

特集

高齢者のうつと認知症の介護

茨城県自殺防止対策モデル事業 講演会より
講師：精神保健福祉士 田山香代子・・・2～3

シリーズ 内向タイプという生き方・・・4

自己実現という宝探し
水戸南高校通信制教諭 森 俊博

蚊とシマウマと人間・・・5

茨城大学大学院 金丸 隆太

ココロノアリカ vol.12・・・6

脳と寄り添う(仮)
水戸南高等学校定時制同窓会会長 宮田 哲郎

こぼれ話・・・7

我が家のちびちゃんとママ v s 食物アレルギー

障がい児を育てる親の会

「Greco」クルコ・・・8～9

本のコーナー・・・10

Entertainment おすすめの本
カイロプラクター真家先生のカイロコーナー
おまけ：おもしろ川柳

水戸こどもの劇場 毎月の活動紹介・・・11

その他のお知らせ・・・12

広告 編集後記

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場

〒310-0911 茨城県水戸市見和1-449-1

TEL/FAX 029-255-0908

E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp

URL <http://www.mito-kodomo.jp/>

Twitter @kodomonogekijo でもつぶやきちゅう♪



高齢者のうつと認知症の介護



茨城県自殺防止対策モデル事業 講演会より



テーマ：「高齢者のうつと認知症の介護」

講師：精神保健福祉士 田山香代子（公益財団法人報恩会 石崎病院）

開催日：平成28年2月6日

場所：水戸市福祉ボランティア会館

茨城県の自殺防止対策モデル事業のひとつとして、2月6日に石崎病院 精神保健福祉士 田山香代子さんに講演をいただきました。高齢化社会の中で問題となっている認知症やうつ、介護の問題などを学び、高齢化社会における自殺予防について参加者の皆さんで考えました。

・老化によるもの忘れと認知症の違いわかりますか？

誰でも年齢とともに、もの覚えがわるくなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。

老化によるもの忘れと認知症の違い

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを 自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

・認知症とうつの違いわかりますか？

配偶者が亡くなり孤独に感じる、子供が独立して張り合いがなくなる、いつも疲れて寝てばかりいる、好きなことへの興味がなくなるなどの背景に、高血圧、心筋梗塞、糖尿病などの病気が潜んでいることもあり、慢性疾患による継続的な身体的苦痛がうつ病の引き金になることもあります。

高齢者のうつ病は、認知症と混同し、適切な治療が受けられないケースもあります。

	うつ病	認知症
症状の現れ方	急に現れることが多い	徐々に現れる
ゆううつな気分	強い	うつ病ほど強くない
自責の念	強い	弱い
不安感	強い	うつ病ほど強くない
記憶の障害	過大に訴える	記憶障害を否定、過小評価
見当識障害	ない、あっても軽度で 動揺する	ある
夜間の悪化	少ない	あることが多い

・認知症の介護について



介護する家族に対するケアも大切です。介護疲れからうつ病になり、自殺につながる場合があります。ケア専門機関、医療機関、地域のコミュニティ、家族の会など、相談できる場を利用してみましょう。うつ病は、認知症やアルツハイマーといったほかの病気とまちがわれやすいため、周囲も気づきにくく、持病や日頃からの不調傾向があれば特にわかりにくいです。体調は変わらないはずなのに、元気がない、沈みこむといった様子が見られたら自分で受診をしたり、家族には受診を勧めてみましょう。

・認知症疾患医療センターとは

石崎病院は平成 25 年から茨城県から認知症疾患医療センターの指定を受けました。

当センターは、認知症の方とその家族が住み慣れた地域で生活していくための支援をしています。鑑別診断、専門医療相談などを実施し、そして保健医療機関及び介護関係機関等の連携を推進し、認知症の方の支援をします。かかりつけ医に対して認知症療養計画を送付したり、かかりつけ医をはじめとする保健医療関係者への研修会も実施しています。

お困りごとがありましたら、専用電話にご連絡ください(029-293-7165)

3 月は自殺防止月間です。

県では「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談をお受けしています。周囲で悩みを抱えている方に紹介してください。

平日 029-244-0556 (9-12時/13-16時) (祝日・年末年始休)
土日フリーダイヤル0120-236-556 (9-12時/13-16時) (年末年始休)

シリーズ「内向タイプという生き方」

～自己実現という宝探し～

水戸南高校通信制教諭 森俊博

人は何をしなくとも自然に人になれるのだろうか。この間から教育実践家の林竹二は授業を始めて、次にオオカミ姉妹の話を書いた。オオカミに育てられたらしい人間の姉妹は、保護されたときには四つ足で走り食べ物を使わずに口だけで食べていたと。林竹二は授業でこの話をして、人が人になるためには学習が必要なのだということを、児童生徒に気づかせたかったのだ。人はオオカミに育てられればオオカミになり、人間にはならないのだと。オオカミ姉妹はなかなか言葉を覚えられなかったように、人間に戻るには容易ではなく、二人はその前に亡くなってしまった。

中国残留孤児は日本人の両親の下に生まれたのに、中国人に育てられたので中国語しか話せない。「三つ子の魂百まで」とは、性格は変わらないという意味で使われるが、幼少期の環境がその人の人生に与える影響は大きいというようにも聞こえる。

