

# 望

## ～ぼう35号～

2026年2月発行



社会福祉法人 親和会

島根県東部発達障害者支援センター ウィッシュ

出雲相談室:出雲市大津町1139 出雲合同庁舎1階

松江相談室:松江市東津田町1741-3 いきいきプラザ島根2階

TEL:050-3387-8699

FAX:050-3730-9745

メール:wish@sazanami-g.jp

HPは  
こちらから☞



最近、全国の道の駅などに「カームダウンスペース」が設置され始めているのをご存じでしょうか?光や音に敏感な方が、安心して気持ちを落ち着けられる場所です。発達障がいのある方にとって、こうした配慮はとても大切だと思います。

でも実は、ちょっとした声かけや環境の工夫でも、日常の困りごとがぐっと減ることもあります。苦手なことがある一方で、得意なこともたくさんあり、それは誰もが同じなのではないかと思っています。

私たちは「その人らしさ」を大切にする支援を心がけています。このことへのちょっとした気づきが、誰かの安心につながるかもしれません。違いを認め合える社会がこれからも広がっていくといいなと思っています。

心理スタッフ 水 志



出雲縁結び空港内にある  
カームダウンスペースです

## 作品ひろば ウィッシュを利用されている当事者の方について紹介します☺

今回はイラストレーターとして活躍しておられる **K.akana** さんをご紹介します☺

繊細、そして優しいタッチで温かみのある作品が印象的です♡

こんにちは。イラスト活動をしている K.akana といいます。

主にいろんな生きものたちが、のびのびと暮らす世界を描いたりしてます。

絵を描く気持ちは大体いつもフツ軽です(笑)

きらーくに自由な気持ちでイラストも見てくださるととっても嬉しいです。

星を眺める気持ちで。少しでも、あなたの世界にそっと寄り添える

絵になれたらうれしいです。



K.akana さんの通っている、センターはばたきが運営している福祉 SHOP の藻塩屋 ☞☞☞  
オリジナルコーヒーや雑貨、パッケージに利用者さんのイラストを活用されています。

お問い合わせ先☞ 藻塩屋:松江市学園1丁目6-38

TEL:080-8235-4758 FAX0852-67-1690

OPEN 月~金 10:00~17:00

社会福祉法人 山陰家庭学院

センターはばたき:0852-24-8409



MOSHIOYA

# ペアレントメンター コラム

初めまして!メンター2年目の藤井良子です。執筆に不安もありましたが、活動を振り返ると想いがあふれてきました。昨年度はペアトレ、看護学生の研究協力、福祉事業所でのお話会、ままちゃかいなどでメンターを務めました。どの場でも「安心して話せる環境づくり」を大切にし、『聴く』ことの難しさと奥深さを実感しました。それでも「同じ悩みを持つ人に出会えてよかった。」と涙ながらに話してくださった方や、継続して参加してくださる方の存在が、自己肯定感の低かった私自身を励まし、成長させてくれました。今後は発達障がいへの理解を広げる普及活動にも関わっていきたいと考えています。家族だけでなく地域全体で子どもを支えられるよう、多様な困り事と寄り添い方を共有し、一人でも多くの方が「ひとりじゃない」と感じられる社会づくりに、できることから取り組んでいきたいと思います!

藤井 良子



ペアレントメンターとは...

発達障がいのある子どもの子育て経験を活かして、他の保護者のよき相談相手となれるよう、ペアレントメンター養成研修を受講修了後に、メンター登録をされた先輩保護者のことです。発達障がいのある子どもをもつ保護者の話を傾聴した上で共感的な支援を行い、地域資源についての情報を提供したり、体験談を話したりするといった活動を行っています。

## 発達障害ナビポータルのご紹介

発達障害ナビポータルとは、発達障がいのある方やそのご家族、支援者のための情報を分かりやすくまとめたポータルサイトです。サイト内にある情報検索ツール『ココみて』では『知りたいことでさがす』・『都道府県でさがす』・『年齢でさがす』の3つを組み合わせることで医療・福祉・教育・就労など、目的に応じた支援情報を検索することができます。困りごとや悩みを感じたときの“最初の一步”としておすすめです。また外国にルーツを持つ方向けに作られたパンフレットや災害時の発達障がい児・者支援等々、分かりやすい情報が掲載されていますので、ぜひご活用ください。

発達障害ナビポータル QR コード

▼それぞれの項目をクリックすると詳しい説明を読むことができます

- 相談したい、相談先を知りたい
- 病院をさがしたい
- 当事者会・親の会 (仲間とつながりたい)
- 家族向けのサポートを知りたい
- 発達障害について知りたい
- サポートファイル (自分/子どものことを伝えたい)
- 合理的配慮
- 災害など 大変なことが起こったら
- イベント等の情報がほしい
- ご本人・ご家族向け資料

知りたいことでさがす 都道府県でさがす 年齢でさがす の3つをくみあわせてさがすことができます

知りたいことでさがす (必須) --選んでください--

都道府県でさがす --選んでください--

年齢でさがす --選んでください--