

Ecola

イ・コ・ラ

No. 31

発行 2020年8月17日

みなさん、こんにちは！各地で災害をもたらした長い梅雨が明け、猛暑がやってきましたが、お元気に過ごされていますか？「心身共に限界まできていたけど、なんとか持ち直した。」という方が多いのではないのでしょうか。

今年の1月から少しずつ中国で新しいウイルスの感染が報じられ、日本ではMARSやSARSのようにそれほど感染拡大はないだろうと思っていたら、世界中に広がってしまいました。

“緊急事態宣言”発令で外出自粛状態が長く続きました。学校が3ヶ月に渡り休校に、一部入所施設では帰省中止に、一部作業所でも利用が制限されるなど、大きく生活が変わる中、子どもたちはたくさんストレスを抱え、問題行動が増えた場合もあるかもしれませんね。保護者の方々もストレスがたまりますよね。

緊急事態宣言は解除され、学校も再開されましたが、また徐々に感染者が増えてきて、「第2波か？」とも言われています。まだしばらくは用心しないとイケませんね。そんな憂鬱なニュースが多い日々ですが、今はゆっくりお茶でも飲みながら、イコラNo.31をご覧ください。

和歌山城ブルーライトアップ

2016年から毎年「世界自閉症啓発デー」（4月2日）に実施されている、和歌山城ブルーライトアップイベント。今年は、和歌山城だけでなく、市堀川（京橋プロムナードがある川）でも、ブルーライトアップされました。



新型コロナウイルスの影響で、予定されていたチラシの配布と市役所14階の開放などの啓発活動は中止となりましたが、NHKやJ:COMのニュースなどで取り上げられ、啓発担当の藤原昌子さんが取材を受けてくれました。翌日の読売新聞和歌山版にも、ブルーライトアップされた和歌山城の写真と共に、記事が掲載されていました。

また、4月8日（水）～16日（木）に市役所1階市民ギャラリーで、子どもたちが描いた絵や作品などが展示されました。（その記事も写真入りで読売新聞に載りました。）





ランチパーティ

令和2年2月2日(日) 参加者 24名(11家族)
和歌山マリーナシティホテル

令和2年2月2日(日)に和歌山マリーナシティホテルにて、ランチパーティが開催されました。参加された宮本さんがパーティの詳細と感想を書いてくださいました。

2月2日、マリーナシティに於いて、バレンタイン・ランチパーティが行なわれ、私達母子も参加させて頂きました。おいしい昼食をごちそうになりありがとうございました。これも役員さん方のおかげさまと、とても感謝でした。

当日は、お天気も良く晴れわたり、マリーナシティのホテルからの景色は美しく最高でした。参加者は親子ごとに三つのテーブルに分かれて座りました。

会長の藤原さんのご挨拶の後、堀内さんの乾杯の音頭に合わせて各自、手に飲み物を持って乾杯しました。お料理は一品ずつ、きれいな器に入れて運ばれ、目でも楽しみながら、おいしく頂きました。

食事中は、誰も立つ人も無く静かに頂き、とても行儀よかったです。そして、みんなナイフ、フォーク、スプーンを使って食べていました。お料理も、スープ、パスタ、パン、お肉と進み、デザートまで頂く頃は、お腹いっぱいになりました。

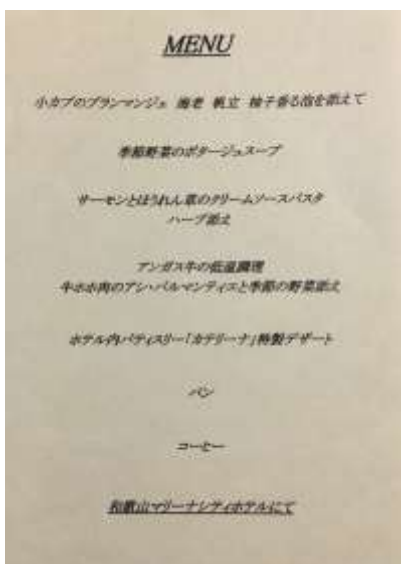
食事が終わってから、カラオケをしました。若い女性の方が自分からむずかしい歌をどんどん歌われるのに、驚きました。小学生の男のお子さんも上手にリズムを取って歌われるのに、すごいなと感心しました。ピンゴゲームもしました。ピンゴを当て一人ずつ景品を頂き、みんな嬉しそうでした。

最後に、副会長の奥野さんのご挨拶で閉会となりました。とても楽しいランチパーティでした。参加者がいつもに比べて少なかったのが少し残念でした。次回はもっとたくさんの方々に参加され、折角のこの機会を有意義に過ごせますように希望いたします。





