる場合が多いようです

1)健康の問題

① 月経… ASDを持つ女性は感覚の過敏性が増し、感情の起伏が激しくなりやすく、些細なことで周囲に当たり散らしたりうつ傾向が見られやすくなったりします。またADHDを持つ女性の場合は衝動性が増すことで、周囲とのトラブルが多くなることが報告されています。

* 月経前症候群がみられる場合も多く、さらに症状が日常生活に重大な支障をきたす場合には、月経前不快気分障害が疑われる場合もあるので、専門医の診察を受けましょう。

② 過敏な身体感覚… ASDを持つ女性にとって中年期以降の最大の問題は健康だと言われています。彼女らは生来の過敏性があるために、日常的な些細なこともストレスとなり、心身症や社交不安障害、あるいはうつ病などを併発する場合も少なくありません。

* 心身症や精神疾患などを併発した場合は、発達障害よりもこれらの疾患の治療を優先しましょう。

* ストレス耐性を身につけて健康な生活を送る（一人一人に応じたQOLの維持・向上を図る）ためには、自発的に参加可能な様々な活動の機会を確保して、自己実現を図っていくことが大切です。〈参考〉 家庭、職場、支援組織、社会貢献活動、趣味の会など

月経前不快気分障害

* 著しい感情の不安定性・いらだたしさ・怒り・対人関係のトラブル・抑うつ気分・絶望感・自己批判的思考・不安・緊張など

* 通常の活動での興味の減退・集中困難・倦怠感・易疲労性・不眠・過眠・食欲の著しい変化・制御不能感・乳房の圧痛・体重増加など

* 月経開始前に、上記の症状の5つ以上が認められ、生活に大きな支障をきたすが、月経終了後にはかなり軽快するか消失する。

2)結婚・家事・育児

性別役割分業論が根強いわが国では、様々な発達障害の特徴〈注1〉を持つ女性が、結婚や家事・育児などをこなしていくことは非常に難しいことです。

〈注1〉 変化に上手く対応できない、計画だって物事を進めたり整理整頓をしたりすることが苦手、子どもの泣き声や予測不能の行動に過敏に反応し適切に対応できない、人の気持ちを察したり自分の気持ちをうまく表現できない、対人関係が上手く築けないなど

① 配偶者や家族による支援

* 発達障害的な特徴をよく理解した配偶者や家族による支援

〈例〉 経済的・心理的自立への支援、配偶者や家族とのコミュニケーション、仕事と家事の両立、育児扶養や介護など

② 周囲の支援者による支援

* 医師や保健師（産後うつなどへの対処）、カウンセラー（ジェンダーとしての女性の生き方に関わる相談）、職場の上司（労働時間の調整） 〈参考〉 地域社会の理解と支援

* 支援者の精神的疲弊（離婚の要因となりやすい）に対するカウンセリングなどの支援

駄句 駄句 御免

相談員 山本和弘

(1) 今年の年賀状に、こんな駄句と絵を載せました。
ガースーもコロナも祓え

木彫り牛

そのココロは、次の文章のとおり。

カットの赤牛は、公民館講座のつながりで頂戴した手づくりの木彫りに、妻が色つけし、スケッチしたものの。制作者の方は、毎年の干支を作品にしておられるそうです。



会津の郷土玩具「赤べこ」の張り子は、疫病除として知られています。この赤い木彫牛も霊験あらたかに違いありません。

まずは、何よりもコロナ禍を、そして国民の不安と不幸を増大させている「ガースー」禍も、いっぺんに祓(はら)つてほしいものです。

(2) 節分に当たり、同工異曲の句で遊んでみました。
ガースーもコロナも払え鬼遣(や)ひ

今日の節分行事の起りりとされる「鬼遣らい」、または「追儼(ついな)」について、もの本にはこうあります。

「追儼、一に鬼やらいともいう、我が朝廷年中行事の

一にして、毎年十二月晦日、疫鬼を払はんが為めに行われたる一の儀式なり、(中略)戦国の世に至り廃絶し、僅に各地の神社等にその型を残す、江戸時代に於ては、十二月節分の夜、江戸城中も民間も、共に終の葉にゴマメの頭を付けて入口に挿み、年男礼装して豆を打ち、鬼を追ふまねす、之を近世追儼とは称したり」(『画題辞典』斎藤隆三)

