

“障害者の権利を守り発達を保障する”

みんなのねがいをつなげるための手づくりマガジン

“しがじん”は、全国障害者問題研究会（全障研）滋賀支部のマガジンです。

障害のある人に関わる色々な人のつながりをつくり広げていきたいという願いから生まれました。

しがじん

TAKE
FREE
¥0

第9号

全障研ってなに？
キーワードは発達保障



全障研では、障害者や家族のねがいを大切に、すべての人の発達を保障するために、いろいろな研究や調査を行っています。各地の取り組みを交流しつつ、一人ひとりが研究活動に主体的に参加しています。

出版活動

全障研出版部から月刊『みんなのねがい』と季刊『障害者問題研究』を発行しています。その他、保育や療育、教育、医療、福祉など幅広く書籍を出版しています。

支部やサークル

全国の都道府県に支部があり、それぞれの活動をしています。また会員相互に集まって、自由なサークル活動をしています。

みんなのねがいweb

ホームページでは、全障研のニュースとともに充実した資料とリンク集が。障害者政策や運動も適時アップされています。facebook もあります。

●今回の特集は「寝る」2～5p.

秋の夜長、お気に入りの本をもってお布団に入る瞬間に大きな幸せを感じます。生活していく上で「寝る」ことは心身共にとても大切な行為ですが…。

●第1回学習講座の報告 6, 7p.

●第50回全国大会（京都）のレポーターによる紙上交流会7, 8p.

●滋賀支部HP <http://zenshoken-shiga.jimdo.com/>

全障研滋賀支部へのお問い合わせは

n_hanako@zeus.eonet.ne.jp(事務局長 能勢ゆかり)まで



特集

寝る・Sleep



寄宿舎に教育入舎（教育的必要から一定期間寄宿舎での生活を経験する取り組み）する子どもたちの中に「寝る」ことに課題をもつ子どもたちがたくさんいました。

寄宿舎に入舎し生活全体を見直す（多様な人間関係の中でたっぷり活動し、しっかり食べ、ゆっくりお風呂に入って疲れを癒やすなど）ことで寝られるようになっていった子どもたちもたくさんいましたが、中にはそれでは難しい子どももいました。Kくんもその一人でした。

Kくんは、とても元気でおしゃべりな男の子。寄宿舎に初めて泊まったのは、小学部3年生の時でした。「今日から寄宿舎で泊まる」ことは、学級担任やお母さんから何度も伝えてもらい、昼間は、たくさんの友だちや新しい先生との出会いに楽しく過ごしていました。

しかし、夜になり布団に入る頃からイライラし始め、無言で部屋にある物を手当たり次第に投げつけ始めました。とりあえず、同じ部屋の子が怪我をしないように「避難」させると、後は見守るしかありませんでした。日付が変わり、暴れる元気もなくなったころ、抱きかかえると「ちがう、ちがう」といいながらやっと泣き始め、その後眠りにつくことができました。しかし、その後も寝にくい日が続きました。まるで暴れることで、その日にあった嫌なことを帳消しにしているかのようでした。そして、寄宿舎の生活にも慣れ、信頼できる友だちや先生ができてくる中で、少しずつ思いを言葉で伝えられるようになっていきました。

Kくんは変化に弱く、学年やクラスが変わる年度末や、カリキュラムが変わる行事はとても苦手です。5年生になったある日、運動会の練習が始まると、Kくんのソワソワが始まり、学校にも行きにくくなっていきました。そしていよいよ迎えた運動会の前夜。

お布団に入るとグズグズと鼻をすする音が聞こえてきました。「どうしたの？泣いてるの？」と声をかけると「運動会イヤや」といって大きな声で泣き始めました。「行かんでもいい」と言っても、マジメなKくんにはそんなことは許せません。「あかん、行かなあかんねん」といって余計に泣きました。このときは「一緒に行って、一緒に走ろう」という言葉でやっと落ち着いて眠りにつくことができました。

気になること（特に心配なこと）があるとなかなか眠れないのは誰でも同じです。昼間はいろんな刺激に振り回され、行動してしまうことも多いKくんにとって、夜は、暗く静かな中で刺激から解放され、自分の気持ちと向き合い、その日一日にケリをつけるための大切な時間です。Kくんは、この時間に思いを聞き取ってもらえることで安心して眠りにつけるようです。



（元寄宿舎指導員 能勢）

「寝る」ってとても奥が深いもののようです。
いろいろな「寝る」について考えてみたいと思います。



我が家の睡眠対策??

