



この会報は、共同募金の配分を受けて発行されています。

令和2年12月末日 発行

# やまびこ

## No.259

### 発行

公益社団法人  
埼玉県手をつなぐ育成会  
理事長 高野 淑 恵

〒330-0063 埼玉県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  
E-mail:saitama@ikuseikai.jp  
ホームページ <http://saitama.ikuseikai.jp>

定価50円  
(購読料は  
会費に含む)

### 明るい年に なりますように



公益社団法人  
埼玉県手をつなぐ育成会  
理事長  
**高野 淑恵**

あけましておめでとうございます。  
平素よりご支援ご協力いただき  
おります皆様にご心より御礼申し上  
げます。

昨年引き続き医療従事者の皆様  
には心より感謝申し上げます。

コロナ渦で迎えた新年ですが、コ  
ロナに打ち克つ年になりますことを  
祈念いたします。

例年の新年と違い、初詣に行くこ  
とも憚られて、新年早々、家に籠も  
りがちになりそうです。

籠もってばかりいるうちに、視野  
が狭くなったり、「総合的、ふかんの  
に」物事が見られなくなりそうで怖  
いのです。『井の中の蛙(かわず)』に  
ならないようにとも思いますが、む  
しろ今は井の中にいる方が安全かも  
しれません。

ところで、『井の中の蛙』というの  
は、元々は中国の莊子「秋水篇」に  
あり、『井の中の蛙大海を知らず』と  
は、「狭い世界に囚われていると物事

がよく見えない」という否定的な意  
味合いを持っています。

ところがこの故事に、日本ではい  
ろいろな人がいろいろな付け足しを、  
して、元の意味とは違ったものにし  
て楽しんでいきます。たとえば、

井の中の蛙大海を知らず

- ・ されど空の青さを知る
- ・ されど天の高さを知る
- ・ されど空の青さを知る
- ・ ただ天の広さを知る
- ・ されど地の深さを知る

などなのです。逆説の真理とでも言  
いましょうか、なかなか興味深いで  
すね。さてそこで、皆さん、自分が  
小さな緑色のカエルになった姿を想  
像してみてください。そして今、あ  
なた(カエル)は静かに井戸の地の  
底にいます。あなたは、水面に少し  
突き出た岩の上にチョコンと座り、  
のけ反るように遙かな空を一途に見  
上げています(ケロケロ…)。

まああるく切り取られた空の色は紺  
碧、いつまで見ても見飽きない  
(ケロケロ)。あの空の中に吸い込  
まれそうだなあ(ケロケロ)、あの  
先に何かステキなものがあるのかな  
(ケロ…)、うーん、わかんないけ  
ど、でも、ボクは知ってる、このま  
あるい青い空はボクだけのものなん  
だよ！(ケロケロケロケロ…)。

あなたの想像はいかがでしたか。

さて、私たちの大切な子どもたち、  
知的や発達に障害のある人は、確か  
に狭い視界、狭い世界の中で生きて  
いるのかも知れません。教育学者の  
吉田章宏氏は、「井の中の蛙大海を知  
らず、されど、井の中を知る」とい  
う付け足しをしています。外のこと  
は分からないけど、中のことは何で  
も知っている、外のことが分からな  
くても自分の場所を極めればそこに  
は誰もが及ばない深みがある、とい  
うような意味でしょう。知的・発達  
に障害のある人は、井戸の中で、遙  
かな空を見上げているような世界観  
かも知れません。そしてそこには圧  
倒的な熱量と質量を秘めています。

以前、アールブリュットの展示を  
見たときに、私は驚きと共に障害の  
ある人の感性の深さ、不思議、繊細  
さを知りました。アールブリュット  
とは正規の芸術教育を受けていない  
人が生み出すアートのことですが、  
今では障害のある人なしに語られる  
ことができないほどです。その緻密  
さは、俗に「こだわり」と呼んでい  
るものを想起させ、自由奔放な色や  
構成には、日常で行動予測のできな  
い「支援員泣かせ」の人の特性を感  
じます。特性は感性、プラス志向で  
可能性を見守ってあげてください。