そう言えば、以前、アジア人留学生相手の日本語授業で、節分を題材にしたプリントを作ってみました。少しだけ紹介します(一部改作)。また、実際には漢字の多くにふりがなを施しています。煩雑になりますので省略)。

一年を24等分する暦「二十四節気」の中に、「立春」

「立夏」「立秋」「立冬」と呼ばれる日がありますが、それぞれの前日を「節分」と呼びます。「季節を分ける日」という意味です。節分の風習は、奈良時代頃中国から伝来し、平安時代に宮廷の行事として定着したと言われます。節分は、もともと一年に四回ありますが、なかでも「立春」が一年の始まりとして、とくに尊ばれたため、節分といえど次第に春の節分のみをさすようになったようです。

古来、季節の変わり目には鬼が出ると言われていて、節分に豆をまいて鬼を追い払う行事は、室町時代から続いています。

豆まきは、普通、「福は内、鬼は外」と掛け声をかけます。これは邪気(まじ)鬼を払って福を呼び込むということですが、場所によつては「鬼は外」という言葉を言わなかったり、「福は内、鬼は内」というかけ声をかけるところもあるのです。

鬼とは詰まるところ邪気、

災厄の象徴。さしづめ、当面する最大の災厄は、コロナ禍。そして、それに勝るとも劣らぬガースー禍でしようか。いま、アニメ「鬼滅の刃」が大ブームで、ひたすら心身を鍛えて鬼に打ち克とうと励む少年の姿が共感を生んでいるようです。これに倣って、全集中で「鬼遣らい」に挑みたいものです。

(3) 私的ブログの、過去記事に「唯々諾々 駄句駄句」(ただただただく)という文章を書いたことがあります(2019年2月5日付)。

【節分】

福は内福は内とて豆を蒔く

「鬼は外」敢えて小声の鬼遣らい

追はれたる鬼の子雨に寒かろう

童話「おにたのぼうし」もまた、「鬼は外」のかけ声をためらわせます。

おにたは黒鬼の子どもです。おにたは、きのいいおにでした。きのうもまこと



くん、なくしたビーだまをこっそりひろってきてやりました。このまえは、にわかあめのとき、ほしものを、ちやのまになげこんでおきました。おとうさんのくつをぴかぴかにひからせておいたこともありまして、だれもおにたがしたとはきがつきません。

まめまきのおとをききなから、おにたはおもいました。(にんげんっておかしいな。おにはわるいって、きめているんだから。おにも、いろいろあるのにな。にんげんも、いろいろいるみたい。)そして、ふる

いむぎわらぼうしをかぶりしました。つのかくしのぼうしです。こうして、かさつともおとをたてないで、おにたは、ものおきごやをでていきました。

おにたは粉雪の舞う寒い路地をさまよいますが、どの家も玄関に鬼よけのひいらぎが飾られていて入ることができません。とおりかかったトタン屋根の水簿らしい家には柵も飾られて織らず、豆のおいもしません。その家に住むお母さんは病気で伏せっており、女の子が献身的に看病していました。おにたはお腹をすかせた女の子のために食べ物を調達し、節分であまったご馳走だと言って、差し入れします。

「あたしに、くれるの?」
そつと、ふきんとをとると、
あたたかそうなあかごはん
とうぐいすいろのにまめ
がゆげをたてています。
おんなのかおが、ぱつ
とあかくなりました。そし