たとえば、食事などの生きてゆける必要最低限の環境を整えた上で、生まれたばかりの人間の赤ん坊を誰もいない何も無い部屋に置き去りにしておいたらどうなるだろうか。このような実験など人道的にできるはずがないが、多分人とは言えない生き物になるのだろう。これに近い育児放棄された子どもは少なからずいる。ネグレクトを受ければ、やはり社会人としてまともな人間になるにはひどく時間がかかるに違いない。オオカミ少女が人間の社会に復帰しにくかったように、彼らもこの社会で生きて行くには相当な苦勞をするに違いない。

これは、人間だけが異様に大きい脳を持つことになったせいで、それは高性能のコンピューターを持っているようなものであり、使えればすごい可能性が生じるが、使わなかったり使えなければ、逆に苦勞するのだ。単純な脳を持つ動物なら、遺伝子に刻まれた本能によって学習しなくとも自然に生きてゆけるのだが、人はその本能という古いプログラムを既に放棄してしまっているから、巨大で高性能の脳を使うには改めて膨大な使用説明書を学習しなければならず、それが理解できないと人間としては機能しないのだ。使い始めのコンピューターにどんなソフトやアプリをどれだけ入れるかによってその後のコンピューターの

使い勝手が決まるように。

その点、ジョン万次郎はこの脳をフル活用して、自分の中の宝とも言える才能や個性を発見した人と言える。江戸時代の末期、当時14歳の彼が漁師として乗っていた漁船が遭難漂流し、小笠原諸島の鳥島に漂着した。無人島なので、一緒に乗っていた4人とアホウドリなど捕まえて五ヶ月間飢えを凌いでいた。すると、偶然アメリカの捕鯨船に拾われて、その後船長の手足となって働きながら英語を覚えることになる。

そうした自力での勉強の甲斐あって、マサチューセッツ州の船長の自宅に滞在中には小学校に通うことが許されたが、そこで成績は優秀だったという。

万次郎は新しい環境の中でできることは何でもした。おかげで、帰国してからは幕府に徴用され通訳や海軍教授所教授として、明治維新後は開成学校(後の東大)教授として重要な仕事をするようになる。ジョン万次郎とはアメリカで付けられた名前、中浜万次郎とは土佐の国の中ノ浜村出身という意味であり、それぞれ後になって呼ばれたもので、元々は名字もないような漁師のただの万次郎であったのだ。

外国人に優秀な人やそうでない人がいて、いい人がいて困った人がいるように、日本人にも同じ程度に同じような割合でそのような人々がいる。万次郎は機転が利き頭の回転が速く、社交的で進取の気性があつたのだろう。すぐに異郷の地でも適応できた。他の一緒に助けられた大人の漁師の中には、このような境遇に失望したり人生を悲観したりして免疫機能が低下したせいか早く亡くなった人もいたし、ハワイを安住の地と定めてのんびりした生活を始めた人もいた。

このように、自分の中に秘められていた宝を発見できて、十全に人として脳をフルに活用できた人もいれば、自分の才能に気づきもせず最期を迎える人もいる。それどころか、悩んでばかりいたり、対人関係においてトラブルばかり続く人もいる。

万次郎にとって、遭難は自分の中に秘められていた宝を発見する機会になった。このような万次郎という人の生まれつきの性格や育った環境とはどのようなものだったのだろうか。その組み合わせの妙、それを使いこなせた生き方の柔軟さは、何となく不全感を抱いている生きにくい人たちにとっても、生きやすくなるためのヒントを示してくれていそうである。

参考資料：『ひとが生まれる』(鶴見俊輔、ちくま文庫)
『泥沼モデル』(鈴木研二、風神舎)

最近、中南米を中心に流行しているジカウイルス感染症（ジカ熱）が、今年の夏にブラジルでオリンピックが開かれることもあり、世界中の注目を浴びています。主に蚊を媒介に感染するこのウイルスは、妊婦が感染すると胎児の小頭症に結びつく可能性が指摘されており、予防が叫ばれる一方、感染した本人の自覚症状が軽いこともあって、なかなか予防が進みません。

マイクロソフト社を興したビル・ゲイツ氏が、2014年に自身のブログで発表した「人を最も多く殺している生物は蚊である」という、有名な話があります。蚊に襲われて即死する、ということはもちろん無いわけですが、ジカ熱で分かる通り、蚊は様々な伝染病の媒介になり、結果的に人を死に至らしめるのです。最も怖いのはマラリアです。日本では話題になりませんが、熱帯や亜熱帯地域で感染者が多く、世界では毎年50万人前後の人がマラリアで亡くなっています。水戸市とひたちなか市の人口の合計以上の人々が、毎年亡くなっているのです。

蚊や吸血性のハエなど、血を吸う虫は何も人間だけをターゲットにしている訳ではありません。熱帯地域には様々な動物が住んでおり、例えばツェツェバエというハエは色々な動物の血を吸います。そして人獣共通感染症であるアフリカ睡眠病をばらまきます。ウマもこの病気にかかりますが、不思議なことにシマウマはかかりにくいのです。その理由のひとつとして、シマウマであることが挙げられています。つまり「シマ」があるからです。シマウマにはなぜシマがあるのかは諸説あり、長く動物学者の興味を引いていますが、最近発表された説によると、ツェツェバエはシマを避ける傾向があり、シマウマはツェツェバエに刺されにくいというのです。進化の道筋を想像するならば、突然変異によりシマっぽい模様があるウマが生まれたときに、そのウマはツェツェバエに刺されにくかった。そのウマは子孫を残す確率が上がり、何世代もかけて遺伝を繰り返した結果、現在のようなはっきりシマがあるシマウマが残っていると言うことでしょう。

