

# ファッシー通信

2014.5 発行  
第2号

## — 主人公はあなたです —

子どもは子ども、あなたはあなた。  
みんなありのままの自分でいてほしい…。

いつの時代でも、制度が変わっても、地域や年齢や障害に違いがあっても、みんな同じ。壁にぶつかり、悩み、時に苦しむこともあるでしょう。そんな中で、頑張っているあなたへ——  
自分を大切にしながら安心して笑顔で子どもと向き合ってください。  
そんな思いで活動しています。

## 平成25年度 家族支援ワークショップ実施報告

実施日	開催地域（主催）	参加数			ファシリテーター数	備考
		会員	会員外	合計		
9/6(金)	東部ブロック（八潮市）	13	3	16	4	2名入会。
11/22(金)	あかしあ育成園（熊谷市）	0	27	27	6	依頼を受けての開催。 相談支援センターイーストから1名見学。
12/4(水)	東部ブロック（吉川市）	11	0	11	10	吉川市役所より2名見学。

★次ページで  
ピックアップ!

### 25年度を振り返って



昨年度の活動の中であかしあ育成園でのワークショップはとても大きな意味があったと感じています。若い世代のお母さんも私たちがそうであったように先が見えない不安の中で手探り状態で子育てを頑張っています。そして、私たち先輩の「経験」を必要としていることもわかりました。

それらを踏まえて今年度は、①「未就学児や学齢期の保護者への家族支援ワークショップの啓蒙」、あわせて②「ファシリテーターの勉強会」を行い、基本にかえてファシリテーターの役割をしっかりと理解し、今までワークショップで経験した色々な場面での対処法などを意見交換しながら共有してスキルアップに繋げていく。この2つを柱に活動していきたいと思います。

家族支援事業部では情報交換や意見交換が活発に行われています。部長が進行下手で毎度時間オーバーしてメンバーに迷惑をかけていること以外はとても和気あいあいとして楽しい場となっています。メンバー同士が繋がりをもって楽しみながらやることで、そのプラスのパワーが反映されていくのだと思います。このファッシー通信で感じていただけたら幸いです。

部長 新井 由加里

◆平成26年度ワークショップ開催予定：狭山

◆ファシリテーター養成講座：平成26年10月24日（埼玉会館7A会議室）

詳細は  
事務局  
まで

## 目次

1 P・・・平成25年度実施報告  
25年度を振り返って

3 P・・・わたし、ファシリテーターデビューしました  
つ・ぶ・や・き  
単会からの活動報告

2 P・・・熊谷市立あかしあ育成園のワークショップ  
アンケート結果

4 P・・・想ひ～OYAJI編～『我が人生回顧録』  
お気軽にお声掛けください！

ピックアップ!

# 11/22 (金) 熊谷市立あかしあ育成園のワークショップ

## ♡ 当日のワーク内容 ♡



### 1. 流れの説明 (5分)

はじめは「何をするんだろう…」とみなさん緊張  
ごみ。



### 5. 点検ワーク・ 分かち合い (35分)

〈親子関係チェック  
シート②心理的距離〉  
自分を見つめ直す時間



### 2. 自己紹介ゲーム (15分)

〈ぬいぐるみ  
キャッチボール〉  
楽しくわいわいと自己紹介。



### 6. 終わりのワーク (5分)

今日の出会いに  
笑顔で感謝!



### 3. ワークショップの 目的とルールの説明 (10分)

### 4. 学習テーマ (40分)

〈家族にも支援が必要です〉  
真剣なまなざしで  
スクリーンを見つめます。

#### 〈熊谷市立あかしあ育成園〉とは…

心身に障害のある児童に対し、母子通園の  
方法により日常生活への適応の訓練を行い、あ  
わせて保護者に訓練方法を習得してもらう  
ための施設です。(児童福祉法に基づく指定  
障害児通所支援事業所)

## 熊谷市立あかしあ育成園ワークショップ アンケート結果

### 1. 参加者の年齢

a.20代	2
b.30代	13
c.40代	10
d.50代～	0

### 2. お子さんの年齢 (複数回答あり)

2才	2	3才	5
4才	10	5才	7
6才	2	7才	0
8才	2		

最年少の  
お母さん  
は25才  
でした

### 3. 当日のワークショップについて

(1) 内容は分かりやすかったですか。

a.たいへん分かりやすかった	20
b.まあまあ分かりやすかった	6
c.少し分かりにくかった	0
d.だいぶ分かりにくかった	0

(2) 何か新しい発見がありましたか。

a.たくさんあった	20
b.少しあった	6
c.あまりなかった	0
d.まったくなかった	0

(4) 参加してみた感想。

- ・少しずつ自分の時間を考えられるようになってほしいと思った。
- ・はじめは緊張したけど、楽しく参加できた。 ・またこのような機会を作ってほしい。
- ・ぬいぐるみキャッチの自己紹介がすごく素敵だと思った。 ・気持ちが少し楽になった。

父親のワー  
クショップ  
を希望する  
声も

## ★ わたし、ファシリテーターデビューしました ★

2009年に私ははじめて家族支援ワークショップに参加しました。そして終わった時に感じた「目から鱗」という気持ちを、障がいのある子どもを持つお母さんたちに伝えたくて、県育成会主催のファシリテーター養成講座（2011年11月24日）に参加し、この度熊谷市立あかしあ育成園での開催のお手伝いをさせていただきました。

我が家では障がいのある娘が家庭の中心で家庭が回っていること、それ故に歪みが出ていることにも気づかず、それが当たり前になっていた私に、初めて参加したワークではガチガチになっていた気持ちを緩めてくれました。あかしあの保護者も皆さんにも、悩んでいるのは自分だけではないことやいろいろな考えあり、みんなと違う思いがあっても認めてもらえるという中で肩の力が抜け、心が元気になっていく感覚を感じていただけたら幸いです。