ホントに必要な睡眠グッズって??

うちノ息子の場合

うちの息子（現在小学部3年生）は、幼い頃から睡眠がうまくいかず…。眠るまでに時間がかかる時もある、夜中に起きてなかなか寝ない時もあり…。睡眠リズムが整わず、親子共にしんどい時期もありました。最初は抵抗がありましたが、薬の力を借りることにしました。おかげで少しずつ睡眠リズムが整ってきましたが、今も夜中に起きる時はあります。それでも以前に比べたら起きる頻度も減り、睡眠リズムが整ってきたことで、日中を元気に過ごせるようになりました。薬だけではなく、寝るためにやってきたことは他にもいろいろありました。今に至るまでに睡眠に関してどんなことがあったか、振り返ってみようと思います。



★おしゃぶり★

5歳頃まではおしゃぶりがないとなかなか寝てくれませんでした。それも吸い口が同じ形のおしゃぶりでないと怒るし…(T_T)歯で噛み切ることも多く、頻繁におしゃぶりを買っていました。それが、ある日、いつも使っているおしゃぶりが見つからず、仕方ないので布団に連れて行きそのまま寝かせると、怒りながらも寝てくれて…。なんだ～！寝れるじゃん！！とその日以来おしゃぶりを渡さなくなりました。

●母の手●

おしゃぶりからは解放されたのですが、今度は私の手を求めるようになりました。私の手の平に顔を乗せて寝ます。つまり息子が寝るまで私は身動き取れず…ピクリとも動けず…(>_<)

そんな日々が1年程続きましたが、ある時、家事が思うように進まなかったため、息子を先に布団に連れて行き待たせていました。家事を終えて布団に行くと…寝てる…。なんだ～！寝れるじゃん！！その日以来、私の手は必要なくなりました。



♡ 枕 ♡



おしゃぶりも手の平も必要なくなり、これで眠いと思ったら自然と寝てくれるはず！と思ったのですが、今度は枕を気にするようになり…(T_T)枕がないと探すようになりました。それも同じ枕でないと気に食わないようで、同じ枕を2つ準備して、不測の事態にも対応できるようにしました。枕は現在進行中で、帰省するにも持って行っています。もう少ししたら大人サイズの枕に変えたいのですが、受け入れてくれるかな!?

ここまで書いてみて思ったことは、結局睡眠アイテムが息子は欲しかったという事です。これがあると安心して眠る体制が作れるというものを求めていたのでしょう。最近では、部屋を真っ暗にして扉をぎゅちり閉めないで怒ることがあり、もしかすると寝るためのアイテムが、枕から部屋の環境に変わってきているのかもしれませんが。

こんなに寝る体勢作りにこだわっているように見える息子ですが、最近では夕飯を食べた後に座位保持椅子に座ったまま寝ていることもあり…。結局眠けりゃ寝れるじゃん！！



悪戦苦闘!!

でもやっぱり…天使の寝顔!

ウチ/TOMOの場合

もう寝ましょ!
何をおっしゃる
お母さん
夜はこれから
オールナイトさ

彼の気持ちを想像して代弁した中2の妹の一句。

現在16才、高2。最重度の知的障害を伴う自閉症児の息子TOMO。

彼にとって寝なければいけないという意識はひょっとすると、いや多分、存在しないのではないだろうか…。妹曰く「夜ってテンション上がるよね〜」。そう！寄宿舎生の彼にとって自宅で過ごす夜は解放された魅惑的なものなのかもしれない。

彼の睡眠人生は彼にとって平坦なものではない。イコール生活を共にする家族にとっても並大抵ではない。TOMOはよく言えばとてもデリケート、つまり非常に神経質な性格なのだ。実は今でも医師に睡眠障害と言われたことはない。でも薬はしっかり服用している有様。おそらく睡眠障害うんぬんと言うよりも日中の過ごしで受けたストレスがもろに睡眠にはね返ってくるという感じだろうか。