シマウマを見ると、いつも人の賢さと愚かさに想いがおよびます。マラリアとはイタリア語の「悪い」mal、「空気」ariaが語源です。人は他の動物とは比べものにならない高度な知能を持っていますが、西暦1880年までマラリアが蚊によって感染することを突き止められず、空気感染だと思っていたのです。しかし感染経路は分からなくても、治療はできます。人は長い間マラリ

アと闘ってきており、予防薬が開発され、ワクチンも研究が進んでいます。悪い空気への恐怖に打ち勝つべく、医学を発展させてきたのです。

さて、いつかはマラリアを根絶できるでしょうか。科学の力はそれを可能にできるでしょう。しかし心理学者としては楽観できません。マラリアは現在でも十分にお金をかければ急速に減らすことができますが、熱帯・亜熱帯地域の多くの国で、それは現実的ではないのです。マラリアで亡くなる人の大半が、5歳以下の子どもであるにもかかわらずです。むしろ、子どもがかかるからとも言えます。日本にいと、人の命の重さは当たり前前のことですし、ましてや子どもが病気で苦しむとなると、何を差し置いても全力で治療を受けさせます。そのための様々な制度も整っています。しかし多くの国では、働けない子どもよりも、働いて皆の食料につながる大人を優先させざるを得ないのです。子どもは弱い者であり、たくさん産んで、運良く大人になるのを待つしかないのです。先進国の少子化という状況は、そういった国から見れば全く理解不能でしょう。

一方ウマは、高い知能を持たず、突然変異により強い個体を残していき、数千万年かけて地道に吸血バエと戦ってきました。シマウマのシマは、どの子も必ず持つことができる、平等で強力な予防方法です。経済格差を持たない動物達を、人間は下等と笑うことができるのでしょうか。

マラリアが根絶に至らないもうひとつの理由は、人間が世界中を移動する生き物だからです。どんなに強い伝染病も、伝染対象を全滅させてしまえば、ウイルスも生きる場所が無くなり途絶えます。しかし人ほどウイルスにとって都合の良い相手はいません。どんどんウイルスを広めてくれるのですから。人は高度な知能を持ち、強い好奇心を持ち、どこにでも出かけていきます。そしてどこにでも感染症を広めます。今年もインフルエンザが猛威を振るいましたが、いくら学級閉鎖にしても子どもたちが家でじっとしているわけも無く、結局春になって温度と湿度がある程度上がるまで、流行は続くのです。

シマウマはアフリカ睡眠病にかかりにくいだけでなく、胃潰瘍も見られません。ストレスが持続しないのです。その代わり好奇心は弱く、ただただ同じ所で草を食べるだけで、分布地域は極めて狭いです。蚊とシマウマと人間。一番幸せなのは誰でしょうか。

『自閉症スペクトラムの可能性がある』

そうわかった瞬間、とても腑に落ちた。心の中に自分の置き場所が生まれたようだった。

最初におかしいと思ったのは、ある日、家で料理をしていたときのこと。料理の手順を組み立てられない自分に気が付いた。『ただ慣れていないだけだから。今はしょうがない』と最初は思っていた。もとより不器用で、人より時間がかかるのは今に始まったことじゃない。じきに慣れてくればどうにかなるだろう。と考えていた。しかし、その問題はいつになっても、解消することがなかった。1秒1秒ごとに、刻々と変化する食材の変化についていけない。特に、炒める、煮る、茹でるなど、時間や食材の状態を気にしながら作業をしなくてはいけない調理方法に対応できず、その度にとってもイライラしたり、落ち込んだりした。また、掃除や洗濯でも、同じような問題に直面した。それは、パターンが崩れると対応できなくなるということだった。いつもと同じ手順、同じ状況でないと、対応ができない。日によって乾き具合が違ったりするのに、同じ時間干して、乾かないとそれだけでイライラする。最初の頃など、乾いてないことに気づけないときもあって、濡れたまましまっけてしまい、臭いがついてしまったこともあった。自分にとって、日常の家事はこんなにもハードルが高いものなのだと知り、自分が何の役にも立てないダメな奴なんだと感じた。人ができることが、自分には同じようにできない。これまでずっとどこかで感じていた劣等感を、まざまざと見せつけられたようだった。

さらに、もうひとつ困ったことがあった。それは、朝、仕事に間に合わないことだった。寝坊してしまったこともないわけではなかったが、大抵の場合は、朝の家事が間に合わないことが原因だった。まず、朝起きる。すると、やる事がたくさんある。そこでまずフリーズしてしまう。なんとか作業に順番をつけて、取りかかり始めるが、今度は時間を気にしながら行動することができない。夢中になって作業をしているうちに、気付くといつもの出発時間を過ぎている。結果、仕事に遅刻してしまう。という感じ。急いでも急いでも、かえって朝起きてからのフリーズ時間が増えるだけ。かといって、仕事に間に合うことを優先すると、家の事が何も進まない。どんどん自分に、できないことが増えていった。

そんなとき、たまたまインターネットで『大人の発

達障害』に関する記事を見た。内容を読んでいくと、まるで自分のことを言われているようだった。他にも発達障害のチェックがあったのでやってみると、ほとんどが当てはまった。自分は、これなんじゃないか、と思った。その後、職場の同僚のツテでカウンセラーを紹介してもらい、簡単なカウンセリングをしてもらうことにした。言葉にして話すと、すぐにまとまらなくなってしまうので、今まで自分が「変だな」と思ったことや今、日常の中で困っていることを、一覽にまとめてから話をした。すると、自閉症スペクトラムの中でも、アスペルガー症候群とADHDの可能性が高く、不安や強迫性の障害も併発しているのでは？とのことだった。このとき、自分のなかではとてもスッキリした気持ちになったことを覚えている。ずっとわからなかった、自分が苦しめられていた問題の、答えの方向がわかった気がしたからだ。

