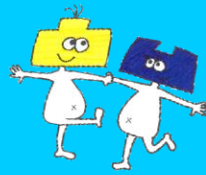


# 凸凹お便り

～みんなちがって みんないい～



## VOL.13

発行 2023.5.吉日

倉敷発達障がい者支援センター



皆様、こんにちは。倉敷発達障がい者支援センターです。一気に春から初夏を迎えましたね。この春は花粉たちの洗礼を受けた方も大勢いらっしゃるのではないのでしょうか。目の覚めるような春でしたね。ぐすん。。今年度もこれまで同様、発達障がいの正しい理解や支援について、ご相談者の皆様や地域の皆様、サポート機関の皆様と共に考える活動を進めてまいります。引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

管理者兼コーディネーター  
森 真代



お会いする皆様にしつこく質問を投げかけてしまいますが、「すごく私のことを知りたいんだな」とご理解いただけたら嬉しいです。怖がらずお付き合いください。よろしくお願いいたします。

コーディネーター  
福本 正俊



今まで気づいていなかった、意識していなかったかもしれませんが、自身の特性が強くなっている気がしている福本です。特性支援が役割ではありますが、自分と向き合うことの難しさを痛感する最近でございます。

### 私の特徴と取り扱い

お腹がすくと途端に全ての力がなくなります。元気のない私を見た「お腹が空いてるのかな？」と思って見守ってください。

### 私の特徴と取り扱い

興味関心が薄い事柄に関しては、すぐに忘れてしまう傾向にあるようです。不手際ありましたら、お伝えください。

## イベント報告

## 世界自閉症啓発デー2023

毎年4月2日は世界自閉症啓発デーとして全国各地で啓発活動・イベントが開催されます。ここ岡山県でも岡山県自閉症協会リードのもと、各地で様々な啓発活動が行われました。

倉敷市では、駅北口前でのチラシ・グッズ配布や、市内各所の公立図書館での関連図書特設コーナー設置などが行われました。

当センタースタッフも、ボランティアの方々と共にチラシ・グッズ配りに参加してまいりました。各自が自閉症シンボルカラーのブルーを身につけて活動しました。

また、岡山市では岡山天満屋「岡山轟頂」と倉敷市の就労継続支援 B 型事業所 nui のコラボ企画として、製品展示・販売と共に「発達障がいってなんだろう？」をテーマにした講座が開催されました。(協力:凸凹.act)

講師には川崎医療福祉大学の重松先生が招かれ、一般の方に対して自閉症の特徴や苦手なこと、そして強みについて分かりやすく解説していただきました。

## 「発達障がい」ってなんだろう？

4月2日は世界自閉症啓発デー

教えて重松先生！

「発達障がい」という言葉を聞いたことはありますか？

最近、様々な場所で聞くことが多くなりましたがどのような人たちなんだろうと疑問を持つことはありませんか？



講師：重松孝治先生



この日は啓発活動を主な目的として各所を回りましたが、参加者同士も活動を通して近況報告や日々の思いを共有することができ、「本当に地域に必要な物・事は何か？」を改めて考える機会にもなりました。

参加していただいたセンターご利用の方々からは、「他の団体の活動を知ることができてよかった」とのご感想をいただきました。今後も多くの人がつながる機会を作って行けるよう励みたいと思います。ご協力くださった皆様、活動にご理解くださった皆様ありがとうございました！



倉敷駅北口前



ライフパーク倉敷 図書館

### ご案内

### “かたり場”開催予定

～成人期親の会～6/3(土)

10:00～11:30 倉敷学園2F 会議室

～パートナーの会～7/3(月)

10:00～11:30 あっこさん広場(粒浦)