赤ちゃんの頃、母親のおっぱいを飲んでコトンと寝てしまう彼のいところくらべ、いつまでたっても「コトン」といかないTOMO。その頃はまだ障害には気づいていなかった。どうしてこんなに神経質なのか、今から思えば、あの時、母の長い長〜い忍耐力マラソンが始まったのだ。

保育園児の頃から小学部低学年くらいは寝かしつけるのに1〜3時間。真っ暗な部屋に母と2人でぴったりくっついて、イヤ抱きついて、鼻息もガマン、つばを飲むのもガマン。せきくしゃみなんてとんでもない。まさしく息を殺してじっと石のように動かないようにする。体と布団がすれる音にも反応してしまう。やっと寝たと思っても、音に敏感で夜中に目を覚ましてしまう。

そんな彼を加配の先生は「寝なくても連れてきてください。あとは私が引き受けますから。」と言ってくださったあの言葉にどれ程助けられたことか。





小学部高学年から中学部あたりになると夜中 2 ～ 3 度目を覚ます習慣を身につける。「びーびー」と TV の画面を付けて欲しがり、付くと再び寝るといった睡眠のパターンが続いた。それと同時に、以前は便秘気味だったのが快便となり、夜中にムクツと起きて即排便。そんな夜も続いた。

“出ないよりはずっとまし”と母は我が身に言い聞かせるものの真夜中のうんちにつきあうのは辛いものだ。時にはうんちをきばってそのままおしりにつけたままバタッと寝てしまうこともあった。疲れ果てている母は、まだ寝てほしい、そして自分も眠りたいという欲望からそのまま寝ることもあった。あーなんて親なんだ…。でも寝たい…。許して…。

高等部の今は冒頭の句のように自宅では午前様あたりまえの週末。16 年間の長いつきあい。少しは母も忍耐力が付いたかな…。いやいや睡眠欲にはなかなか勝てない情けない母である。イライラしないようにするにはどうすればいいか…。これが TOMO を育てるにあたってのメインテーマである。まず覚悟を決める。

夜中ずーっと起きていることはまずない！

何時になるかわからないけれど必ず寝る！（多分）

そう腹をくくって週末の夜を迎える。

しかし生身の人間…いろいろあります。

すったもんだの挙げ句、天使のように眠る TOMO の寝顔を見てずーっと母の心も穏やかになる。さっきまでのトゲトゲした心が夜の静けさに溶けて平穏な気持ちで満たされていく。あー。やっと 1 日が終わった…。眠ること、眠れることの幸せを感じられる人生に乾杯!! (和田泰代)



ごあんない

滋賀障害者・家族・関係者9条を守り25条を発展させる会 学習会&再結成集会

滋賀障害者・家族・関係者9条を守り25条を発展させる会（略称「滋賀障害者・家族・9条・25条の会」）とは、「私たちは、住み慣れた地域で人間らしく生きたいという“ねがい”をもっています。それは一人の人間としてあたりまえの“ねがい”であると同時に、憲法25条に明記される“権利”です。憲法25条を生かし発展させていくためには、『平和な社会』であることが大前提であり、それを希求する9条の存在は、必要不可欠です。」（呼びかけ文より抜粋）有志により発足したこの会と全障研滋賀支部としても可能な限り共同していきたいと思います。学習会&再結成集会にぜひお出かけください。

と き 2016年11月6日（日）13:30～16:30（受付13:00）

ところ 草津市立まちづくりセンター

内 容 13:30～15:30 学習会 森本 創氏（滋賀県立近江学園）

井上吉郎氏（WEBマガジン「福祉広場」編集長）

15:45～16:30 再結成絵会

参加費（資料代）500円

2016年度連続講座

2～3才の発達を学ぶ

9月4日彦根の勤労福祉会館で2016年度の第1回連続講座を開催しました。就学前と学齢期からの2本の報告を元に全体討論を行い、最後に研究協力の白石先生に2, 3才頃の発達とこの時期に大切にしたい関わりについてまとめていただきました。