その後、茨城県の発達障害支援センターを紹介してもらおうが、予約3ヶ月待ちとのことで、まだ申し込みはしていない。お金がないので、病院にも行けていない。正式にそう診断されたわけではないので、現時点ではあくまで自称である。でも、今まで苦しみ続けた自分との戦いにそういう『肩書き』があるかもしれないと、その答えに近付けただけで、心がだいぶ楽になった。

これまでの自分の人生は、自分の脳との戦いだった。人と同じことができない自分は、人より劣っているのだと考え、頑張ることしか、その差を埋めることはできないのだと思っていた。そして頑張り抜いた結果、どこかで頑張れなくなると、それは自分のせいだと自分を責めた。でも、そうではなかった。人には個人差があり、その差はサボったり怠けたりしているわけではなかったとしても、どうしようもない場合もあるのだとわかった。その上で、そんな自分の脳と『戦う』のではなく、『寄り添う』ことが大切だと知った。

また、こうした障害には周囲の理解も欠かせないと思う。自分を認めた上で、うまく周囲にもその事を伝えて、理解してもらえたら、と思う。

今回これを書いたのもその一貫です。まあ、まだ自称ですけどね(笑) とりあえず、少しずつ学びつつ、もう少し生活に余裕ができれば、正式な診断を受けてこれればと思う。そんな現状報告まで♪

(仮) って、便利な表記ですよ～。何となく気が向いたんで、消さずにそのままタイトルにしてみました♪ まあ、まだ『自称』だからちょうど良いかなあ、なんて(笑)

こぼれ話

我が家のちびちゃんとママ vs 食物アレルギー by U

「最近ちびちゃんの肌荒れひどいし、飲む様子もおかしいなあ…」と感じていた。そこでいつも通っている小児科で予防接種のついでにプリックテストをしてもらう事にした。結果は、卵と牛乳の食物アレルギー。そして、母親である私の食事を変える必要があると先生からの指示が出た。何かあるだろうなと思ってはいたけれど、結果はあまりにも衝撃的だった。そして「まさか我が子が…。私が何かしてしまったから食物アレルギーになったの？」としばらく原因を考えては落ち込む日々を過ごしていた。

落ち込む日々を過ごしていたけれど、アレルギーもちびちゃんのおっぱいも待つてはくれないのが現実。「原因究明は後回しにして、私の食事を変えなければ！」と気持ちを切り替えて食事改善をする事にした。

まずは卵と牛乳を完全除去。また、この時にちびちゃんの様子気がなった大豆も除去しておく事に。ここで初めて普段食べていた食事に卵、牛乳、大豆がどれ程使われているか初めて知る事になり愕然とした。卵、牛乳、大豆そのものとしては、玉子焼き、オムレツ、カフェオレ、枝豆など普段よく食べているものばかり。そして、卵などを加工したものとして、マヨネーズ、チーズ、バター、醤油、味噌など。さらに困惑したものは材料に卵などが含まれている食べ物。パン、ドレッシング、サラダ油、ふりかけなどにさえ含まれていた。市販の加工してある食品は大抵何かしら入っていたのだ。

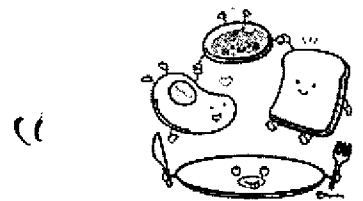
そこで、私は和食中心のシンプルな食事に変えた。食材もあわ醤油、菜種油、ノンエッグマヨネーズなど、卵などが含まれないものを揃えた。外食も洋食系はもちろん、和食系も醤油や味噌が使われているので今のところ控えている。最初は何も食べられないと思い落ち込んだが、今では自分で作った和食や和菓子なら大抵大丈夫だと分かり、スト

レスを感じる事もなくなった。

アレルギーだと発覚してから、私やちびちゃんの食事に細心の注意を払っていたけれど、実際はそれだけでは済まなかった。悩んだのは上の子の食事内容。上の子自身はアレルギーが無いけれど、まだ幼いのでポロポロこぼし、それを何でも口に入れるちびちゃんが食べてしまうから。とはいえ、アレルギーの無い上の子に除去させるのも栄養の面からしたくは無かった。結果、こぼしたら直ぐ上の子や私が拭く事で落ち着いた。

また、夫や上の子が使っている食器や上の子のおもちゃをちびちゃんに触らせないようにする事が大変だった。結果、夫や上の子の食事は細心の注意を払い、上の子が口に入れるおもちゃは触れないように高い場所に仕舞い、遊ぶ時もテーブルの上など届かない所で遊んでもらうようにした。

ちびちゃんが食物アレルギーにならなければぶつかる事も無かった問題があれこれ出てきたが、たくさんの方にアドバイスを頂いたおかげでアナフィラキシーショックを起こすことも無く毎日元気に過ごしている。これからも幼稚園入園や親の手を離れて行く際に解決しなければいけないことが出てくると思うけれど、家族や周りの方々の協力を頂きながらのびのびと過ごしていけたらと願っている。



