丸亀市発達障害児支援協働事業

ほっぺ通信

2020年 秋号 Vol.8

お問い合わせ・申し込み
NPO法人 地域は家族・コミュニケーション
幼保運営課分室（丸亀市役所西館2階）9:30～16:00
(0877) 85−6613 FAX (0877) 85−6614
e-mail info@chiikiwakazoku.com
ホームページ　http://chiikiwakazoku.lomo.jp
丸亀市教育部幼保運営課 (0877) 35−8892

丸亀市発達障害児支援協働事業では、医師・大学教授・臨床心理士等の相談員が保育所・幼稚園・こども園・小学校・中学校を巡回し、子どもたちへの関わり方をアドバイスしたり、保育士・教員と連携しています。保護者への相談事業やセミナー等、幅広くご活躍頂いている13名の相談員の先生方にプロフィールと原稿をお願いし、ここでは順番にご紹介したいと思います。今回は入江先生です。

相談員のプロフィール

入江　輝（いりえ　ひかる）
臨床心理士　公認心理師

愛媛県出身。小さい頃は野山を駆け回り、鳥好きが高じて日本野鳥の会会員になりガンカモ調査で鳥の数を数えたり、料理好きが高じて専門書を片手にコンソメを出汁から作ったりと、好きなものにとことんハマる人間に育ちました。縁あって香川に来て、子育て中は天然酵母のパン作りに没頭し、再び心理の世界に戻って今に至ります。人の心に寄り添う今の仕事は奥が深く、出会う人、ひとりひとりの人生に関わらせていただきながら、答えのない、終わりのない、その人によって全く異なる道のりを、手探りで希望を探しながら一緒に歩き続けていけたらと思っています。

コラム　今を生き抜いていくために ～コロナ禍でのストレスケア～

今、私たちの生活は経験したことのない未知のウイルスの危機に直面しています。いつまで続くのか見通しが持てない中、こころや身体はどのような影響を受けているのでしょうか。振り返ると、4月、5月頃は、コロナ感染症によって自粛が求められ、母子2人きりで家で過ごすことに苦痛と不安を募らせている方がいらっしゃいました。私自身も、対面での相談が難しくなり電話やリモートでの相談を余儀なくされ、戸惑いを感じざるを得ませんでした。あれから自粛も解除され、学校が再開しました。短い夏休みが終わり、2学期が始まった今、一見、変化が無いように見える日常ですが、白い靄がかかったように感じるのは私だけでしょうか。マスクをし、ソーシャルディスタンスを保ち、新しい生活様式を意識して生活をしていますが、どこまで意識・自制したらよいかが個人の判断に任され、守っていないと他者から非難の目で見られるという、目に見えない負荷が常に肩に乗っているように感じます。そのせいか、ずっと体調が優れない、という方もいらっしゃいますし、今までストレスを抱えながら辛うじて日々を過ごしていた方が、我慢の限界がきて耐えられない、と急に電話をかけてこられたりしています。コロナ自体も目に見えない感染のストレスがありますが、コロナによって日々の生活に目に見えない負荷がかかったため、これまでの生活のバランスが崩れたり、今まで使ってきた問題への対処方法が通用しなくなったりしているのです。この状態は、しばらく続きます。私たちは、どのようにして今を過ごしていけば良いのでしょうか。山内先生（2020）による「カウンセラーのセルフケア」が、カウンセラーに限らず、コロナ禍で生きる皆さんにも通じるものがあるため紹介させていただきます。①つながりを保つ:自分自身のからだと心の状態を知る、オンラインで仲間とつながる。②情報の質と量に気をつける:正しい情報を選ぶ、膨大な情報から距離を置くために携帯を見ないようにする。③ポジティブ感情を高め、ネガティブ感情を和らげる:ないものよりもあるものに、できてないことよりもできていることに注目し、振り返る時間を作る。④イメージワークを通して安心感を得る:好きな香りや音楽など五感に働きかけて安心感（リラックス）を得る。⑤自分も当事者であることに気づく:特に対人援助者は人のために献身的に支援をされる方が多いが、自分も一人の人としてケアされる立場でもあることを自覚する。