上記2つのかたり場(座談会)開催を予定しております。

ご関心のある方は倉敷発達障がい者支援センターまでお問い合わせください。



## Instagram

はじめました！

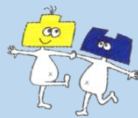


@hsiencenter2023

倉敷発達障がい者支援センター

ご利用者さんの

# つぶやき



## Case 7 羊さん

失言回避に苦労したおはなし

今回は羊さんとのやりとりを会話形式でご紹介します。



この前、普段特別なことでもないとお会いしない親戚に、家族の事情で久しぶりに会ったんですよ。こういう場面ってすごく苦手なんです。

—そうなんです。どういったところが苦手なんですか？

必ずと言っていいほど失言してしまうからです。なんでも思ったこと言っちゃって。でもそれを言った後で「もしかしてさっきの言わない方が良かったのかな？」って後悔するんです。毎回それを繰り返してしまう。だから今回は「今日は発言に注意しよう！」と思っただけでなるべくしゃべらないようにしていました。そしたら今度はコメントリーみたいにもう一人の自分の声みたいなものが脳内で再生され始めたんです。

—え？頭の中でもう一人の羊さんが話しているんですか？

そうそう、副音声みたいに。いつもなら目の前で起きていることについて要らないツッコみを入れたくなってしまうんです。でも脳内で先に再生されたので、「私ってこんなことを言おうとしてたんだ」ってドン引きしました。そんな風にワンクッション置くことで、今までは反射的に言葉にしてしまっていたことを表に出さずに済んだかなと思います。

—なるほど…一瞬の間に頭の中でそんなことが起きていたんですか。その時にたくさんエネルギーが使われてたでしょうね…。頭をいっぱい使って疲れませんでしたか？

そうですね。結果的に表向きは「よくやった。今日は一回も失言しなかったぞ…！」ってひとまず安心できるんですけど実際はハトハトでした。自分で自分の調整をするって、しんどい。こういったことが当たり前になればいいんですけど。

—羊さんの脳内がまさかそんなことになっていたなんて周りの人には全くわからないですよ。ホントによく対処されたと思います。こういうことって改めて聞いてみないとわからないものですね。まだ他にもありそうだなあ…。また教えてください。

思い出すとしんどいのでなかなか表に出せないことが多いです。こういった頭の中でぐるぐるしていることはたくさんあるんですが、それを吐き出す場所がないので良かったらまたこういう風に話を聞いてください。

### リアル 羊さんのこと



約1万年前から家畜化されたとされる  
温厚で臆病な性格  
群れで行動する習性がある  
草食動物の特徴である優れた周辺視野をもつ  
視野は270-320°もある



従順に人間の衣・食・住を賄ってくれている羊さん。この特徴が古来西欧の宗教において神に奉られ神聖視されていた所以ではないか？との見解もあるほどです。

次に会ったら行動をよくよく観察してみたいものですね。



ひとこと  
編集後記

新年度になりました。今年度も引き続き編集のお手伝いをさせていただきます。

編集サポート:ばななさん

自分の困りごとを聞いてもらえて少し気が楽になりました。ありがとうございました。

「ご利用者さんのつぶやき」エピソード提供:羊さん

お話の内容に共感しながら羊さんを描いていくことができました。人物しか描いたことがなかったので最初は羊のモコモコ感を出すのが難しかったです。

「ご利用者さんのつぶやき」イラスト:酔イカさん

センターでは発達凸凹を実感している、もしくは理解のある方々の活動を募集しています。皆様の特技、素敵な趣味等をぜひ教えてください。  
また、「発達障がい」に関する研修会、勉強会、親の会、当事者の会など当センターのホームページおよびこの広報紙に掲載させていただきますので、広報されたい方はご連絡ください。  
多くの方とともに紙面を作っていければと思います。

<お問い合わせ>  
社会福祉法人クムレ  
発達障がい者支援センター (担当:森・福本)  
〒710-0002 倉敷市生坂 836-1  
TEL 086(464)0015  
FAX 086(464)3980  
E-mail h-siencenter@cumre.or.jp  
ホームページ <http://www.cumre.or.jp>

