

# Ecola

イ・コ・ラ

No. 24

発行 2016年11月19日

読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といろいろありますが、皆さんは、暑かった夏が過ぎやっと訪れた秋を楽しんでいらっしゃいますか？

今年の夏は、本当に暑くて猛暑という言葉が相応しい夏でしたが、リオオリンピック、パラリンピックが開催され、“暑い”だけではなく“熱い”夏でもありました。アスリート達のひたむきに戦う姿に勇気づけられ、特に彼らに教えられたのは“最後まで諦めない”ことの大切さでした。オリンピックのような大舞台に立つ事はない私達ですが（笑）小さな事でも簡単に諦めず少し頑張ってみようか…と気持ちも新たにして、イコラ No.24 スタートです。

## NPO 法人和歌山県自閉症協会総会

平成 28 年度 NPO 法人和歌山県自閉症協会総会が 4 月 10 日（日）に、和歌山県勤労福祉会館プラザホープ 3F 会議室にて、開催されました。



大久保会長の挨拶



議長の穴木さん



## 講演会

2016 世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間記念講演会

主催 和歌山県・和歌山県教育委員会

NPO 法人和歌山県自閉症協会

### 記念講演 「特徴から理解する自閉症スペクトラム」 ～自閉症スペクトラム障害をめぐる諸問題について～

山崎 晃資 氏 （医療法人弘徳会 愛光病院 顧問）

4月10日（日）13時30分より、和歌山県勤労福祉会館プラザホープ 4階ホールにて、医療法人弘徳会 愛光病院顧問 山崎晃資先生を招いて、2016 世界自閉症啓発デー・発達障害啓発週間記念講演会が開催されました。



山崎先生は3月末まで、一般社団法人日本自閉症協会の会長をされていました。

医師の視点から、発達障害の診断に関する問題点について詳しくお話し下さいました。

また、発達障害者支援法改正のポイントなどを説明していただきました。

## 和歌山市分会総会

平成28年度 NPO 法人和歌山県自閉症協会和歌山市分会総会が、6月5日（日）、和歌山市中央コミュニティセンター 和室(大)にて開催されました。

総会終了後には座談会が開かれました。和室で車座だったので、みんなの顔がよく見えて、和やかな会になりました。



藤原会長の挨拶



来賓の和歌山市障害者支援課長

坂下 雅朗様



## 淡路島バスツアー

平成 28 年 5 月 29 日 (日)

参加者 32 名

皆が楽しみにしているバスツアーで淡路島に行ってきました。

朝 7:00JR 海南駅をスタート、浜の宮バス停、JR 和歌山駅東口と順次会員さん家族総勢 32 名を乗せてバスは淡路島へと出発！！会員さん同士おしゃべりに花を咲かせている間にバスはスムーズに進み、予定より 20 分程早く『吹き戻しの里』に到着。まずは工場内を見学してから、昔懐かしの吹き戻し作りの体験をしました。作ったのは子ども時代に遊んだポピュラーな吹き戻しをなんと一人6個！！紙の中に細い針金が入ったパーツをこれまた針金の棒でしごき、クルクルっと巻いた形にクセをつけ、それを口で吹く筒にテープで固定して完成！と思ったより単純な作業なのですが、吹いた後で綺麗な形に戻るようにクセをつけるのは意外に難しくコツがいるようでした。ちなみに吹き戻しは呼吸訓練にもなるそうなので、作った吹き戻しは家で愛用しています（笑）



の棒でしごき、クルクルっと巻いた形にクセをつけ、それを口で吹く筒にテープで固定して完成！と思ったより単純な作業なのですが、吹いた後で綺麗な形に戻るようにクセをつけるのは意外に難しくコツがいるようでした。ちなみに吹き戻しは呼吸訓練にもなるそうなので、作った吹き戻しは家で愛用しています（笑）

一時間程で吹き戻しの里にお別れして次の目的地の『淡路ファームパーク イングランドの丘』へ。ここは可愛いコアラのいるコアラ館を始めとしてワラビーや羊、鳥と色んな動物と出会えたり、作物の収穫体験が出来たり、温室、バラ園、ゴーカートがあったり、淡路島の食材を活かした和洋のレストラン等があり、皆さん美味しいランチと施設を楽しまれたようでした。淡路ファームパークを後にするちょっと前に小雨が降りましたが、会員さんの日頃の行いが良かったからでしょう、なんとか傘なしですみお土産を手に和歌山へ。淡路島を満喫してリフレッシュ出来た一日でした。