「Turning Up」(嵐)
かっこよかったよ♡



「馬と鹿」(米津玄師)
チャレンジしたね☆



「ドラえもん」(星野源)
上手だったね！！



懐かしの…「メモリーグラス」(堀江淳)
お父さんたちでデュエット♪



対話集会

「和歌山県との対話集会」が 令和元年 10 月 24 日（木）に和歌山県庁（北別館大会議室）にて開催されました。参加者は 12 名（うち和歌山市分会 10 名）でした。

「和歌山市との対話集会」は令和元年 11 月 15 日（金）に和歌山市中保健センター（3 階大ホール）にて開催されました。参加者は 17 名でした。

療育キャンプ

令和元年 10 月 5 日（土）～6 日（日）
プレジール 民宿望海

療育キャンプが 10 月 5 日（土）～6 日（日）に開催されました。

南紀医療福祉センターの宮本聡 Dr. による研修「ASDのある子を育てる皆さんに伝えたいこと～児童精神科の立場から～」を保護者が受講している間、お子さんたちはプールで楽しい時間を過ごせたようです。参加された津田さんが感想を寄せてくれました。

カレンダーに「🚗(車)で行きます。田辺。」と書いておくと、「たまに行くアシだな!!」と思っているようです。親も 60 過ぎると気力、体力が激減し、プールなんかひとりで連れていけません。高校生や支援学校の先生が付き添ってくれます。毎回プールを楽しみに参加しています。プールの間、保護者は宮本 Dr. のお話がききました。

泊まる所に移動する時、ナビがまちがえても前回と同じ場所だと指さして教えてくれました。さすが自閉症!! 重度でもなかなかヤルな…と思ってたら、前回と部屋がちがうと混乱して、しばらく親子でもめました。

毎回ですが、朝までトイレに 10 回位行くので、私もほとんど眠れなかったですが、「夜ドライブで走ってた」と隣のお父さんに聞くと、それぞれ大変な中頑張っていると共感できました。男湯に付き添ってくれた木田さん、相談担当の辻先生、会長はじめ役員の皆さんお世話になりました。



母親クッキング

第 3 回 令和元年 12 月 11 日（水）
参加者 15 名

<メニュー> ハンバーグ、野菜サラダ、きゅうりの酢の物、切干大根煮、みそ汁、ケーキ、おもち

いつもお母さんたちが楽しみにされているクッキング。1 月 18 日（水）にも予定していましたが、和歌山市での断水が予告されていた為（結局解除になりましたが）、中止されました。

今年度はコロナウイルスの影響で、まだ開催されていません。ステイホームの間も皆さんおうちで美味しいお料理を作られていると思いますが、おしゃべりができなくてストレスがたまっているかもしれませんね。早く開催できるといいですね。

おすすめの習い事&お出かけ場所(アンケートより)

アンケートにご協力くださった方々、ありがとうございました！
みなさんのおすすめの習い事&お出かけ場所をご紹介します。



①何か“習い事”をしていますか？（現在でも以前でも その習い事をしている（していた）理由も）

- ・スイミング…秋葉山プール（障害児の親子教室あり）、パルポート、
海南スイミング（現在はマコトスイミング）

〔 障害児クラスあり ダイエット 体力作り 筋肉がついた 運動不足や
肥満を防ぐ 全身運動がよい 水泳の授業が苦にならなかった 〕



- ・絵画教室…田辺絵画教室

〔 障害児クラスあり 好きなことを深く広く経験する たくさんの人との関わり
学校以外の先生との関わり 紙とペンがあれば時間を過ごせるように… 〕

- ・音楽教室（音楽療法）…ヤマハ音楽教室、音楽療法室スウィートホーム

〔 歌うのが好き 歌うことで言葉を覚えた DVDの字幕を見てひらがなを覚えた
個人セッションで好きな歌を歌える スキルに合わせたピアノ演奏の指導 〕

- ・英会話教室…ベネッセ英会話教室

〔 遊びながら英語に触れる 楽しんで英語に親しむ CDやDVDも充実していた 〕

- ・学習支援…み遊じかる

〔 大学生によるプリント学習指導 学校卒業後に行けるのがよい 〕

②自閉症のお子さんが行きたがる（行って良かった）、または安心して過ごせる おすすめの“場所”（行楽地や商業施設など）を教えてください。



〈食事〉 かつば寿司 王将 丸三ラーメン（よく行くので店の人がわかってく
れている） イズミヤのイートインコーナー

〈買い物〉 百円ショップ（安いから安心） トイザラス 本屋のあるスーパー イズミヤ イオン

〈屋内施設〉 こども科学館（夕方は来館人数が少ない プラネタリウムもよい） 県立図書館DVD視
聴コーナー カラオケラッキーボブ（ドリンクバーが充実） スーパー銭湯 日帰り温泉
県立自然博物館（海南市） 青洲の里（紀の川市）

