



■ 年度末のご挨拶 ■

～コロナウイルスによってもたらされたもの～

昭和大学発達障害医療研究所 精神保健福祉士 五十嵐 美紀先生

3月になり日ごとに温かさを感じられるようになりました。3月より、長くデイケアに従事していた福島看護師が異動、花田作業療法士が産休に入り、新しく看護師が1名配属になります。改めて、ご挨拶の機会を頂けると幸甚です。体制が変わることにより皆様にご不便をおかけすることになりますが、より一層の支援が出来るようスタッフ一同尽力してまいりますので何卒よろしくお願い致します。



さて、今年度は思い返すと新型コロナウイルスで始まり終わろうとしているように思います。第3波が猛威を振るい、2回目の緊急事態宣言も延長となりました。感染予防・新しい生活様式が求められてから既に1年が経ち慣れてきたとはいえ、終わりの見えない状況にストレスを抱えている方も多いように思います。

「発達障害情報・支援センター」が昨年7月から8月にかけて発達障害を持つ当事者とその家族に対し行った「新型コロナウイルス感染症の影響についてのアンケート」によれば、当事者352人から寄せられた「最近の状態」では、「睡眠の問題が増えた」が43%と最も多く、次いで「怒りっぽくなった／気分の浮き沈みが大きくなった(42%)」、「お金に関する心配ごとが増えた(41%)」と続きます。背景には、これまでの生活が大きく変化し、心身の不調を感じている人が多いことがあると指摘がなされました。

デイケア通所者の中にも、心身の不安を抱える方が多くいらっしゃいました。前述のアンケートでも「いつまでこの状態(コロナを気かけながらの生活)が続くのか、とても不安／気持ち落ち込む」と回答した方が62%もいました。そのような不安の一部と、私たちがデイケアでお伝えしているアドバイスを紹介させていただきます。

・ネット情報を見ると不安になる

年代・特性としてネットへの親和性が高いため、ニュース記事だけではなくTwitterなどのSNSからも情報を得て、不安を高めてしまう方が多くいます。ネットを見る時間を決める、情報を調べる際は「リラックス法」「健康法」などポジティブなワードを検索するのもいいかもしれません。正しい情報を適切な量入手することが大切です。

・趣味が制限され、ストレス発散が難しい

映画、鉄道、イベント参加など外出で楽しみを得ていた方は大きなストレスを抱えているようです。デイケアではコロナ禍だからこそできる趣味を共有しました。お勧めの本や動画の紹介、自分で作った料理の紹介などです。新しく取り組めることを見つけ、さらにそれを人と共有できるのがいいかもしれません。ホットケーキミックスやシリコンスチーマーを使った簡単に出来る料理がデイケアでは少し流行っています。

・マスクをしていない人や感染対策に協力的ではない人を見ると怒りを覚える

ルールを守り、真面目な性格を持つ人に多いように思います。感染予防はとても大事なことです。予防に関する感度は人によって違うことを理解することも必要です。アンガーマネジメントについて学習することも重要です。デイケアではお勧めの書籍を何冊かおいており、プログラムでも取り扱っています。

・感覚過敏によりマスクをつけることがストレス

感覚過敏があるためマスクが肌に触れる感覚に慣れない方がいます。感触のいいマスクを選ぶ、マスクフレームを使って肌に触れる部分を減らすなどの工夫をするのもいいと思います。それでも難しい場合は、感染対策をしていない人と誤解されないよう周囲に理解を得ることも必要です。感覚過敏研究所(下図)ではネームプレートや扇子の販売をされています。このようなグッズを活用することも検討するといいいと思います。



感覚過敏研究所 HP より (<https://kabin.life/archives/1633>)

一方、コロナによりもたらされた良かったこともあるようです。

- ・病気予防、体調・健康への意識が高まった
 - ・当たり前だと思っていた日常が大切なものだと意識できた
 - ・人とのつながりに感謝を持てた
 - ・オンライン化により、人に関するストレスが減った
 - ・人との距離感がソーシャルディスタンスを取ることで、可視化され楽になった
- これらの意見が寄せられました。



新型コロナウイルスによつての私たちの生活に大きな影響もたらされたと聞くと、「悪い影響」のみを考えるように思います。しかし何か「良い影響」はないかと考えることは大切だと考えています。大きく変わる＝大変……それだけではなく変化の良い面も悪い面も両方とも見えてくると、コロナウイルスとの付き合い方も変わってくるかもしれません。

デイケアでは感染予防を拡充し、沢山の皆様のご協力を得ながら開所を続けることが出来ています。この場を借りて改めて感謝申し上げます。

■ 産休のご挨拶 ■

私事ではありますが、この度産休を頂くことになりました、作業療法士の花田です。デイケアに配属されて9年、実は2度目の産休になります。

デイケアでは院内の作業療法ではなかなかできない経験をたくさんさせていただきました。なかでも、家族のつどいは当事者の皆さんと日々共に生活されているご家族の貴重なお話を伺うことができ、その想いを日々の関わりにどう活かせるか、考える機会を頂きました。

しばらくデイケアの皆さんやご家族にお会いできなくなるのは寂しいですが、1年はじっくり子供と向き合い、またデイケアに戻ってこられたらと思っております。ありがとうございました。