マイナス面に目が行きがちですが、今までの価値を見直すきっかけになったという声も聞きます。それまで仕事一筋で全く家庭を顧みなかった父親が、自粛のため家庭で過ごすうちに育児や家事に協力的になったとか、何年も引きこもっていた方が、外に出ないことが推奨される社会になって気持ちが楽になり、リモートで趣味の講座を受けるようになったとか。私自身も、電話相談に切り替えた方と、やりとりすることばを大切にしようと意識した結果、お互いのことを以前より考えるようになり、今までよりも面接が深まっている、と感じることも起きています。私たちは、変化によって不安定になることもありますが、そこから学んだり、今まで気づかなかったことに気づいたり、変化に適応しようとする“生き抜こうとする”面も持っているように思います。それは、その方の性格や置かれている状況によって同じではないでしょうが、少しでも、その方が今の状況を生き抜いていけるよう、自分自身も生き抜いてその歩みにご一緒させていただきたいと思っています。

参考文献:山内志保（2020）「カウンセラーのセルフケア」.臨床心理学118.481-483.

行事予定・お知らせ

※全て要予約です。 新型コロナウイルスの感染拡大により、一部変更して実施しています。

ほっぺ

6月よりほっぺも予約制で実施しています。
ZOOMか電話で実施

相談時間　ZOOMは40分以内、電話は20分以内

ま～る・個別相談・ほっぺの予約は

☎(0877) 85-6613 にご連絡ください。

他の事業につきましては、今後の状況を見ながら安全を考慮し、少しずつ再開を工夫したいと思っています。ホームページにも掲載していきます。

- ZOOMアプリをインストールする必要があります。（Wi-Fi環境での利用をお願いします）
- ZOOMアプリの取り方についての説明はホームページに掲載しています。

NPO法人 地域は家族・コミュニケーション
http://chiikiwakazoku.lomo.jp

ま～る・個別相談

電話またはZOOMで実施

相談時間　50分

●ま～るは別紙チラシ・ホームページをご参照下さい。

※ま～るの日程の2/24ですが、チラシに曜日の誤りがあります。
2/24（火）→（水）の間違いです。

通常行われている事業 ～R3.1月

※詳しい内容はホームページをご覧下さい。

●すきっぷ　（要予約）10:00～12:00

相談方法　1名ずつzoomまたは電話

相談時間　1人40分(先生と30分、スタッフと10分)

参加者の安全、安心を考慮し、このような形を取らせていただきます。

R2年 10/30(金)　対象は設けていません
11/ 9(木)　思春期の保護者対象
12/ 7(月)　対象は設けていません
R3年 1/19(火)　対象は設けていません
1/30(土)　父親対象

利用者の声

通常すきっぷ

★時間が足りないくらいだったが、聞きたいことを直接先生と話すことができ安心できた。周りの保護者の方も同じように悩みが尽きず、頑張っているのだと思うと励みになった。

★先生がとても明るく前向きにアドバイスしてくれ、聞いているだけでも元気をもらった。他の方の話も、これからの参考になることがたくさんあって良かった。

★少人数で具体的な個々のアドバイスが聞けて、とても参考になった。また参加したい。

★いつもいろいろなお母さんたちのそれぞれの悩みや頑張りを聞いて、「自分も頑張ろう」と元気になる。コロナで大変な時に、開催の準備をしてくれてありがたい。

父親すきっぷ

★聞きたいことについてアドバイスをもらうことができ、来られてよかった。

★他の方のお子さんの成長過程も聞くことができて、今後の自分の子どもに対する対応の仕方の参考になる。先生のアドバイスも分かりやすく、事例も具体的で助かる。

★年2回の父親すきっぷで近況報告ができること、都度相談できて助かっている。

※コロナの状況により、すきっぷは個別対応で実施していますが、7月は人数制限をしての対面で開催しました。

スタッフのつぶやき

「私は、ストレスに強い!」と思っていた。が、少し違っていたようだ。
新型ウイルスによる緊急事態宣言が解除になり、少しずつ仕事を再開した時、「久しぶり～!」などと言い合いたわいもない話をしていると、だんだん心がスッキリし軽くなっていくのを感じたのだ。
普段は、何でもないことのように思っていたこと、人に会って話して笑い合うということは、私にとって大切なストレス解消だったようだ。
ストレスがないと思っていた私だが、そうではなく、日々の人とのつながりの中でストレスが軽くなったり、あたかもなかったかのようになっていたのだ。
「相談する」という目的のある会話でなくても、何気ない会話、ちょっとしたグチ、それが大きな役割を果たしていることにコロナ禍の中で気がついた。
今まだ分室は以前のように開かれてはいないが、コロナが収束した時、分室の温かな空気の中で交わされる会話が、私のストレスを知らぬ間に溶かしていってくれると思う。