Uさんのプロフィール

水戸在住、4人家族。

上の子 4才、ちびちゃん 1才

水戸こどもの劇場のおもちゃサロンを利用中

今回は、障がいをもつもしくは、発達に課題のある未満児、児童が放課後や
困った時に利用できる支援教室などについての特集です。

サービス種類	施設名	サービス種類	施設名
児童発達支援	あゆみ園	放課後等デイサービス	あゆみ園放課後等デイサービス事業所
児童発達支援	あゆみ園児童発達支援事業所(めばえ教室)	放課後等デイサービス	児童デイサービス ひまわりのお家
児童発達支援	児童デイサービス ひまわりのお家	放課後等デイサービス	コミュニティパル支援教室
児童発達支援	コミュニティパル支援教室	放課後等デイサービス	クオリティ・オブ・ライフ支援教室
児童発達支援	クオリティ・オブ・ライフ支援教室 など	放課後等デイサービス	キッズパーク水戸
<p>児童発達支援事業とは…障害児に対し、日常生活における基本的な動作の指導・知識技能を身につけるほか、集団生活への適応訓練を行います。</p>		<p>放課後等デイサービスとは…学校通学中の障害児に対して、放課後や夏休み等の長期休暇中において、生活能力向上のための訓練等を行います。</p>	
サービス種類	施設名		
保育所等訪問支援	あゆみ園保育所等訪問支援事業所	<p>また、これら三つのサービスのほかに、日中一時支援事業という障害者(児)の日中における活動の場を確保し、障害者(児)の家族の就労支援及び障害者(児)を日常的に介護している家族の一時的な休息を図ったり、急な用事に障害者支援施設等において、障害者(児)に活動の場を提供し、見守り等の支援を行います。 あゆみ園、ひまわりのお家、水戸どんぐりの家、なるみ園(那珂市)、溜沼学園(茨城町)など… 土日も対応してくれる施設もあります。</p>	
保育所等訪問支援	きつづきの家 など		
<p>保育所等訪問支援事業とは…保育所や幼稚園を訪問し、障害児に対し、集団生活への適応のための専門的な支援等を行います。</p>			

これらの施設、事業所を利用するには

- ①市役所障害福祉課に相談して必要書類をうけとりましょう。
↓
(利用者及び契約者のマイナンバーのわかるものを持参しましょう)
- ②かかりつけの医師にサービス利用の相談をし、「**意見書**」を書いて貰いましょう、もしくは児童相談所に相談し、判定して貰いましょう。
意見書の内容により市より「**受給者証(通所手帳)**」が発行されます。受給者証をもってこれらのサービスは受けることができます。
↓
(日中一時は別途手続きが必要です。)
- ③**障害児相談支援事業者と契約し**、改善点、求めているサービスを具体化し、事業所の紹介や情報提案をして貰いましょう。
1.障害児相談支援事業とは…H24年度より通所サービス利用の調整やモニタリングを行うとともに、支援相談員が障害児支援利用計画を作成して、市役所と利用者を繋ぐ役目をしてくれるようになりました。

障害児支援相談員のいる事業所	
(特定相談支援事業者・障害児相談支援事業者)	あゆみ園相談支援事業所 水戸市障害者生活支援センター ゆりかごピア☆サポート など…

2.児童デイなど使いたいサービスを提供してくれる**事業所を何力所か見学に行きましょう。(必ずアポイントを取りましょう。)**
どんなところか、日程を知りたい、病気など不安がある方はまず、お友達が利用しているときに見学に行くとかわりやすいでしょう。昼食やおやつ、送迎の有無、利用時間、利用日時(土曜日曜祝日はどうか。)送迎、諸経費など利用者負担も、事業所により違います。夏休みなど長期休みも利用したい方は、イベントなどの充実しているところもありますので聞いてみましょう。体力がついていけるか不安なお子さんは、何力所かと契約し一か月の予定表を組み立ててあげましょう。しかし、通所手帳利用での児童発達支援や放課後等デイサービスを一日で何力所も利用することはできません。利用可能日数内に収まるようにプランニングしてあげましょう。わからない時には支援相談員さんに相談して各事業所と利用契約を結びましょう。

利用を開始しましょう

本人達は事業所での生活に慣れるまでは大変だし、家族も不安になるかもしれませんが、いつかは「居場所」として楽しんでくれることでしょう。そして、日々の関わりより事業所ごとに目標を作成してくれます。色々相談したり情報提供をしてみましょう。また、障害支援相談員による「モニタリング」にて途中経過観察、相談も行っています。利用日数の増減、事業所を変更しなくてはならない時でも、支援相談員さんに相談ののって貰いましょう。

(利用経験者より)今までは市役所とのやり取りや事業所などの選択、利用決定も全て親が手続きしなくてはなりませんでした。相談支援事業が出来てからは、相談員さんが計画をたて内容をわかり易く説明して下さい、本人の利用目的が明確になりました。親子の時間が増え、子どもとは以前よりはるかに密になった気がします。相談支援事業所へはサインをしたり、モニタリングなど何度もやりとりがあるので、比較的自宅に近い相談支援事業所と契約をしました。「何か困ったことがあればいつでも言って下さい使いたい事業所が増えたり、利用日数の変更などがあればご連絡下さい。」と気さくにお声掛けいただいています。話しやすい支援相談員さんなのもありがたいです。

※その他利用方法などお問い合わせは…各市町村もしくは
相談支援員さんのいる相談支援事業所まで…

事業所にお邪魔
しました!

今回お邪魔したのは...