晴嵐保育園からは、してもらう、お世話されることの多かったダウン症のEちゃんが、「ジブンデ」を土台にしながら少しずつ友だちとの関係を自らつくっていかうとする姿について報告がありました。Eちゃんは、「ジブンデ」の思いから気持ちの切り替えがスムーズにいかないことがあり、時には保育者や友だちが援助すると行動を巻き戻して再びやり直すこともありました。保育者の誘い方や誘いかける人で気持ちの向け方が変わることもあり、保育者も試行錯誤の連続でした。それでも保育者たちは思いが伝わる喜びや自分で選べる経験を積み重ねていくことを大切にしながらEちゃんに関わってきました。そのような関わりの中である時Eちゃんは、大好きなMちゃんを怒らせてしまったことから、お友だちの気持ちに初めて気づきます。また、自分からゆっくりと口を動かしながら友だちの顔を見て「オハヨ」「オヤスミ」と伝える姿も出てきたのでした。

東海先生からは養護学校小学部の実践について報告がありました。知的障害とASD傾向のある小学部1年生のA君の世界に先生はなかなか入れてもらうことができず、一緒に遊ぶ、楽しさを共有するなど、A君との関係を深める糸口がつかめないことに日々頭を抱えていました。そんな中、A君のブームであった草引きを隣で一緒にやってみることで、少しずつ関係が変わり始めます。先生が抜いた雑草を横目でチラッとみるA君、「抜くのを手伝って」と言わんばかりに先生の手を雑草に持っていく



こともありました。絵の具を使っためたくり遊びでも、指導者が自分の手や足に刷毛で色を塗られる感触を楽しみ、“もっと塗ってよ”と手や足を差し出し要求してきます。じっくり一緒に“楽しいこと”に打ち込むこと、安心感を基に楽しい、おいしい、嬉しいといった情動を共有していくことの大切さを感じた報告でした。

白石先生からは、1歳半頃というのは「～デハナイ～ダ」の活動様式にもとづいて2つの価値の中で選び取っていく時期であるの



に対して、2, 3歳というのは「～シテカラ～スル」の活動様式に移っていくというお話がありました。A君は「～シテカラ～スル」に入っていくまでの、人との関係の中でじっくり好きな活動を選び取っていくことが大切にされる時期だったのでしょう。Eちゃんは結果だけさせてもらったのでは満足できず、「～シテカラ～スル」を最初から最後まで自分でやり遂げたい、その思いがあるからこそ行動を巻き戻してでも自分でやり直す姿があったのです。さらに、2,3歳という時期は「新たな発達要求が生まれるのにそれが上手く実現できない」発達の不安定な時期であるというお話がなされました。相手が誰であれ「私は私だから！」と言えるほどに自分がつくりきれていない。だからこそ場や相手との関係性の中で見せる姿が違うこともあるのです。そして、誰にでも同じ顔を見せる姿に追い込んでしまうのでは、この時期の発達の豊かなさを保障していくことにはならないということが強調されました。この時期の「不安定さに積極的な意味がある」と考えることで関わり方も大きく変わるし、だからこそ職員集団のあり方が改めて問われるのだということを参加者で共有できた学習会でした。



わたしたち全障研大会(京都)に レポートをもって参加しました



第17分科会に参加 - 放課後保障と地域での生活

はじめまして。草津養護学校中学部三年の中島萌々の母です。

この度、恩師である羽田先生の遺された「サマースクールのことを全障研大会の17分科会で話してみたら？」という言葉に導かれて、滋賀支部に入会し、レポート研究会で白石先生にアドバイスを頂き、京都大会の17分科会で発表してきました。子供たちも丁寧な保育をして頂き、萌々には私の発表も聞かせることが出来ました。発表の中で、羽田先生のことに触れました。きっと側で聞いて下さっていたと思います。約束を実現出来て、ホッとしています。

色んな保護者や先生方と議論出来るのを期待していたのですが、10あるレポートの中で、私以外の発表は全て放課後デイサービスでした。参加者も関係者が大半で、萌々は、マンツーマンではない放課後デイサービスは利用出来ないから違う世界の話すぎて。しかも私は今、卒後進路や青年期余暇を考えているから18歳迄が対象の放課後デイサービスはもっと違う世界の話すぎて。そこは、余暇支援の分科会なので仕方ないと思いました。時代を感じました。残念！でも、せっかく参加したのだから、皆さんにこんな活動をしている保護者もいるんです！預けてばかりでもないんですよ！と伝えて帰ろう！と、気持ちを切替えて挑みました。サマースクールとは？そもそも障害のある子にとっての夏休みとは？に触れながら、ボランティアを集めて活動し続けていくことの魅力と、私と子供達がどう成長できたかなどを熱く語ってきました。

