



ファッション通信

2021.6 発行
第9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、地域や年齢や障がいに違いがあっても、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。

令和2年度を振り返って



新型コロナウイルス一色の年でした。先が見えない不安、お出かけができない辛さ、会いたい人に会えない寂しさ、消毒にマスク、人との距離等々…気を遣い続ける日常…会員の皆様は元より、本人の皆様はさぞ辛い一年だったと思います。一方、学校・施設の休校・休業、在宅勤務により、家族で過ごす時間が増えました。一家団欒を楽しめたでしょうか？残念ながら「在宅勤務の夫が息子に強く怒るようになった」「夫婦喧嘩が増えた」「こどもの自傷が始まった」さらに、「誰にも相談できなくて辛かった」等の悲鳴があちらこちらから…。

そんな声を聴く度に、「家族支援ワークショップ」の出番を感じました。自分の気持ちを見つめること。コミュニケーションの工夫。子どもとの距離を見直すこと等、ワークショップの目的が日本の家族の今日的課題と合致するように思えました。

今年度は、家族支援部としてコロナ禍でもできることを模索していきたいと思います。ぜひ会員の皆さま、ご意見、ご要望をお寄せください。

業務執行理事 桜井直美

コロナ禍で感じたこと・・・

令和2年度は、全く活動できませんでしたので、コロナ禍でそれぞれが感じたことや、思いを書きました。共感でき、前向きになってもらえる内容だと思います。

新型コロナの感染が拡大する中、我が家では長女が利用するケアホームで緊急事態宣言が出されると、外との接触を避けるため、自宅への帰省が中止になり日中の生活介護事業所も閉鎖され、一日のすべてをケアホーム内で過ごす生活でした。

週末には必ず帰省する事が当たり前で、それが本人の心の安定だとずっと思っていました。意外や意外、スタッフさんからの「混乱する事なくいつも通りにやっています。」との報告に安心すると共に、状況の理解も本人なりにしている事を親の方が気付かされました。

私自身は制限の多い生活の中で、使う人を思いながらのマスク作りやパッチワークなど、集中して手を動かす事で穏やかな時間を過ごせたように思います。

つついコロナ以前のようにと望みがちですが、正しい情報を得て生活の工夫をする事で次の行動に繋がるように思います。

鴻巣 山崎久美江

人生初の経験・・・新型コロナウイルスという目に見えないものに、翻弄され、怯えて過ごしたこの一年でした。重度の障害をもつ二人の息子を介護していますが、災害等については、震災の時はどうしたらよいか？それしか頭がなく、今回のようなことは想定外。想定外なのは皆様もそうでしょうけれど、戸惑いと不安しかありませんでした。重度の子供達にコロナについて語っても、理解できるわけがありません。そして毎日のルーティンで生活している子供達には、自粛・消毒・マスクなども理解できません。そして施設への通所が自粛となり、家庭で過ごさなければならなくなった生活は混乱そのものでした。感染防止は勿論ですが、濃厚接触者になることを避けるために会いたい人にも会えず、行きたいところにも行けない状況には、大変厳しいものがありました。

幸いにも子供達はマスクをしてくれて、いつもの行事が中止になっても、大きなパニックにはならなかったことが救いでした。

今では、コロナについて色々な事がわかってきたものの、テレビや新聞では相変わらず怖いことしか報道されてないのでまた不安になります。

しかしながらコロナウイルスも悪いことばかりではなく、今まで軽視してきた、手洗いうがい消毒等の大切さを気づかせてくれました。「一寸先は闇」ではありませんが、「人生何が起こるかわからない」落ち着いて深呼吸しながら、どんなに厳しい状況になっても、子供達を守りながら乗り越えていくしかないと深く心に刻んだ一年でした。



草加 玉木佳代

皆様、如何お過ごしでしょうか？コロナウイルス感染症が収まる事も無く、令和3年となり月日が過ぎて行きます。昨年を振り返ると長かった緊急事態宣言でどなたも不自由な状況だったと思います。自粛期間中、娘は好きなビデオやCDを聞いて過ごし買い物に出るのが唯一楽しみだったかと思います。解除後元の生活に戻るのが大変でした。行事などの楽しみも中止となり残念でした。今年になって感染力の強い変異株が出て来ました。感染しないよう対策を取りながら過ごす毎日です。延期になっていた東京五輪パラリンピックに向けての聖火リレーも開催され本番を迎えられるのを楽しみにしています。皆様にも会える日が早く来るのを願うばかりです。

北本 石川美恵



それぞれに大変な思いをし一年が経つが未だ先は見えず。しかし、何とかここまで乗り越えてきた。

コロナが流行りだした昨年の春、娘の食欲がなくなり眠ってる時以外はずっと泣いていて、どこにも通える状態ではなく、家で過ごす不穏な日々。娘には言葉が無い。だから私に出来ることは様子を見て寄り添うことぐらい。とても不安だった。でも、話を聞いてくれる人がいる。情報を教えてくれる人がいる。励まし合う仲間も。おかげさまで、焦ることなく娘と向き合うことができた。

食欲も体調も少しずつ回復し、作業所とグループホームに戻った頃、メンタルクリニックと繋がることのできた。娘の支援が増えることは私にとっても心強いことだ。

昨年程ではないがこの春も娘に不穏が再来。でも、私はひとりではない。

きっと乗り越えられる。

誰とも繋がっていない人はどうしているのだろう？ふと思う。

何も相談出来ずに子どもと向き合うだけの日々… たぶん、私には耐えられない。

改めて、辛いことも話せる、共感出来る、そんな仲間の存在に感謝。

鴻巣 新井由加里





30歳になる息子は、福祉作業所に通所しています。コロナ禍前と変わることなくマイペースに暮らしています。普段から自分が生きやすいように拘りを持ち、ルーティンを作り生活しています。