一般社団法人 クオリティ・オブ・ライフ

さんです。

〒311-4146 茨城県水戸市中丸町 23-8

TEL 029-291-6603

<http://www.quality-of-life0601.com/>



児童発達支援、放課後等デイサービス、
その他にクオリティオブダンス

《初心者から習えるヒップホップ教室》

を展開されている事業所です。



水戸市、中丸教室のほかに那珂教室もあり那珂市付近の
お子さんも受け入れています。



ヒップホップダンス 手話について

コミュニケーション方法
は言葉だけでなく、障害があっても
なくても「ダンス」での表現により、子ど
も達と支援者の関係を構築している
ようです。何より誰もが
「ヒップホップ」を楽しんでいます。
親の前で見せる顔とはまた違う一面を
みることができます。

手話もカリキュラムに入っています。
色々な方々と、色々なコミュニケーション
方法があるということ、改めて親も学びます。

・発表会(18月の予定です。見に来てくださいね。)

・親子レクリエーション
・見学会

ダンス教室の体験が出来ます。お父さん、お母さんも
ふるってご参加ください。



発達支援教室
**Quality
Of
Life**
クオリティ・オブ・ライフ

土曜預かり、長期休み預かりに
対応してくれます

平日の疲れを癒すように、ゆったりとした
1日の流れになっているようです。
また、月に一度は季節の行事を取り入れて
れています。

例...

3月〇日(出)「ひな祭り会」
日本の伝統文化に親しみを持ち
お友達間のコミュニケーションをとることを目的とします。

〇月〇日(出)「料理実習 カレーライス」
先生と一緒に具材を切ったり、混ぜたりして、カレーライス
を作ります。仲間や職員と協力し、調理の楽しさや
作ったものを食べる喜びを学びます。

楽しいイベントが目白押しです。

今後は更なる時間延長、就労施設、
休日対応も予定されているそうです。
クオリティオブライフの今後のご活躍に、
益々期待しております!

(利用者の親より) 息子がクオリティオブライフ支援教室の付近の一般小学校、特別支援級に在籍して
います。一般小学校への迎え、自宅に送ってくれるので共働き世帯のうちには時間を有効に使用して助かってます。
そして、息子も「今日は〇〇お兄ちゃんが〇してくれたんだよ。」「今日は手話でこうやったの」など、言葉も増えるし
夕食時の話題になっています。帰宅時など元気、笑顔の絶えない支援者の方々のご指導、自然な会話、報告に
親も安心します。ダンスを見に行く機会もあり、かっこよく踊っている姿に感動です。

～Greco(グレコ)サロン～

<http://ameblo.jp/lonchera/>(ブログ)

水戸こどもの劇場では、障がいをもつお子さん、発達に不安のあるお子さんを育てる親のサロンをしています。

お茶をしながら近況、情報を共有しましょう。お話を聞いてくれる先輩方もご参加よろしくお願ひします。

毎月 第三火曜 10-12時赤塚駅北ロミオスビル2F 水戸市福祉ボランティア会館にて

(市営駐車場利用可 駐車券をお持ち下さい)

お茶代:水戸こどもの劇場会員50円 会員以外の方100円

(会員以外の方もご参加いただけます)お子様もご参加OK!(おもちゃやお飲み物はお持ち下さい)

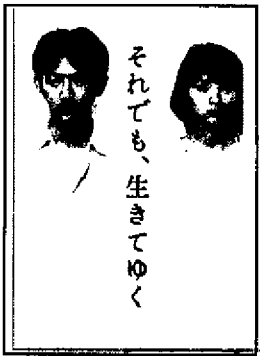
営利目的等の方の入室はお断りさせていただいております。ご理解下さい。

(お問い合わせは水戸こどもの劇場まで)



BOOK: 「男の子の 本当に響く 叱り方ほめ方」 著者:小崎恭

年子の二人の男児を育てている私が、もっと早くに出会いたかった本です。今となっては笑ってしまうことでも、「なんで?」「うちの子だけ?」と悩むことが多かったので・・・すっきりしました。「オタク気質」、風呂上りは毎日、まるでクレヨン〇んちゃんのような行動をとり、本気で怒っていることもありました。ほめておだてて、調子に乗せるが勝ち!ここは異性と割り切れたらなら行き詰まりも少なくなるはず・・・。笑って読める子育て本です。



DVD: 「それでも、生きてゆく」 脚本:坂元裕二

出演: 瑛太 満島ひかり 風間俊介 田中圭 佐藤江梨子 福田麻由子
村川絵梨 倉科カナ 安藤サクラ 柄本明 段田安則 小野武彦
風吹ジュン 時任三郎 大竹しのぶ

[発売元] フジテレビジョンドラマで見られなかったので、DVDを借りて深夜にこっそりと1人泣いて観ておりました。どんな事があっても家族で支え合っていく。こんな悲惨な事はあってならないのだけれど・・・メディアは側面しか伝えないし、私達もそれをそのまま捉えがちだから・・・など、深い心情でこの作品を観ておりました。キャストもいいのでお勧めです。

by i

真家先生のカイロコーナー

カイロプラクター-真家先生

春に向けて元気になるぐるぐる体操をご紹介します。

「糸巻きのうた」はご存知ですか?