北野剛嗣くんの感想です

五月二十九日日曜日、淡路島・イングランドの丘と吹き戻しの里へ行きました。

先に、吹き戻しの里へ行きました。吹き戻し作りの体験をしました。一人六本ずつ作りました。色とりどりの吹き戻しを作りました。帰りにお土産を買いました。

次に、イングランドの丘へ行きました。昼食はお母さんと羊を見ながら、淡路牛のバーベキューを食べました。美味しかったです。

食事の後、宝探しをしましたが、見つける事が出来ませんでした。お土産屋さんでお土産を見て、ソフトクリームが美味しいとパンフレットに書いてあったので、買って食べました。美味しかったです。一日中ややこしい天気で雨の心配をしましたが、降らなくて良かったです。

イングランドの丘で時間が無くて、もっとゆっくり見たかったです。とても楽しい一日でした。



## 夏休み親子クッキング

平成 28 年 8 月 17 日 (水) 中央コミュニティセンター調理室

参加者 9 名 (4 家族)

<メニュー> 手打ちうどん、おにぎり、パフェ風アイス



学齢期の会員さんの減少とサービスの充実のせいか(?)、このところ参加者が少なくなってきていますが、今年もワイワイ楽しく親子でクッキングをしました♪  
以前も作って好評だった手打ちうどんは、「小麦粉をこねる→ねかせる→足でふむ→のばす→切る」の  
一つ一つの工程に時間がかかり、出来上がりが 12 時半過ぎになってしま  
いました。



でも、温かいかけうどん・カレーうどん・冷たいぶっかけうどんと可愛いおにぎりは、子どもたちが一生懸命作ったからか、とっても美味しかったです。

お土産に持ち帰り、夕食に出したうどんを、お父さんは手作りだとは気づかなかった…とか。〇亀製麺に負けてないかも? 「うどん屋の作業所できるんちゃう?」なんて自画自賛(笑)



梅田さん(母)の感想です

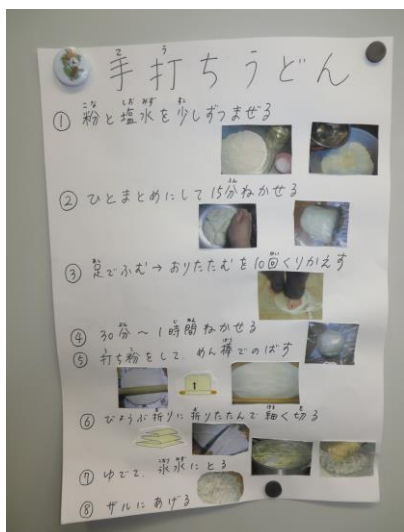
親子共々、うどん作りは初めての体験で、ドキドキ&ワクワクで参加しました。

場所見知り強い娘のことが気掛かりでしたが、クッキングが大好きなので、楽しみな気持ちが勝り、参加できました。クッキングにも意欲的に取り組めたので、嬉しく思いました。

手順を分かりやすく(写真添付で)表示してくださっていたので、娘は、始めと終わりの見通しがつき、安心して取り組めたのだと思います。ありがとうございました。

また自宅でも作りたくな…と楽しみが増えました。準備等、大変お世話になりました。また来年も楽しみにしています!

実花の感想です。「たのしかったよ…。」  
短い感想ですが、楽しい思い出になったようです。  
これからも、よろしくおねがいします。



## 母親クッキング

☆第1回 4月21日(木) 参加者…18名

<メニュー> ちらし寿司、サーモンと筍の天ぷら、にゅうめん、筍とわらびの煮物、  
チョコレートケーキ、よもぎ餅

☆第2回 7月28日(木) 参加者…18名

<メニュー> しょうがご飯、豚の生姜焼き、なすとかぼちゃの煮物、そうめん、  
スイカ、きゅうりのQちゃん風漬物(お土産)

いつもながらスゴい品数とボリューム、お母さん方のパワーの源はこれらのお食事なのですね。おっと！忘れていました。楽しいおしゃべりがプラスされている事は間違いありません。

### ～簡単！きゅうりのキューちゃん風漬物～

- 1.きゅうりを1cm位の輪切りにする。
- 2.調味料を煮立てて、そこに1のきゅうりを入れる。
- 3.混ぜながら5分位煮る。きゅうりの色が変わり、水分が出てきたら、火を止め、あら熱をとり保存容器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

※半日で食べられるが、2日目ぐらいが食べ頃。

今はきゅうりの値段が高いから、安くなったら作ってみてね(笑)

#### <材料>

きゅうり 3本  
醤油 50cc  
みりん 40cc  
酢 20cc

生姜や鷹の爪  
(お好みで)