愛知の重心向けの放課後デイサービスの発表では、マンツーマン対応が可能なのに驚き、いま高1の利用者さんが卒業する迄に、18歳以降の利用可能な場を作る準備を進めておられる話を聞いて羨ましくなりました。司会の方の、『未来の青年期余暇を考えることも放課後デイサービスの今後の課題では？』との言葉

が印象的でした。そうやって国の制度ありきではない、関係者が作っていく道が広がっていけば、幸せなことだなと感じました。

皆さん、熱心な方ばかりで、とても充実した時間を過ごすことが出来ました。自分の視野も広がる学び場を得られて、関係者の方々に感謝しています。

第36分科会に参加 - 肢体障害のある人たちの生活と発達

夏の楽しみは全障研大会です。遠いところであると、よう行きませんが、ここ数年は、滋賀、岐阜、そして今年の京都と続けて参加できて嬉しいです。今年はレポートを書いて参加をしないかと声をかけていただきました。ちょうど娘の可奈が4月からびわこ学園のケアホームに入居するようになり、可奈は自立への歩みを始めましたが、「問題は子離れできない母だ」と、さまざまな人から言われていたので、「大人になった娘の自立と、子離れできない母の自立」について考えてみようと思って、レポート参加をすることにしました。

レポートの中身を考える中で、日頃の娘の姿や生活、以前からの変化、私自身の思いや、助けてくれている人たちへの思いなど、いろんなことを振り返り、発見があり、考えが深まります。でも、今年はレポートを書くのがなかなか進みませんでした。書いても書いても答え(結論)にたどり着かないのです。この分科会で、こんなことを話して意味があるのか？分科会に参加する人は、こんな話を聞きたいのではないだろう？こんなことを書いても、論議が深まらないのではないかなど思えてきます。

せっかくの分科会で、皆さんに論議してもらうには全く不十分なレポートを持っての参加になってしまいました。でも分科会では、親の思いを充分聞いてもらえました。共感してもらえたり、アドバイスももらえました。レポートのできはよくなかったですが、今自分が考えていることや、悩んでいることや、これから何を考えていけばいいのかなどが、書くことによって整理できてきました。、というか、何も整理できていなかった、これからどういうことを大切に考えていけばいいかというようなことが、書くことでわかってきました。

レポート参加はおいしいですよ。皆さんも是非レポートを持って参加をしてくださいね。

第38分科会に参加 - 自閉症の人たちの生活と発達

第38分科会自閉症の人たちの生活と発達の分科会にて、レポート発表させて頂きました。子どもたちから教えてもらった実践の中で大切にしたいこと、大好きな子どもの話を、ありのまま伝えたい思いを大切に発表しました。教員、職員、研究者、保護者など、いろいろな立場の支援者の方々に聞いて頂き、語り合い、とても充実した時間を過ごすことができました。

共同研究者の赤木先生が、「感情の伝染はある。」という言葉をおっしゃっていました。私がレポートで書かせてもらったAくんは、切り替えにくさや、1つのことへの執着の強さなど、あらゆる場面で難しさがあります。一方で、私は、Aくんがお絵描きや砂遊び、お歌など、好きなことがいっぱい、いきいき楽しめる姿やくすぐり遊びが大好きで、何度も何度も「せんせい〜！」と嬉しそうにやってくる姿など、本当に素敵だなあと思っています。また、そのようないろいろなAくんの話を担当集団で話しています。“好き”という感情は、その子に響き、人への安心感、信頼感へ繋がります。また、教員間の子ども理解に繋がる大事なことだなあと改めて思いました。

他の2本のレポートも大変勉強になりました。「『みたがり、やりたがり、知りたがり』って大事だなあ。」、「『夢になる』という経験の大事さ」、「まあいいかスイッチ、生きやすさに繋がるね。」などなど、面白くて深い学びをたくさんさせて頂きました。来年は、鹿児島ので、思いの丈を発表できるように、日々精進していきたいです。