いーとー巻き巻き♪いーとー巻き巻き♪ひーいてひーいてトントントン♪です。

このいーとー巻き巻き♪の動きをしゃがみながら始め、

徐々に上に頭の上で、

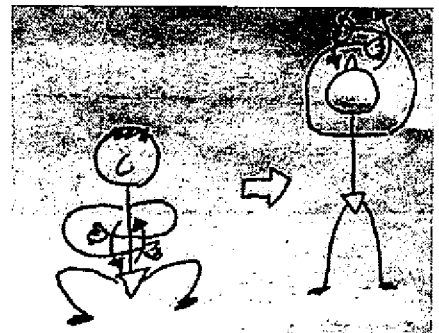
そしてまた下にと3セットくらいします。

硬くなった肩甲骨や肘、

手首はぐるぐる運動でほぐれ、

バランスをとりながら上に下にと

動くので体幹も鍛えられます。



おまけ

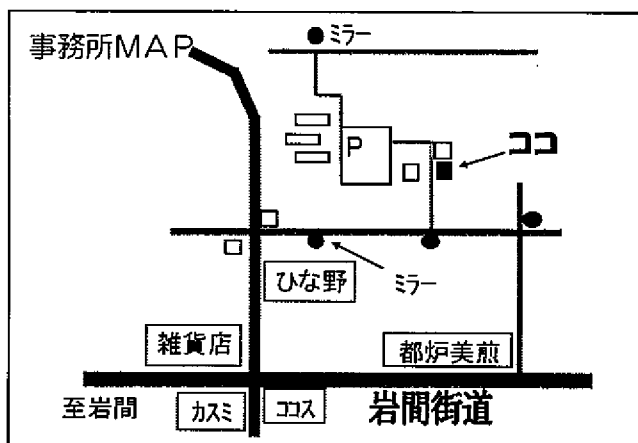
おもしろ川柳

「曲がってた 昔は根性 今は腰」 ...60代女性

事務所に来たある方のお言葉に大爆笑! By H

毎月の活動（その他、文化創造体験活動、自主活動などを開催しています）

<p>おもちゃサロン「エルマークラフ」 対象：幼児の親子 毎週月・火曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所で、おもちゃやお友達と遊んだり、親同士の交流やランチも可能。本やおもちゃも借りられます。 参加費：会員無料、会員外1回300円 ＊見学できます。</p>	<p>カブラであそぼう 対象：幼稚園児の親子 毎週水曜日 14時～16時 水戸こどもの劇場事務所で、カブラで遊べます！ 参加費：会員無料、会員外1回300円</p>
<p>ファミリーキッズ ～0歳児あつまれ～ 対象：0才児親子 毎週水曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所での0歳児の親子のためのサロンです。親子の交流の場になっています。 参加費：会員無料、会員外1回300円 ＊見学できます。</p>	<p>みとびよ音楽隊♪ ファミリープラスバンド 毎月5回程度 9時半～12時(対象：大人 子連れOK) 楽器の演奏を楽しんでいます。依頼演奏もいたします！ 参加費：要活動会員登録(初回1000円・毎回200円) ＊練習場所等についてはお問い合わせください。</p>
<p>ガレッジセール&コミュニティカフェ 月1回(金曜日)10時半～15時 水戸こどもの劇場事務所にて開催。 子どもを遊ばせながら子ども服や雑貨日用品などをゆっくりご覧下さい。日程についてはお問い合わせ下さい。</p>	<p>ガフの会 毎月読み聞かせ会をしています。 東部図書館 第1・5土曜日 14時～14時半 見和図書館 第3土曜日 14時～14時半 ＊その他内原イオン内 未来屋書店前でも開催しています。 参加費：無料</p>
<p>幼児サークル「ハローイングリッシュ♪」 毎月第2火曜日 10時～12時 対象：2～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 音楽にあわせてリズム遊びを親子で楽しみます。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>ウクレレサークル♪「ピコ」 対象：大人 毎月1回程度 10時半～14時(子連れOK) ゆる～くウクレレを楽しむ会です！ 参加費：会員無料、会員外1回300円 ＊見学できます、気軽にお問い合わせください</p>
<p>幼児サークル「親子たいそう」 対象：0～3才の親子 毎月4回各金曜日時々木曜 10時～12時 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 第1金曜他：0才、第2・4金曜：2～3才、第3金他：1才 ボールや輪を使ったたいそう遊びです。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>手芸サークル 対象：大人 好きなものを持ってきて自由にチクチクしましょう。 月1回 不定期 事務所 参加費：会員無料 一般：300円 ＊参加希望の方はお問い合わせください。</p>
<p>室内ゲームの会「On the table」 対象：小1～大人 毎月1回、日曜日(不定期) 10時～15時 水戸こどもの劇場事務所で、カードゲームやボードゲームでたのしく遊びます。参加費：無料</p>	<p>グレコサロン 対象：発達障がい児童を育てる親、先輩 毎月第3火曜日 10時～12時 事務所 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 参加費会員：50円 非会員100円 気軽に参加して下さい</p>
<p>ほかほかつこの広場 (水戸市受託事業) 毎週火・水・木・金・土10時～16時(日・月・祝日閉館) 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F)未就学児の親子を対象に交流の場を提供しています。毎月講座開催中！ 参加費：無料 (毎週金曜日10時～12時 保育士による育児相談日)</p>	<p>ほっと！HOT！スクウェア 毎週土曜日15時～16時・毎週火曜日(再15時～16時) ファミリー情報番組。 スタッフはみんなお父さんお母さん、生活の中で気づいた疑問、得た情報を放送中です！ FMはるるん 76.2MHz 放送中！</p>



会員募集中!

