

発達障害をもつ女性の会 なないろ なないろ通信 第2号

2019.12月発行

『なないろ』は就労継続支援B型スタッフと利用者数名で発足しました。
現在、当事者とファシリテータースタッフで活動しています。

工作すること。一番覚えているのは、小学生の頃、毎週土曜日に土曜ワイド劇場を見ながら、チラシを棒状に丸めて遊べる物を作っていました。
ぬいぐるみと話すこと。小学生の頃はサルのぬいぐるみ、中学生の頃はゾウのぬいぐるみと話していました。

みんなにインタビュー

小さい頃は実はあんまり覚えてないのですが(苦笑)ゲームはよくやっていた様に思います。

新品の工具箱をおろした時のビニールの香り。雑誌の付録の組み立てやおはじきのひんやり、ツルツル感が好きでした。

子どもの頃に好きだった

感覚・モノ・コトはありますか?

★なないろへ参加しての感想★

◎いつもはなかなか言えない事がすんなり口にできた気がします。リラックスして参加できました。

また機会があったら参加したいです。(K)

◎悩んでいることを聞いてもらえて、アドバイスをもらえるので良かった。(M)

これまでの活動と今後の予定

2019年7月～2019年11月

- ・参加者の近況報告、フリートーク
- ・発達障害関連本の読み合わせ
- ・感情コントロールワークショップ開催

2019年12月～(開催時間はすべて10時30分～12時まで。途中参加・退出自由)

- 第1土曜日 フリートーク
- 第2土曜日 ワークショップ
- 第3土曜日 発達障害関連本読み合わせ
- 第4土曜日 遊心工房 所長参加によるお話し会

以上の予定で開催予定です。なお、自由館HPにて詳細を更新中です。

当日、都合により急なお休みもあります。その際は自由館HPに朝9時にお知らせで載せますので確認の上ご参加ください。HPアドレス ⇒ <http://jiyukan.org/>

初めて参加される場合、安心して参加していただけるように、専門スタッフと一度ゆっくりと話をする機会をご用意しています。日程を調整いたしますので、ご不明な点等含め下記までご連絡ください。

⇒ jiyukanyushin@gmail.com(自由館メールアドレス)又は自由館HP お問い合わせフォームも可能です。

(編集後記)

創刊号を7月に発行し、年内に第2号発行したい!!と取り組んできました。盛りだくさんの内容となりました。記事を寄せてくれた皆さんありがとうございます。今回チャレンジしたのは“あるある漫画”です。何とか多くの方になないろ通信を手にとっていただきたく、漫画を表紙にしてみました。いかがでしょうか?今後も日々の日常を「あるある～」と切り取って漫画にできたらと思います。私としては、「こういう構成がいいんじゃない?」「いや、この方がもっとわかりやすくなるかも!」とみんなで言いながら作る時間が楽しいです。漫画ってムズカシイと改めて思います。この調子で、第3号も頑張ります。(代表世話人 精神保健福祉士/公認心理師/特別支援教育士 重原 直子)

あるある漫画 第2話 不安と恐怖は突然に・・・

妻さん当事者：自分しかいない空間に突然、誰かがやってくる不安と恐怖。それがたとえ家族であっても起きるのです。(ネタ元：F イラスト：T)

④ 家にひとりている時、見えないところから人がやってくるのが怖かった。たとえお母さんが帰ってきたと分かっても怖かった。そこで私は自分から驚かすことにした。すると私は恐怖を感じなくてすむのだ。

⑤ そして、結婚。

⑥ 怖かったんだな。今も、旦那さんが帰ってきた時に怖くなってしてしまう。

① 車で帰宅した母。私は、母だと気づくと玄関へすっ飛んでいく。お決まりの儀式。

② この儀式は、中学の時から始まった…。

③ そして高校生になり、大学へ入学し実家を離れるまで続いたのだ。

★みんなのコラム★

モフさんの活躍 ～自分を落ち着かせる方法～その2

※これは、私とモフさん(ぬいぐるみ)とのお話です。

ここしばらくは調子が落ち着いていて、モフさんの出番がほぼなかったです。

先日、久しぶりにモフさんの活躍の場がありました。私は夕食後の食器洗いをしている間に次の日のお茶を作るためのお湯を沸かす作業を日課にしています。その日は、その作業をすっかり忘れていて、洗い物が終わって気づいたのです。気づいた時にお湯を沸かせば何も問題はない状況だったのですが、“忘れてしまった(>_<)自分の行動が思い通りになっていない！！”という気持ちが処理できず心臓がバクバクしてきました。こうなると、ちょっとしたことをきっかけにイライラが爆発してしまう危険な状態です。すぐさま、モフさんのところに抱きつかました。すると、モフさんが処理できない気持ちを吸収して、ほわんほわんな気持ちに変換してくれました。

モフ:どうしましたか？

私 :お茶の作業を忘れてた。

モフ:そうかそうか。ちょっとびっくりしたんだね。でも、今からしたら大丈夫だね？

私 :うん、大丈夫だね。

モフ:じゃ、やってみよう。

と、モフさんに見送られ、お湯を沸かす作業ができました。モフさんは、私の心の交通整理をしてくれているみたいです。

なんで、こんな些細なことでも心の危機になっているのか、と自分でも呆れてしまいます。

でも、これが私の人間らしさなのかなと思い、自分が人間だということを再認識しています。(私は、何事も完璧にできるロボットのようになろうとする傾向があるのです。)(F)