## 茶話会

平成28年9月9日(金) 参加者 10名  
中央コミュニティセンター活動室3

「いろんな年代の会員全体で話す機会を…」と、年に1度開催しています。(昨年度は食事会でした。)まず、今後の活動予定の連絡と参加協力の依頼、総会でのアンケートの回答の報告をしました。その後、対話集会も近いので要望をうかがいましたが、「学校の先生が…」「デイサービスのスタッフが…」「施設の職員が…」と、職員の資質の向上を求めるものが多かったです。

また、来年度のバスツアーの行き先については、具体的な場所の提案はなかったものの、「もう少し滞在時間を長くにとって、帰りが6時(今は5時)でもいいのか？」との意見が出ていました。…とは言うものの、茶話会ゆえほとんどフリートークで、お菓子をいただきながら楽しく話しました。



今回、新会員の、支援学校小学部1年生と2年生の子のお母さん2名も初めて参加され、『就学期お母さんの交流会』とは違った会の雰囲気を楽しまれたのではないのでしょうか。

いつもお母さんばかりの茶話会ですが、お父さんのお話もうかがいたいので、来年度はお父さんも是非ご参加下さい！！

## 就学期お母さんの交流会

平成 28 年 6 月 23 日 (木)  
中央コミュニティセンター 和室(大)  
参加者 12 名 (うち一般 8 名)

今回の交流会は、一般（会員外）参加可能の回で、小学校 3 年生までの比較的小さい年齢の方が多かったです。人数が多いと、個々の相談に答える事ができないため、グループ分けをしています。今回は 3 つのグループに分けました。

未就学の方の相談は、いつも就学の悩みで、「地域の小学校か、支援学校か」「地域小学校の支援級へ、とまっているが、実際どんな感じなのか？」など、会員の皆さんもその時期にかなり悩んでいた事ではないでしょうか。

毎回の事ですが、2 時間では時間が足りず、慌てて会場の鍵を返却し、廊下で続きを話したりしています。特に地域の幼稚園・保育園、小学校に通われている方は、悩みを聞いてもらえる場所が少ないのだと感じ、協会としてもこのような会を続けていかなければならないと強く思いました。



## 班長会議

平成 28 年 5 月 18 日 (水)  
中央コミュニティセンター 活動室 3  
参加者 11 名 (班長 5 名、役員 6 名)

夜の役員会に出席しづらい班長さん・役員さんに総会の前集まってもらい、前年度の活動報告と反省、今年度の活動予定などを話し合いました。

特に「少年自然の家改修に伴う、バーベキューの代替行事」については、別の場所の提案や食事会、運動会等といった活

発な意見が出ました。(出た案は次の役員会へ持ち帰りました。)

女性ばかりの集まりのため、議題から話が脱線して行く事もしばしば(笑)ですが、そういう会話を楽しみにして集まってもらえたらいいと思っています。班長さん・役員さん、いつもありがとうございます！



## 岡先生のワンポイントアドバイス②③

## 「問題行動への対応～背景とその意味をひも解きながら～」

きのかわ支援学校 岡 潔

自閉症スペクトラム児者のこだわり行動、自傷・他傷、パニック、奇声、不眠、性やお金の問題まで、どの地域でもどの年代の相談においても出てきますね。一般的に問題行動に対しては、周囲の適切な対応や指導が必要で、感情的に叱っても意味がないと言われていました。それでも日々の生活の中で問題行動に直面せざるを得ない家族や関係者にとっては、感情が抑えられなくなったり対応にうんざりしてしまったりして、疲弊してしまうケースもあります。