て、にこつとわらいました。おんなのこがふつとなにかかんがえこんでいます。「どうしたの?」「もうみんな、まめまきすんだかな、とおもったの。あたしもまめまき、したいなあ。」「なんだって?」「だって、おにがくれば、きつとおかあさんのびょうきがわるくなるわ。」おにたはてをだらんとさげてふるふるっとなしそうにみぶるいして、いいました。「おにだつて、いろいろあるのに。おにだつて……」
こおりがとけたように、きゅうにおにたが、いなくなりしました。あとには、あのおぎわらぼうしだけが、ぽつんとのこつています。

さらに駄句。

恵方巻黙して喰うは至難哉

豆撒きも

兄弟げんかの種となり

【立春】

春立てば

風てきめんにやわらかく



春立つ日
窓全開にドライブす
春立つや
足腰の痛みやわらぎぬ
癒ゆるも道理冬果つる

(4) この年の立春は、文字通り春の陽気を連れてきたのでした。厳寒に見舞われた今年も、遅ればせながら、早春の花々が春の訪れを告げています。いずれも月2月1日、半田山植物園で写しました。

まずは、セツブンソウ。名前の通り節分の頃咲きます。



ソシンロウバイ。漢字では素心蠟梅と書くそうで、黄色一色のロウバイです。



黄金色のフクジュソウ。



早春の花の代表、マンサク。「先ず咲く」から名付けられたとも「豊年満作」からとも言われています。いろいろな品種があるようです。

マンサク咲いて
「ロナの冬は果てぬべし」



人生の四季

人間にとって一番大切なのは生命です。それは、たった一回しか与えられません。

だから、だから悔いのない生き方をしたいものです。

昔の人は、人生を四季に分けて美しく**青春・朱夏・白秋・玄冬**と呼んできました。

私は、玄冬のさ中の卒寿を進行中です。米寿にあたって励ましのお祝いをして頂き、大きな元気を頂きました。足と耳と目が少し弱ってきていますが、気力はまだまだあります。

老人は枯れてはいない ストレイラーの老化の四原則

- ① **老化はまんべんなく起こる**
髪を染められても老いを染めることはできない
- ② **老化は歳をとるから起こるものである**
病気で老化が進むことがあっても、病気によって起こるものではない
- ③ **老化はつねに進行性である**
若返りたいと熱望してもそれはできない。しかし気分は若返る事ができる。

④ 老化は身体に有害である

体の動きが弱くなり 記憶力が衰え忘れっぽくなったり ちよつと転んでも骨折したり その骨折もなかなか完治しない

このように **歳を重ねて顔に出る皺(しわ)や染み(しみ)は避けることができない**

しかし **心に皺やしみをくぐらなうじ**いつまでも**青春**することができる

だから残された**老人力**をいかに**発揮**することができる

そこで、「生きるには潤いが必要だし、それは愛であり、性であると思う。性愛は性交の存在とは関係ない。とくに老人は年齢によつては性的能力を失っています。

美しい人を見たら美しいと思つたり、心の美しい人に会ったら好きになつたりする。

私も含めて老人だつて心ときめかす人に出会えば、心を通わせたいと思う。それは自然のことです。

生きものはいろいろいるが、性愛は人間の特徴です。知恵があるから自分を見つめる力を持っている。

だからこそ、人を好きだと思つて自分の心を生かしたいと思うし、そこから愛がうまれる。

難波一夫

は

(春)は **もうそこ**にやつてきた

は

(花々)は**いつも**のように咲き **やがて**いつものように散つては**いくが**

こ

口ナの力と人間の力の激しい闘いが**続**いている**いま**

く

(苦)しい**今**の日常を克服して**いく**ために **そして**「口ナ撲滅の戦いに**完全勝利**するために **今こそ**人類の知恵と力をさらに**結集**しよう 過去の多くの勝利の**よう**に

さ

い**こ**(最後)の**微笑**をこの手の中に



さ

ぐ

こ

は

は

う

ゆ

し

(

く

ぎ

い

め

(