ああ～キャッシュレス決済

最近キャッシュレス決済が広まってきていて、自分も始めてみようかな～と気になっています。スマホ決済だとPayPayとか楽天ペイとか、ほかにも色々ありますね。

私はレジが苦手で、後ろに並んでいたり会計でお金を支払っていたりする間、早く済ませなければ！！ととても焦ってしまっています。

早く済ませるためにお札で支払いすることが多いのでいつも財布はお釣りの小銭だらけ…。

キャッシュレス化することで支払いがすぐ終わるので焦りが減るし小銭もなくなるのでメリットが多いのですが、

今度レジの人に「〇〇ペイで！」と伝えるなどの今までなかったやりとりが必要になるのかなと思うとそれはそれで喋るのは緊張するし

苦手…デメリットもありそうです。(T)



子育て日記 「ゆづさんとの日々」

ゆづさん(息子)が産まれてから生活が一変しました。授乳、オムツ替え、夜泣きや原因不明のぐずりの対応。一番辛かったのは、寝たい時に寝られないことでした。新生児期は特にナーバスになっていて精神的にも不安定になっていて、これではまずいと旦那さんの実家にお世話になることになりました。

お屋過ぎまで出来るだけお世話をして、午後休ませてもらうようにしてから、少し気持ちが楽になりました。

義両親と暮らすのも初めてだったので、人間関係にも悩みました。これは今も言えることですが、心の底から息子を可愛いと思えない時が多々あり、母親失格なのではないかと思う日々です。

自分一人でやらなければいけない。そういう思いが手助けを借りながらも根底にあったのかもしれませんが。そうしているうちにも息子は首が座り、寝返りをしたり、どんどん成長していきました。(ゆづママさん)

仕事と私 その2

どうも、Y です。前回仕事とホウレンソウ(報告・連絡・相談)について書かせて頂きまして、今回も仕事をテーマに、話を一つとっています。今回は「私と働き辛さ」でいきたいと思います。

私は今も長期では働きません(苦笑) 働きだすと最初は良いのですが、何故か次第に働き辛くなって辞めたくなるのです。自分の事を勉強する前でもありましたし、考えもせずに漠然と職場を選んでいたのが、当然と言えば当然なのですが。

バイトを何個も掛け持ちした時期もありますし、職種を点々とした時期もあり、働いてきた色んな所を思い返してみると、なんとなく働き難かったのはどんな所かが分かってくるようになりました。

それは、

・一番初めに重要な事を指示されない → ①

・全ての行動にマニュアルがある → ②

・全ての行動を正確にしないといけない → ②

・常に同僚と一緒に仕事をしなければいけない → ②、③

・常に文句を言う人、お局さん、怖い上司がいる → ③

他にも細かい所はありますが、大きく分けるとこれくらいかなと思います。後ろに番号を振ったのは更に4つにまとめられるかな、と。

まず①は、『想像力の欠如』です。発達障害の特徴の例でもよく見るのですが、例えば期限や守らねばならない事などに注意がいけないのです。言われれば分かるのですが、指示された事だけに集中してそこだけ一生懸命やってしまうのです。逆に言うと、良い仕事をしようと手を抜かずやってはいるのですが。

②は、『強迫的になってしまうから』。①で手を抜けないと言いましたが、強迫的に手を抜けません。全てにマニュアルがあると更に強迫が上乘せられて、絶対にミスなどしてはいけないと思って力が入りすぎます。ちなみに、マニュアルがある、と正確に行動しなければいけないは、結局一緒だと思われるかもしれませんが、私の中では違います。例えば生命に関わったりする事は時々臨機応用さが求められる、マニュアル通りではダメ、けど正確にしないといけないので。

③は『職場の雰囲気飲まれてしまう』。怖くなって萎縮して、その会社自体が嫌になる為です。あとは周りからの私の評価が凄く気になってしまう。私は自己防衛が極端に高いので、怒られる or 私もその人に怒られるかもしれない→ミス→ミスする(ミスする確率が高くなる)→自分はダメだ→こんなダメな自分は会社に居たらダメだろう→いつクビになるのかとビクビクする、と、空気があまり良くないだけでここまで引きずられるので、本当に私にとって空気は大事です。

と、色々言いましたが、ここまで言ってこれらが無い職場なんてあるのか、と思ってきました(笑) 私が働きかけて環境を整えなければいけない、例えば期限も言ってください、とか、マニュアルを作り変えたりしなければいけない事もあると思います。少しでも働きやすい職場を見つける、それが今私がやっている事です。今回は以上で締めにしたいと思います、お付き合い頂きありがとうございました。

旅行とバターU"-3!!

10月末に、旅行へ行った。USJに、行ったのは2度目。1番心に残ってるのは、ハリーポッターの、イベントでの、ライトアップがとても綺麗だったこと。バタービールという飲み物が美味しかったこと。バタービールとは、見た目がビールそっくりなドリンクで、クゥッ!!"(*>▽<)o(酒)〃プリンのような味。

私は味に執着するらしい。1度美味しいと思ったものは、何度も食べたり飲んだりする。

例えばカールだと欠かさず食べる。そのブームは入れ替わるけどローテーションについかされる。あと同じものを食べても平気なので、麻婆豆腐にはまったら、一週間食べても平気なので作って飽きるまで食べることをやめない。しかも、最初に食べた麻婆豆腐は、辛くてそれにハマってる私は当然辛い味付けに。甘いもの好きな旦那さんは内心泣きながらたべていた。今は、妥協して、甘いマーボー豆腐も作ります。

加えて味の複雑なものが好き。その味を追求して似たものを作ってしまう。

バタービールを求めてまたUSJにいつてしまえそう。夜行バスを使ってでも。恐ろしい

今回、1ばい700円近くするばたーびーるを2種類たのしんでしまった。余裕があればもう一杯いきたかった。

アア?(´ 〇`)バタービールのことばかり考えてしまう。

USJの話からバタービールへの熱い思いを語ってしまいましたが、近所でバタービール売っているところ¥(*° 〇°)/タレカ〜しりませんか??+切実 (H)