〈屋外施設〉 四季の郷公園（大きな遊具で思いきり体を使って遊べる）

野上ふれあい公園（アスレチック 広い芝生 動物との触れ合いもできる）

那賀スポレクセンター（プールあり 比較的人が少ない）

新庄総合公園（田辺市）（とても広くて綺麗に手入れされている 大きなアスレチック）

〈県外〉 キッズプラザ大阪（大阪市） 大阪市立科学館 大型児童館ビッグバン（堺市）

ATC あそびマーレ（大阪南港） キッズニア甲子園（西宮市）

〈その他〉 好きなアーティストのライブ 全体を見渡せる空間がある場所（ジオラマが好き）

企業主催のスタンプラリー 道の駅（スタンプを集める）

トイレの個室が二つ以上あるところ（子どもが長い時間入ってしまうので）

ボウリング大会

令和元年 12月8日(日) 和歌山グランドボウル
参加者28名(内プレイヤー17名)

2月にランチパーティを予定していたので、例年より早い時期での開催となりました。これまで500円だった参加費が1000円に値上げされたにもかかわらず、前回より参加者が3名多かったです。

ゲームは、溝(ガター)にボールが入らないようガードをする人、投げるのが難しくて滑り台のような補助具を使う人、何も使わず自力で頑張る人など、それぞれ自分のスタイルで楽しみました。

2ゲームずつプレーして、全員が終わるのを待って表彰式を行い、順番に商品を受け取り、解散となりました。

西浦さんの感想です

<上位3人のスコア>

| | | |
|----|------------|------|
| 1位 | 森岡ゆうきさん(父) | 231点 |
| 2位 | 原しんいちさん | 215点 |
| 3位 | 赤瀬ともひろさん | 211点 |



ボウリング大会は久しぶりの参加でした。前に参加した時、館内にいるのが落ち着かなかったようで外にいたので、しばらく止めていましたが、学校やデイサービスがなくなり、親子でイベントに参加しようと思って行ったら、自分の番になると投げていました!! ラインを踏むとエラーになるとか細かいルールは難しいようでしたが、楽しくしていたように思います。他に参加されていた子供さんもスゴく楽しそうにしていたのが印象的でした。これからも色々な場所に行き、少しずつ周りの環境などに慣れていけるようにしていきたいです。

ボウリング大会を企画、進行してくださった役員さん、いつもありがとうございます。

お母さんの交流会

令和元年 10月31日(木) 参加者 5名(うち一般1名)
11月26日(火) 参加者 4名(会員限定)
令和2年 2月18日(火) 参加者 5名(うち一般1名)

一般参加可の交流会を年3回(学期に1回)、会員限定の会を年1回開催しています。学校での悩みや困った行動などをみんなで聞きながら、それぞれアドバイスし合っています。

会員限定の会では、テーマを決めて話し合う事が多いです。今回は、イコラ No.30の『おすすめ支援グッズ』を実際に持ち寄り、どのように使用するかをひとりずつ説明していきました。

イコラの文章やモノクロ写真ではわかりづらかった物が、実物を見て触れながら、説明や使い始めたきっかけを聞くことで、より一層理解できました。特にラベルライターの“メモプリ”(カシオ製 生産終了)は、文字をタッチペンで打ってシールラベルが印刷され出てくるのを実演してくれて、みんながよく使っている“テプラ”(キングジム製)との違いを知ることができました。(テープの裏に剥離紙がなくすぐ貼れて、はがすこともできるタイプでした)

このところ参加者が少なくなっていますが、次回はお友達を誘って参加してみませんか?新しい発見があるかも知れませんよ。

岡先生のワンポイントアドバイス③⑩



「新型コロナウイルス感染症対応の中での自閉症児者とその家族」

紀北支援学校 岡 潔

今年は、新型コロナウイルス感染症対応に伴い、学校が休校になったり、多くの行事やイベントが中止・延期となったりしています。災害時と同じく、毎日テレビなどで取り上げられていますが、見えないものへの恐怖は自閉症児者をどれだけ苦しめていることでしょうか。また、終わりが見えないことへの不安もどれだけ強いことでしょうか。親御さんにとっても急遽、子どもとともに過ごす時間が増え、ストレスをためられていることと思います。