誰もが通る道だとか言われても、今こんなに困っているのに誰も助けてくれないのかと悩まれていますか。

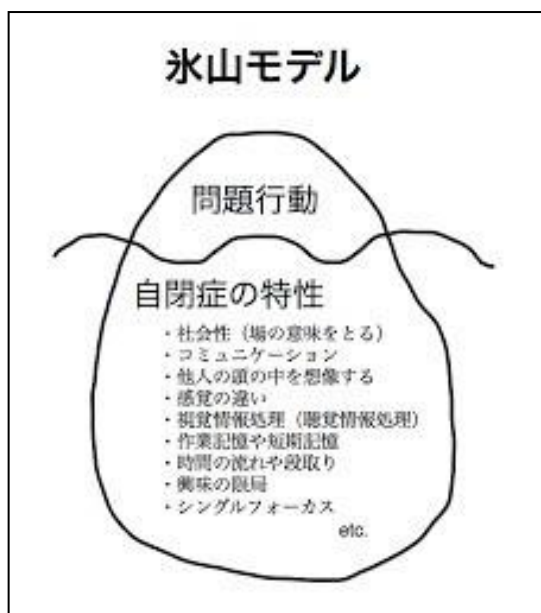
まずは相談してみてください。どこに行ったらよいのかと尋ねられたら、発達障害に明るい医師がおられる医療機関に行ってみるのが望ましいと答えます。医療機関には、臨床心理士、作業療法士、言語聴覚士など専門家スタッフもおられるので、チームで対応してくれることでしょう。相談機関といえは、児童相談所なのですが、いきなりは敷居が高いと思われたら、発達障害者支援センター（ポラリス）に勇気をもって電話相談してみましよう。小・中学校なら特別支援教育コーディネーターの先生、通級教室やことばの教室の先生に聞いてみてください。特別支援学校には外部からの相談者に対応できる部署も用意されています。和歌山県自閉症協会では、同じ自閉症スペクトラムの子をもつ親同士、話を聞いてくれるペアレントメンター事業も活動を始めて4年目になります。

さて、話を本題に戻します。自閉症スペクトラ

ムの問題行動の正体は何なのでしょう。その多くは、困りごとがあっても、適切な表現方法を知らないために起こしてしまうものであったり、想像力に弱さがあるため不安になりやすく、その不安を解消するために起こしているものであったり、感情のコントロールが苦手なために起こるものであったりします。問題行動としてよく取り上げられるこだわり行動はその最たるもので、精神的な安定を求めて彼らなりに秩序付けようとしている姿そのものと言えます。自閉症スペクトラムの人が自閉症スペクトラムのありのままの姿で安心していられる時間、居場所を保障してあげることも大切だと思います。ただし、こだわり行動の中で、①危険なこだわり（わざと道路へ飛び出す、異物を飲み込むなど）、②通常の生活に著しく抵触するこだわり（髪を切るのを嫌がる、入浴を嫌がるなど）、③巻き込み型のこだわり（母親に片づけさせるなど）の三点が見られる時は専門機関に早めに相談してください。こだわり行動は、新しいものほど置き換えやすいし、環境調整で対応できるケースが多いです。

問題行動の中で、原因が分かっているのだけど周囲からの配慮だけでは何ともしがたいのが、感覚の問題です。聴覚過敏と言ってもどの程度の音なら我慢できるのか分かりにくいなど、視覚、触覚、臭覚、味覚、温度感覚、本当に人それぞれの過敏さがあります。イヤーマフなど支援グッズで対応できるものもあれば、情緒と関係するため成長を待ちながら対応していかなくてはならないこともあります。疲れやすい、日内リズムが乱れや

すいといった特性もありますので、規則正しい生活習慣は大切です。各家庭の事情もありますが、夜更かしをしてしまうと昼夜逆転といったことが生じてしまいます。



自閉症スペクトラム児者の困り感は、不安からくるものが大きいことから、環境の構造化（分かりやすくする）と対応する人の理解に基づく一貫した支援による安心感により必ず解消に向かいます。正しい行動を最初に教えるときにきちんと分かるように伝えることが本当に大切です。

私たち専門家は、問題行動を冰山モデルで説明することが多いです。水面に出てきている問題行動を減らしたいと思ったら、水面下に9割沈んで見えない自閉症スペクトラムの特性を理解して支援していくことが解決につながることは多いです。無理解による支援、感情丸出しの情熱だけの支援や力で抑えるだけの支援は、問題行動を大きくしてしまうこととなります。

問題行動は、チャレンジングな行動と考え、信頼関係の形成をはかりながら、彼らのニーズに応じた支援、本人が納得できる方法を用意していきたいですね。

自閉症の手引きの  
改訂版が出ました！  
定価 324 円（税込）  
（会員割引あり）

事務局から



<募金のお礼>

4月に起きました熊本地震の災害支援募金を、班長会議・母親クッキング・バスツアー・総会などをお願いしたところ、27,199円集まりました。ご協力ありがとうございました！！

<これからの活動予定>

11月29日（火）和歌山市との対話集会（中保健センター）  
来年2月12日（日）お食事会（和歌山マリーナシティホテル）  
※班長さん経由でご案内を差し上げますので、ご参加下さい！！

編集スタッフ： 尾崎富久子・江川かがり・奥野美和・植野比呂美 《発行》イコラ編集局（連絡先）尾崎富久子  
e-mail: fukuko2939@gmail.com

※ イコラはWeb版も出しています。ぜひカラーでもお楽しみ下さい。バックナンバーもご覧いただけます。  
和歌山県自閉症協会ホームページからどうぞ！！