# コロナ禍での ストレス解消方法

新型コロナウイルスの影響で、長くなった家での時間を過ごす中で、家庭内の虐待などのリスクが高まっていると言われています。家庭という「密室」で何が起きているのか？

新型コロナから自分や家族を守るための新たな日常(新しい生活様式)は、仕事や日常生活のスタイルを大きく変えるものでした。誰にとっても初めての経験で不安を感じたり、ストレスを感じたりするものだと思います。

その不安やストレスを感じながら長時間家族が密室で一緒に過ごすことで、不安やストレスが増幅され、結果として虐待や暴力に繋がってしまいますケースは少なくないと思います。

そこでまずは、自分や家族でできる新型コロナ禍でのストレ

ス解消方法について考えてみたいと思います。

未だに続く新型コロナの影響で感じるストレスを少しでも楽にするにはどんなことをやってみるのがいいのかわからないいろいろ調べてみました。

## ★まずすぐに

### 始められることとして

1、笑う。



2、誰かと今の状況をシェアする。

3、呼吸にあわせて体を動かす。

4、食べる、出す、眠る、日常生活をキープする。

5、多すぎる情報をシャットアウトする。

6、リラックスする時間をキープする。

7、状況が許せば、家の外に出て自然に触れる。

7、状況が許せば、家の外に出て自然に触れる。

8、家族がいれば、お互いにマッサージ(肩もみ)しあう。



## ★ちよつと気持ちに

### 余裕が出来てきたら

1、今の状況を受け入れる。

2、家でもできる生きがいを見出す。

3、リラクゼーション技法を身につける。



4、体の調整…「頭寒足熱」をめざす。冷えの解消、脱メタボなど。

5、免疫力アップの食養生に取り組む。

6、家族がいれば、家族で料理するなど何かに取り組む。



7、大掃除などいつもはなかなかできないことに取り組む。



次はストレスが軽減されてきたら自宅で一人でもまた家族や友達と楽しく有意義に過ごすための工夫をしてみることも大切だと思えます。

コロナだからできないと諦めていることやこれまでやろうと思っていたもなかなかできなかったこと、そしてこの状況だからこそ何か新しいことにチャレンジすることもいいと思えます。そこで自分ならといくつか考えてみましたのでご紹介いたします。

1、家庭菜園



2、オンラインでできる習い事  
(料理、ヨガ、楽器演奏など)

3、オンラインでの茶話会や井戸端会議



4、全国お取り寄せグルメを堪能(全国ラーメン巡りや全国の珍味や銘酒など)

5、DIY(自作)の家具や装飾品など



6、保険の見直し(オンラインでの相談ができるようです。)



一般社団法人 全国手をつなぐ育成会連合会の皆様へ

## 手をつなぐがん保険

(国保併合生活保険)

障がいのある方とご家族をワイドにお守りする保険です

**特長1**

代理手続き  
代理告知が可能

障がいのある方向け  
プラン

**特長2**

告知対象  
疾患の緩和

障がいのある方向け  
プラン

**特長3**

成年後見  
費用を補償

障がいのある方  
ご家族向けプラン

手をつなぐがん保険に興味を持たれた方は下記お問い合わせ先(取扱代理店)に資料請求をお待ちしております。

【お問い合わせ先取扱代理店】  
**ぜんち共済株式会社**  
 〒102-0073 東京都千代田区九段北3-2-5  
 丸の内ビルディング4階  
**0120-322-150**  
 TEL: 03-6910-0850  
 FAX: 03-6910-0851  
 URL: http://www.z-kyosai.com/  
 MAIL: gan@z-kyosai.com  
(営業時間 平日9:00~17:00(土曜・日・年末年始を除く))

東京海上日動火災保険株式会社  
全国唯一の専業がん保険  
 〒102-8014 東京都千代田区三番町6-4  
 TEL: 03-3515-4128 (営業時間 平日9:00~17:00)

この広告は、「手をつなぐがん保険」の概要をご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「プリント兼重要事項説明書」とよくお読みください。「手をつなぐがん保険」は団体総合生活保険のブランドです。ご不明な点等がある場合は、代理店までお問い合わせください。

2020年6月作成  
20-TC01440

購読しませんか  
【手をつなぐ】

手をつなぐは  
情報がいっぱい!