■ ネガティブ・ケイパビリティ ■ ～答えの出ない事態に耐える力～



連日のニュースや新聞で「コロナ」の文字を見ない日はないほど、この一年で社会も生活も様変わりました。いつ遠くの家族に会えるのか、いつ笑顔で会食できるのか、いつマスクを外せる日が来るのか……コロナ禍での不安や心配は尽きることがありません。

そんな不安な日々にもふと思いました。先の見えない不安や心配は、障害のある子の「親の心」によく似ている、と。

私が「発達障害のある子の親」になったのは、息子が成人になった頃でした。そこから彼の生きやすさを探す日々が始まりましたが、多くの問題にも直面しました。発達障害と言っても症状は千差万別。支え方の正解のなさ、先の見通せなさ、親なき後のこと等……。障害のある子の親になり気付いたのは、そういった簡単には解決しない「答えのない問題」と忍耐強く付き合いながら、子を支えるということでした。

「答えのない問題」を抱えながら前を向き続けるのは結構、大変です。問題が頭から離れず気が重くなったり、他のことに手がつかなくなったり、嬉しいことも手放しで喜べなかったり……。息子が障害者と診断された頃「答えのない問題」にいつも振り回されて、私は余裕をなくしていました。

そんな時に出会ったのが「ネガティブ・ケイパビリティ～答えの出ない事態に耐える力～」（帯木蓬生著 朝日新聞出版）という本です。

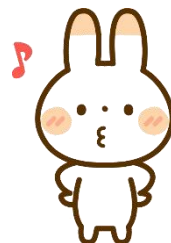
「ネガティブ・ケイパビリティ」は「負の能力もしくは陰性能力」という意味で、

- ・ どうにも答えの出ない、どうにも対処しようのない事態に耐える能力
- ・ 性急に証明や理由を求めずに、不確かさや不思議さ、懐疑の中にあることができる能力

を表します。この本では「ネガティブ・ケイパビリティ」という考え方に会った著者の経緯や時代考察、シェイクスピアからセラピー犬のこと等。さまざまな角度から捉えた「ネガティブ・ケイパビリティ」が書かれています。

誰でも「答えのない問題」を抱えると、心が振り回されるものです。無理に答えを求めるあまり、

「問題を解決できない自分が悪い」
「答えが出ないと先に進めない」



と自分を追い込み、余裕を失ってしまふ。

「答えのない問題」に押し潰されそうな時、「答えはないんだ」と思えると気持ちが軽くなります。「そのままでもいいんだ」と思えると、心が前を向きます。

向き合う問題に焦ったり苛立ったりせず、そのままを耐える力「ネガティブ・ケイパビリティ」。障害のある子を支える親の私たちには、問題にじっと耐え続ける力も必要だと感じます。一人で耐え続けるのは辛いと感じたら、同じ立場の親が集まる、発達障害の親の会や家族会に参加するのも一つの方法です。

私は鳥山東風の会で息子の状況を話したり、不安や悩みを分かち合っています。何より、同じ問題を抱えながら前に進む人を見て「自分一人が辛いわけではない」と感じるだけで、心が救われます。

多くの問題を抱えながらも振り回されることなく、自分らしく生きるためにも。
「ネガティブ・ケイパビリティ」は私の心を軽くしてくれる考え方です。(R.I)



■ 「烏山東風の会」今後のスケジュール ■



「烏山東風の会」では、新型コロナ対策対応の為、十分な活動が出来ていません。
世話人会の見学・参加、ご意見等は下記にご連絡ください

- 携帯電話 080-3009-1200
- メールアドレス kochinokai@au.com

各種、お問い合わせ、ご相談もお受けしております。



「烏山東風の会」ホームページでも、情報を発信しています。

- 「烏山東風の会」ホームページアドレス <https://www.kochinokai.com/>

■ 会費振込のお願い ■

この会報誌は「烏山東風の会」に入会している方にお配りしています。4月より新しい年度になりますので、新年度の会費につきまして1年分6000円、または半年分3000円を、以下のいずれかの銀行口座にお振り込みいただくようお願い申し上げます。

- ① 三菱UFJ銀行 永福町支店 (普) 0106550
「烏山東風の会 会計 黒田邦夫」
- ② ゆうちょ銀行 記号・番号：10000-29576521 「烏山東風の会」
お問い合わせ：黒田邦夫 090-4173-7604

デイケア写真館

春寒もようやく和らぎ、過ごしやすい季節となってまいりました。皆様お障りなくお過ごしですか？デイケアでは3月3日にプロジェクトK主催のイベント「みんなでひなまつり~プロKにも来てね!~」が開催されました。コロナ禍で自粛生活が続く中、デイケアのメンバー皆さんに季節の彩りを感じてもらえるようにと開催されたこのイベントにはもう一つ、『プロKのPRと新メンバーの募集もしよう』という目的が込められていました。密を防ぐため短時間での開催となりましたが、準備の甲斐あってイベントは無事成功を収めました。

今回のイベントの準備段階で自分は初めて司会を務めることになったのですが、人前で話すのが苦手な私にとってそれは大きな挑戦でした。しかしその挑戦が今では成長に変わり、また少し前に進めたような気がしています。

新年度になって過ごす環境が変わる方もいらっしゃると思いますが、その変化が皆様の成長に繋がればいいなと思っております。(H.F)