入会は、子どもから大人まで、

個人正会員	入会金	500円
	年会費	12,000円
団体正会員	入会金	1,000円
	年会費	20,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員		500円(登録時のみ)
(登録会員は3歳以上、中学生以下です)		
賛助会員	一口	5,000円～

＊寄付は随時募集しています。

＜賛助会員の皆さん＞ いつもありがとうございます

石川クリニック様、河和田幼稚園様、そば吉様、東栄観光開発(株)様、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo 様、水戸吉沢小児科クリニック様、サンライフ・サンフーズ様、阿部牧子様、岩間政志様、内桶純子様、佐藤光雄様、杉野美子様、谷口佳津枝様、益子昌美様、柳橋剛様、伊藤円彩・健様、軍司忠之様、下岡謙司様、田中光彦様、袴塚雅彦様、真家彰様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、井上千聡様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、株式会社ハース様、岡部彩様、河原井忠男様、岩田みなみ様、(株)東和様、久下沼洋子様、砂川光造様、根本麻貴子様、田上佐知子様、出澤貴子様、田山千秋様、飯田正美様、鈴木豊男様(順不同・2月末現在)

「安心・丁寧」プロにおまかせ！

きれいに住まいる

キッチン・エアコン・
浴室・ガラス他、
店舗・オフィスの
クリーニングも
お任せ下さい！

ご相談、お見積もりは
無料です。
いつでもお気軽に
お電話ください。

☎ 029-255-0126



おそうじ本舗。 水戸河和田店

中古車購入 衝撃のシステム

- 毎週10万台以上のオークション出品車両から、お気に入りのクルマをお選びいただけます。
- オークション出品車両を直接買い付け、お客様にお届けしますので、**中間マージンの大幅カット**によりとにかく安い！
- 出品票・評価点オープンで厳格な品質チェックにより、**安心してクルマをお選びいただけます。**
- 1年間無料ロードサービス付き

お気軽に遊びに来て下さいね。
スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-977-380

中古車情報誌 スーパーオークション水戸河和田店

水戸市河和田町3035-14

営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜

吉田石油

50号バイパス・岩間街道交差点内



安心と信頼の真心サービス

ソフトQ²車

(そふと・きゅうきゅう・しゃ)

国土交通省免許「関自旅二第1054号」/水戸市消防本部認定「第3号」

こんな時に「ソフトQ²車」がお役に立ちます

- ・退院、通院、転院、一時帰宅される時。
 - ・リハビリ・温泉治療などに出かけられる時。
 - ・空港や駅から自宅などへ寝たまま移動が必要なとき。
 - ・足の不自由な方が車イスで冠婚葬祭にご参列される時。
- 緊急性の少ない人を有料で搬送するサービスです！

完全予約・受付時間9:00~18:00年中無休

<http://softq2.sakura.ne.jp/>

TEL 029-224-5992

茨城県産の商品がたくさん！

— 6次産業と地域を応援！茨城県を楽しめるお店—

● 毎日15時~新鮮野菜の夕市開催！ ●

==メニュー・商品==

● 英特製日替わりランチ 500円~

● 英特製ピザ 200円/カット

食と農のギャラリー菜 検索

● 野菜・果物100%フレッシュジュース 各250円~

● ソフトクリーム 300円 (バニラ・ミックス・季節ごとの味)

はにポン、みつばちの里の米 他 (種数)・里美珈琲 (常陸太田)・那珂パバイヤドレッシング他 (那珂)・たがね餅、甘酒の素 他 (茨城町) etc..

食と農のギャラリー菜 10:30~17:30 定休日:土日

水戸市南町3-3-40/TEL・FAX029-231-8331

* 広告は随時募集中です

小堀巖美容室

COUTURE

小堀巖美容室クチュール

ヘアメニュー

○新規割引 カット1,000円 off

パーマカラー2,000円 off

○学生割引 20%off

住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビル1F

芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

電話 029-221-3071

ホームページ <http://www.kbriwao.co.jp>

成人式振袖写真がっ 58,800円から

エステ・育毛メニューもあります



カイロフラクティックで健康UP!

~ご予約お待ちしております~

石岡市 南台カイロフラクティック 真家智子

電話: 0299-27-1028 携帯: 090-6134-5835

メール: maie.tomoko@ezweb.ne.jp

水戸でも施術してます (水戸市河和田)

● 施術料: 5,000円

(初回7000円はこの広告で2000円割引です)

*カイロは、体のゆがみを治して、本来持っている自然治癒力を高める療法です。肩・腰・膝などの痛み・しびれや姿勢が改善して、体が楽になったと喜ばれています。

~障がい児の笑顔あふれる毎日を!~

<発達支援教室>

● 放課後デイサービス ● 児童発達支援事業

一般社団法人「クオリティ・オブ・ライフ」では、障がい児を対象にダンスや音楽療法を中心とした集団活動を行っています。

・ 那珂支援教室

(那珂市飯田)

・ 水戸支援教室

(水戸市中丸町)

TEL 029-291-6603

発達支援教室

Quality
Of
Life

クオリティ・オブ・ライフ

<編集後記> (ひ)3月になるとなんとなく忙しく梅まつりもお花見も気がつく終わっていて新緑の桜の木になっています。忙しくても子どもたちと季節を楽しめる心の余裕がほしいな~ (い)毎年親子三代、旅行に出かけます。年々絶叫マシンに少しずつ対応する息子たちに対し『心臓疾患、〇〇に不安の有る方の入場は...』注意書きが気になるお年頃になってきた両親です。(は)家族がインフルエンザになっても私は気合でうつりません!好きなことをやって免疫力UPです!!