全国手をつなぐ育成会連合会が編集・発行する「手をつなぐ」は知的障害のある人の暮らしに役立つ情報が満載です。知的障害のある親・家族をはじめ、福祉・教育・行政関係者などにも愛読され、50年以上の歴史を刻んでいます。

年会費4100円  
(都道府県・政令指定都市育成会を通して加入いただくと3900円)





令和2年度埼玉県手をつなぐ育成会権利擁護推進事業部主催

## オンライン研修会のご案内

例年多くの方々にご参加いただいております。埼玉県手をつなぐ育成会権利擁護推進事業部主催の、権利擁護に関する研修会を今年度は、新型コロナウイルス感染症の動向に鑑みて、研修会をオンライン(YouTube配信)での開催とさせていただきますことになりました。

初めての試みで、皆様方には大変お手数をお掛けしますが、下記の要領にてご視聴いただけます。

また、お仲間がYouTubeへの接続に不慣れな方や、接続環境がない方がおられましたらお仲間同士ご協力をお願いします。たくさんの方々のご参加をお待ちしております。

**配信期間** 令和2年12月21日(月)  
～令和3年1月20日(水)まで

**講師** 又村 あおい 氏

一般社団法人全国手をつなぐ育成会連合会  
常務理事兼事務局長



**研修テーマ** 「コロナ禍での  
虐待・差別の増加と対策」

～コロナ禍での合理的配慮とは？  
育成会として、どのような活動ができるか？～

**視聴方法** 当会のメールアドレス [saitama@ikuseikai.jp](mailto:saitama@ikuseikai.jp) に、メールアドレスと氏名を明記の上、当会に送ってください。

後日YouTube配信用のURLと資料を、送っていただいたメールアドレスに添付して返信いたします。別のアドレスを使用でしたら追記ください。

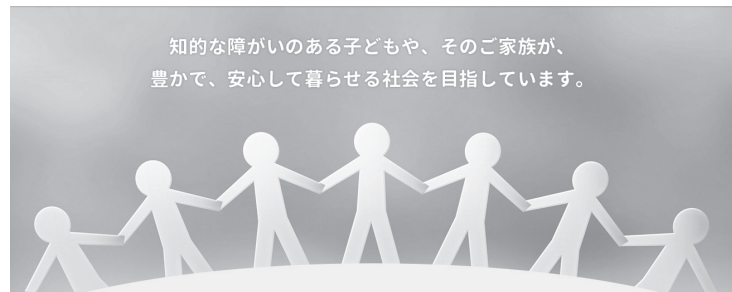
送らせていただいたYouTube配信のURLは上記の配信期間内であればいつでも何度でも見ることが出来ます。

**お問い合わせ** 公益社団法人埼玉県手をつなぐ育成会 さいたま市浦和区高砂2-15-3 母子福祉会館内 TEL: 048-833-0444

## あともがき

新型コロナウイルスの猛威にさらされて早1年。昨年度は事業活動がほぼ停止。本人活動はないの？と棟合わせがあっても、ごめんなさい中止なんですと答えるのが辛かった。早々にワクチンの接種ができて、人と人との交流ができる世の中に戻ることを夢見ています。

《事務局 渡邊》



知的な障がいのある子どもや、そのご家族が、豊かで、安心して暮らせる社会を目指しています。



URL: <http://www.teotunagu.jp/>  
アドレス: [saitama@teotunagu.jp](mailto:saitama@teotunagu.jp)

ホームページを  
リニューアルしました

※AIU広告  
未入稿