「新型コロナウイルス」は、息子のルーティンに「毎日の検温」と「手指のアルコール消毒」を増やしました。そのお陰もあり、この冬に風邪などにかからず過ごせたのかもしれない。

ワクチン接種の順番がいつになるかわかりませんが、注射が苦手な息子が接種を受け入れてくれることを願っている母です。

北本 長島幸枝

インフルエンザ等の感染症が流行った時でも、普段通りを心掛けていた私ですが、未曾有のウィルスで私自身も不安になり、娘には通所施設を約1か月休ませました。初めのうちは、この時ばかりと、久々のらっきょの酢漬けや、自転車乗りに再挑戦！と意気込んでいましたが、心身共に疲れ、娘との活動時間が段々に減り…そうすると娘の昼寝が長くなり、真夜中に動画を見ているようなことまで起きてしまいました。娘の健康のためには、毎日施設に通わせようと考えを改めました。

その後は、娘が属する地域の諸々の団体の活動を、細々とでも継続させることに力を注ぐことに致しました。会場での感染予防のための工夫もさることながら、オンラインでの活動継続も並行して努めました。娘はすっかりZOOMにも慣れ、ことばの教室や、姉のオンライン飲み会にも楽しく参加できるようになりました。私は機器が苦手なのですが、大学生の長男を引き連れて、親の会をはじめ、関係する団体の会員さんにZOOMやLINEのビデオ通話、ネット送金等をお伝えしてきました。

そんなこんなで、コロナ禍でも、毎日たくさんの方と心を通わせながら、私も娘も楽しく過ごせるようになりました。

久喜市栗橋 桜井直美



子どもたちが小さいころから、早寝、早起き病しらず！生活リズムを一番大切に子育てをしてきた我が家。中でも食事は、小さいころ通っていた保育園で色々なことを知り、勉強させていただき、おかげで親も元氣になれました。

旬のお野菜、煮干しや昆布でとっただし汁、素朴な和食中心の食事ほど、以外と手間暇がかかりますが、美味しい美味しいと食べてくれるとうれしいです。

食事の参考にさせていただいたのは「体質と食物」秋月辰一郎著と「粗食のすすめ」幕内秀夫著。長崎の原爆投下の時に爆心地から1.4kmにある浦上第一病院に従事していた秋月医師。自らも被爆しながら負傷した被爆者の治療にあたった。看護師たちにも、玄米、梅干し、みそ汁以外は一切口にしてはいけないと教え、野菜中心の食事療法によって、自身も原爆症を発症せず治療に専念し、その後も健康に生きることができたと記されています。

今は、健康志向の人が増え、発酵食品も見直されていますね。コロナ禍で免疫力を高める必要性も言われていますが、今後も様々なウイルスや病原菌が私たちの人生に立ちはだかるでしょう。自分がやれることは、日頃から睡眠をしっかりとることや食事など、当たり前のことです。それを続けることで家族が元氣で過ごせることが一番の幸せだと思います。

熊谷 佐藤早苗



皆さん、あいサポート運動をご存知ですか？

「あいサポート運動」とは、平成21年に鳥取県で始まった取組みで、様々な障がいの特性、障がいのある方が困っていることや、必要な配慮を理解して、「ちょっとした手助け」や「配慮」などを実践し、共に暮らしやすい地域社会（共生社会）を実現することを目的としています。狭山市でも2年前からこの取組みを行っています。

私もこのあいサポート研修にゲストスピーカーとして参加し、ダウン症候群という障がいをもつ次女の生育歴、障がいの特性、日常の様子、関わる場合に配慮してほしいことなどをお話しています。次女も障がいをもつ本人として進行役の質問に答える形式で、GHでの生活、仕事についてお話したこともありました。

象にした研修に参加しましたが、どの研修でも熱心に聞いて下さって、手ごたえを感じています。特に小学校では特別支援学級と児童たちとの交流が活発になったと聞いています。

今年3月に策定された第5次狭山市障害者福祉プランでは、重点施策として相互理解と権利擁護の取り組みの充実が最初にあげられており、私たちの子どもが地域でいきいきと安心して暮らせるようになることを願い、今後もこの運動にかかわっていききたいと思います。

狭山 井村桂子



障がいのある方を支える「心」二つのハートを重ねることで表現された「あいサポートバッジ」。研修修了者はこれをつけて、共生社会の実現に向けて活動します。

★ ~ あとがき ~ ★

今回のファッシー通信はいかがでしたか。皆さんも色々あったと思いますが、前向きにいきましょう！

さて、令和3年度の活動内容ですが、家族支援の今後の在り方を考えて、形を変えて活動しようと思います。

コロナ禍だから出来ない諦めるのではなく、「何をやりたいか」、そして、「どうしたら出来るのか」、前向きに考えた結果、『リモートでワークショップをやろう！』ということになりました。本来のワークショップの形にこだわらず、ディスカッション中心で。

コロナ禍で人と話す機会が減って、悩みを相談出来る場も無く、辛い思いをしているお母さんもたくさん居ると思います。なので、アウトプットの場としても家族支援ワークショップが活用出来ると考えました。

家族支援ワークショップは自己肯定感を高められ共感でき、元気になれるプログラムです。こんな時だからこそ少しずつでもみなさんに届けて行きたいと思います！

部長 新井由加里

家族支援事業部メンバー 通称『ファッシー隊』

桜井直美（久喜市栗橋）・新井由加里（鴻巣）・佐藤早苗（熊谷）・長島幸枝（北本）・山久美江（鴻巣）

井村桂子（狭山）・玉木佳代（草加）・石川美恵（北本）

【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@teotunagu.jp