災害時でなくても、自閉症児と一緒に生活する中で、次の瞬間に何が起きるか分からない緊張感を常に持ち続けている親御さんたちのストレスは半端ないものがあります。

アメリカの大学の研究で、自閉症児の母親たちの慢性的ストレスレベルは、戦場の兵士と近かったという研究があります。主な結果は以下のものです。

- 子どもの行動面の問題が大きければ大きいほど、母親のストレスレベルも大きかった。
- 自閉症児の母親たちは、他の自閉症でない子どもを育てる母親たちのグループと比較した時、子どもの世話にかかる時間が毎日2時間以上多かった。
- 自閉症児をもつ親は仕事が中断されること（園や学校等からの呼び出し）が平均4日に一度はあったのに対し、その他の母親たちは、仕事が中断されるのは10日に一度以下の頻度だった。
- 自閉症児の母親は、どの日について聞いてもストレスフルな出来事があったことを報告する割

合が3倍で、疲労度合いは2倍だった。

自閉症児者の問題行動の研究において、最も問題行動が出現する時間帯が自由時間です。自由時間は、ある意味何をすればよいかわからない時間でもあります。学校生活のように環境が構造化されていて、スケジュールなどがある程度決まっていて、好き・嫌いはあるものの見通しが持てると行動は安定してくることが多いです。

今回のような非常事態時は、不明確な情報も多く、急性・慢性のストレスが増加し、誰も余裕がなくなるため、子どもへの共感的対応も欠けてきます。本人もしんどいけど親御さんやきょうだいたちもしんどくなってくるといった悪循環にも至ります。

こんな時は、一体どうしたらよいのでしょうか。まずは家の中を安心できる空間にしていける必要があります。いつもの生活の流れを守りながら、安心グッズをフル回転しましょう。適度な運動も必要です。散歩など外に出ていくことが難しい場合は、お手伝いを兼ねた家の掃除や調理などは有効ですね。自立課題（ドリル学習など）であれ、家事の手伝いであれ、自閉症児にとって見通しのもてる活動は、楽しい“余暇活動”になるということです。絵や工作で時間を過ごせる子もいますし、映画などのDVD、音楽を聞くことで安定できる子もいます。ゲームの時間もスケジュールに組み込めるのならOKだと思います。

親御さんたちにはレスパイト（休息）が必要です。放課後等デイサービスや学童保育の利用も必要な支援です。家庭の事情によってはやむなく子

どもだけで留守番をさせて、できるだけ仕事を早く切り上げて帰るようにしている親御さんたちもいます。いつもごくろうさまです。

親御さんたち、おいしいものを食べたり好きなことをする時間をつくったりして、自分にご褒美をあげることも忘れないくださいね。

※今回の内容は、学齢期の班の方には“イコラ号外”として、5月上旬にメールでお知らせしています。

～家庭で徹底したいコロナ対策～

- 体温計測（発熱のある場合は休む）
- 手洗い、うがい、手指消毒
- 咳エチケットの徹底
- こまめな換気
- 身の回りの消毒
- 心のケアもお忘れなく

人権フェスタ

令和元年 11 月 23 日（土・祝）
和歌山ビッグホエール

今回もポラリスと共同で、ブース展示と相談コーナーを設置し、啓発ポスター、子ども達の絵画作品の展示、書籍の販売、啓発パンフレットの配布、ポラリスの支援グッズの展示を行いました。



相談コーナーでは、自閉症協会に電話相談をいただいた方に予めお伝えしていたところ、朝一番から来られ、ポラリスの



先生にお昼頃まで相談されていました。生徒さんのことでご相談された高校の先生もいらっしゃいました。いつも立ち寄りしてくれる当事者の方も数名いらっしゃって、1年に1回お顔拝見できるのが楽しみです。

ブース当番をしながらも、交代で他のブースやステージを見に行ったり、外のフリマや模擬店でお買い物をしたりして、楽しんでいます。いくつかのブースでは、ボールペンやエコバッグ、そして一時品薄になっていた使い捨てマスクなどの粗品がもらえてお得感満載！今年度の開催はコロナの影響でどうなるかわかりませんが、次回は是非参加してみてください。

今回ブース当番をしてくださった方、ありがとうございました！

事務局から

遅くなりましたが、総会資料を送らせていただきます。

所属の変更などがあり、班構成を少し変えていますので、ご注意ください。

～編集後記～

「おすすめの習い事&お出かけ場所」のアンケートにご協力ありがとうございました。引き続き、おすすめ口コミ情報を大募集中ですので、編集スタッフまでお知らせくださいね！

編集スタッフ： 尾崎富久子・江川かがり・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！！