



# 望°

～ぼう～

2018年1月発行  
17号



A HAPPY NEW YEAR



## 明けまして おめでとうございます。

昨年も多くの皆様との出会いがあり、たくさんのお話をさせて頂きありがとうございました。今年もよろしくお願いたします。さて、今年は「戌」年です。いろいろな慣用句がある中、皆さんもよくご存知の『**犬も歩けば棒にあたる**』という言葉があります。本来は、犬がうろうろしていると人に棒で叩かれるかもしれないということから、「でしゃばると災難に遭う」という意味ですが、反対に「じっとしていれば何も起こらないが、**何かをやっていたら思いがけない幸運に巡りあうこともある**」という意味で使われることも多くなりました。今年もウィツシュは、皆様とともにありたいと願っています。皆様から頂きます様々な意見を大切にしながら、皆様にとって今何が必要なのかを考え実施していきたいと思いますので忌憚のないご意見をお待ちしています。



センター長 石橋 美恵子

### ✚ウィツシュ医療相談のお知らせ

\* 診断・投薬はできませんが、医療に関わる心配ごとを相談できます。



月	日	担当医師	場所	時間
1月	16日 (火)	松江青葉病院 藤本 晶彦先生(精神科)	《松江会場》 いきいきプラザ相談室	①13:30~14:30 ②15:00~16:00
		2月	22日 (木)	島根大学医学部精神科医学講座 三木 啓之(精神科)
28日 (水)	島根大学医学部精神医学講座 松田 奉行先生(精神科)		《出雲会場》 出雲保健所相談室	①13:30~14:30 ②15:00~16:00
3月	6日 (火)	松江青葉病院 藤本 晶彦先生(精神科)	《松江会場》 いきいきプラザ相談室	①13:30~14:30 ②15:00~16:00
		9日 (金)	鳥取大学医学部付属病院 兼子 幸一先生(精神科)	《安来会場》 安来中央交流センター

## ウィッシュギャラリー展覧会のご報告

発達障がいのある人が手掛けた絵画等を集めた展示会を11月23日から4日間、鳥根県立美術館で開催し280人あまりの多くの方にご来場していただき、盛會に終えることが出来ました。

ウィッシュとして初の企画でしたが、障害者支援施設4か所及び個人11人の方にご協力をいただき、展示会場も華やかな雰囲気となりました。

”アールブリュット“という芸術作品をご存知でしょうか？これは美術の専門教育を受けてない人々が独自の発想により制作した芸術品のことです。

この度は県内にお住いの”アール・ブリュット”作家の戸舎清志さんと勝部翔太さんの作品も展示し、皆さん方からも大変好評でした。勝部さんの作品は現在、「ウエルカム コレクション」美術館（英）に常設展示中です。

この二人の作品を見た方から「見ごたえのある作品ですね！」との称賛の声をいただきました。

また、障害者支援施設からも独創的な切り絵や水彩画等の出展があり、「丹精込めて作成された作品ですねー」と食い入るように見ておられる方もありました。福田翔子さんの自分の日々の生活の中の体験談を描いた可愛い漫画、そして中村尚志さんの来年の干支の犬をモチーフにしたカレンダー等も好評で、購入希望者もありました。

なお、この企画に賛同し出展していただいた障害者支援施設及び11人の出展者の方には心より厚く御礼申し上げます。

最後になりますが、この度の展覧会を通し発達障がいの理解が一層深まることを祈念いたします。

川上 潤

### 親の会の活動

1月	2月	3月
11日（木）自閉症協会雲南支部 場所:つつじホール/時間 10:30~13:00	1日（木）自閉症協会出雲支部 場所:療育ゆか-燦々/時間 10:00~12:00	8日（木）自閉症協会雲南支部 場所:つつじホール/時間 10:30~13:00
18日（木）自閉症協会松江支部（新年会） 場所:総合福祉センター/時間 10:00~12:00	15日（木）自閉症協会松江支部 場所:総合福祉センター/時間 10:00~12:00	15日（木）自閉症協会松江支部 場所:総合福祉センター/時間 10:00~12:00
30日（火）いいともおやとも子育て支援講座 場所:総合福祉センター 時間:10:00~12:00	28日（水）ことばを育てる親の会ひだまりの会 場所:松江三中/時間 14:00~16:00	28日（水）ことばを育てる親の会ひだまりの会 場所:松江三中/時間 14:00~16:00
24日（木）ことばを育てる親の会ひだまりの会 場所:松江三中/時間 14:00~16:00		17日（土）18日（日）手をつなぐ育成会 場所:やくもめぐりパ-ク / 午後 いいともおやとも子育て支援事業宿泊研修

※ウィッシュのスタッフが参加させていただいている会を紹介しています

## 私の物語 ～就労編～

新しい職場では、自分の発達特性をオープンにしています。それはまず、ナビゲーションブックを作成し配布することから始まりました。ADHD（或いは自閉症スペクトラム・LDなど）の特性があると伝えても、わからないことが殆どだと思います。ですから働きながら生じる困難について、その都度上司や同僚にお伝えするよう努めています。

不注意による忘れっぽさ・ケアレスミスを防ぐために、まずメモを取ります。終えた業務からチェックを入れていき、気づいたときはメモを見返す習慣をつけました。仕事をしながら頭の中で“まるでポップコーンみたいに”良いアイデアや洞察的な気づき、やらねばならないことが浮かんできます。そういったことは（メモを開いたとき、左ページに業務を記入しているため）右ページを使用し記録しておきます。後で同僚や上司と話し合い、検討する際の材料となるからです。

何か一つの業務を行うときはタイマーをセットし、時間を図るようにしています。集中して取り組むためと、制限を超えた時に意識的な休憩を取り入れるためです。外部からの要請に応じることを優先するため、必ずしもその通りに行えるとは限りませんが、可能な限り従うことでオーバーワークを防いでいます。

対人関係上のフラストレーションは、発達特性のない人々でも必ず生じます。怒りのベクトルが自身へ向き、内罰的（自罰的）になると過度な抑うつや不安を伴います。怒りのベクトルが外部へ向くと外罰的（他罰的）になり、他者や環境を攻め職場で怒りが爆発することにもなりかねません。日々のコミュニケーションを円滑に行うための基盤は、異なる特性を持つ方々でも共通することがあるはずです。

まずは健康状態そのものを良好に保つこと。生活習慣を改善するプロセスで、自分の最適な生活リズムを見出し、維持することは非常に大切だと考えています。日々の生活の中でポジティブな言葉が増えますし、他者とのコミュニケーションがうまく回らなくても、モチベーションが高ければ楽観的に考えられるようになります。

二つ目は自己理解を深め、理解者を得ることです。これらは望むだけではなく、進んで取り組み、自分から能動的に働きかけることが必要です。仕事をしていく中で「私は仲間にポジティブな言葉を伝えているだろうか」と考えたことがあります。それ以来、日々の中でちょっとしたことでも、感謝の言葉を伝えるようにしました。仲間の話を真剣に聞くようになり、仕事のサポートも熱心に行うようになりました。ある日、チーフが「君がいてよかった。本当にありがとう！」と言葉を伝えてくださったときに、私は”発達障がい”の特性を持っているけれど、それでもいいんだな”と思えました。

大学の研究室で「君は本質的な爆弾を抱えている」と言われたことがありました。5年後、同期の友人に「俺は危険物処理といった状況で力が発揮できるかもしれない」と言うと、「それだよそれ！そういうユーモアが必要な時が来たよ！」と笑ってくれました。困りごとを解消してゆくプロセスは、オリジナリティを再発見する旅なのかも知れません。