数多くの行動障害を生じた時、その子を取り巻く人たちの考え方でプラスにもマイナスにもなると思います。その為には色々な人とつながり、色々な考えを聞いているとその対応はとても豊かなものになると思います。ぜひこのような機会を利用し、障がいのある子の親だからこそ自分の人生を楽しむ力をつけてください。

ぎゅっとネット(妻沼) 田高 貴子



「がんばれ」と言われて、「これ以上、どう頑張ればいいのか」と、思ったことはありませんか。

私は、一生懸命頑張っている人に、「応援してるよ」「見守っているからね」の気持ちを「がんばれ」と、言ってしまう、自己嫌悪に陥ることがしばしばあります。最近では、自己嫌悪になるなら「がんばれ」を言わなければよいと思ひ、言わないことに頑張っています。それでも言ってしまったら、「頑張りが過ぎないように、がんばってね」と、言うことにしています。

障害がある、ないに拘わらず、親は子育てに頑張っています。

だから、自分を再発見して、認めてあげて、頑張りが過ぎないように、がんばりましょう。

長島 幸枝

## 単会からの活動報告 ~こんな活動やりました~

### エクササイズ教室（狭山手をつなぐ親の会）

狭山手をつなぐ親の会では重田先生と仲間の先生方のご指導によるエクササイズ教室を平成19年と21年に実施し、親子でストレッチポール（直径15センチ、長さ98cmの円柱状で、ほどよい硬さ）、バランスボール、簡単なエアロビクスで体を動かしました。特にストレッチポールは初めてでしたが、体験後の背中感覚は不思議な気持ちよさでした。ストレッチポールは上に寝転ぶことで、体をリラックスさせることができるので、ふだん運動することが難しい、障害をもつ子どもでもサポートすれば楽しむことができます。この講座の参加者の多くがストレッチポールを購入しました。我が家でもテレビを見ながらなど、ちょっとした時間を見つけて、家族で使っています。

井村 桂子



こんな感じで使いま〜す。

## 我が人生回顧録

執筆：父親Sさん（東松山）

私の人生暗かった・・・どこかの歌の文句にあるが、では自分の人生はどうだったろうかと、古希を迎え我が人生を顧みると、私には妻と2人の息子がいる。

生涯の伴侶を得て、人並みに家庭を持てたことが一番自分は幸せだったと思う。

上の子には重度の知的障害があり下の子は健常児である。私は、いわゆる昭和の仕事人間、家庭を守るのは女の役目、男は金を運び家庭を外敵から守ればよいという人間だった。

仕事の事は家に持ち込まず、会社で嫌なことがあっても、家族には絶対に当たらない、まして手を上げる(DV)のは、もってのほかで男のやることではないと思って頑張ってきた。

ただ、今顧みると、上の子の育児についてはすべて妻に任せて、子供の障害について理解してない夫だったかなと思う。会社でのことは家に持ち込まないと思いつつも、長男が粗相すると手をあげたこともあった。

現役中は目つきが鋭く、家族に（特に下の子）顔色を窺わせる、雰囲気だったとあとから妻に言われ、いわゆる会社人間だったんだと思う。

世の中には7人の敵がいるとの諺があるが、仕事は戦場だと思ひ人には負けたくない、すこしでも出世したいと我武者羅に戦ってきた。そんな雰囲気の中、今考えると下の子はよくまともに育ってくれたと思う。

定年後は会社を辞めて仕事から離れたら、気持ちに余裕が出て来たのか、家族に恩返しをしようかと思えるようになり、自分だけで定年を迎えたのではなく、妻がいたからこそ定年を迎えられたと思うようになりました。妻にも定年、自由な時間を与えようと、私のことはいいから、自分のやりたいことをやりなさいと妻に言いました。今となってはせめてもの妻への感謝の気持ちです。すくなくとも濡れ落ち葉で定年後まで妻を縛りたくないと思いました。

そんなわけで、定年後もただ平平凡々と過ごしたくないので、地元で骨を埋めるので、地元の人たちの為に尽せることはなにかないか？と考えた時、これからはパソコンをやりたい人が増えてくると思い、パソコン関係の仕事をしていたのでその経験を生かし、パソコンのインストラクターの資格を取ってパソコンを特に高齢者に教えようと、2年前に退職して、苦勞しながらもなんとかMOS検定（マイクロソフト社）エクセル・ワードの一般ですが、ライセンスを取り、小さいながらもパソコンの教室を開いて、少しは貢献できたかなと思って、自己満足しています。

おわり

## ★お気軽にお声がけください★

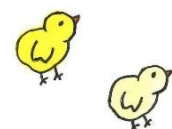
会員外  
でも  
OK!

私たちファッシー隊がワークショップ企画、  
ファシリテーターの派遣などお手伝いします。  
(特別支援学校・地域の支援学級・デイケア施設  
児童デイ等のPTAや保護者会の研修 等)

少人数  
でも  
喜んで

### 家族支援事業部メンバー 通称『ファッシー隊』

新井 由加里（鴻巣）・佐藤 早苗（熊谷）・井村 桂子（狭山）  
長島 幸枝（北本）・松本 千恵子（加須）・山崎 久美江（鴻巣）



【連絡先】 公益社団法人埼玉県手をつなぐ育成会

〒330-0063 さいたま市浦和区高砂 2-15-3 母子福祉会館内

Tel:048-833-0444 fax:048-833-0400 Mail:saitama@ikuseikai.jp