

つながりの中でくらす  
望まれた人として生きる  
自分らしく生きていく



No. 54

2017年10月発行

〒535-0022 大阪市旭区清水 2-16-22 TEL06-6953-2665 fax06-6953-2655 E-mail houpu@river.sannet.ne.jp

## ゆかたを着て お祭りにいこう

日 時：2017年8月1日(火) 14:00~17:00

会 場：地域生活サポートネットほうぷ〜千林商店街

協 力：旭区老人クラブ連合会

参加者：子ども8名、学生ボランティア14名



今年も、浴衣を着て千林商店街のお祭りに出かけました。学生ボランティアさんたちが大勢来てくださり、にぎやかでした。15時から着付けを始めました。夏の恒例行事なので、子どもたちは浴衣を着ることに慣れてきましたし、老人クラブの方々と顔見知りになって距離も縮まり、いろんな段取りも手早くなってきました。また、今年も韓国からの留学生さんが参加されました。ゆかたが足りなくて、はっぴを着てお祭りに行っていただきました。子どもたちは、夜店での買い物を楽しみました。おやつを買う子ども、おもちゃを買う子ども、いろんな個性が見えて楽しかったです。

### <ボランティアの感想から>

- ・初めて活動に参加しましたが、皆と仲良くなれて、また自分も楽しめたので良かったです。お祭りはすごく懐かしくて、小学生のころを思い出しました。大学で学祭の参考になりそうで、自分にとってもいい経験になったと思います。
- ・今日は日本に来て初めての祭りでありました。時々、テレビで見たような光景を見て楽しむことができました。また、浴衣ではなく、別の着物(はっぴ)を着たのですが、それなりに良い感じで良かったなと思いました。
- ・今日はボランティアの人数の多さに驚きました。千林祭りは初めて行ったので、楽しみながら活動できました。人が多くて歩くのが大変なのが難点でした。



# ファッションショー



日時：2017年9月16日(土) 13:00~16:00

会場：地域生活サポートネットほうび〜千林商店街

協力：トモ美容室

参加者：子ども12名、学生ボランティア5名、ご家族・地域の方11名

4回目のファッションショーを開催しました。子どもたちが着飾って登場し、好きな音楽に合わせて自己表現をしました。毎年参加している子ども、初参加の子ども、ショーに出るのは恥ずかしいけど裏方や司会がしたい子ども、個性あふれるイベントになりました。

テーマは、「おしゃれしよう！自分のしたい服装をしよう！」にしました。ドレスが着たいとか、アニメのキャラクターの恰好がしたいとかいうのかなと思ったら、「どんな服にしたらいかわからない」という子が多くいました。今回は自立生活プログラムとしてではなく、ショーだけのイベントだったためか、テーマが抽象的だったためか、服のイメージがしにくかったようでした。「かわいいの」とか「かっこいいの」とかいう子どもの気持ちを聞いて、雑誌を見たりネットで検索したりして、イメージをふくらませました。女子たちは意外とおとなしめの服を選んでいました。男子はキャラクターやスターウォーズのジャージとか言って、ジャージがいい子が多く、カッコよく決めてもらうのに一苦労でした。中高生には、ちょっと大人っぽい恰好を試してみようかと提案してみました。テーマがわかりにくかったのが今回の反省点です。

服は自前の他に、保護者の方にお借りしたり、スタッフがあちこちで借りてきたりしました。ご協力いただいた方々、ありがとうございました。また、当法人社員がウエディングドレスを調達して来てくれました。「ワンピースのルフィーになりたい！」という子がいて、保護者の方が洋服をリメイクしてルフィーの服を作ってくださいました。ご近所の方が和服の着付けをしてくださり、帯や小道具を貸してくださいました。髪はトモ美容室さんがボランティアでセットしてくださいました。いろんな方々にご協力いただき、素敵なショーになりました。

リハーサルの時、中高校生が中心となって、いろんなアイデアを出してくれました。「恋ダンス」を踊る友だちの時にはみんなで踊りだそうとか、カッターシャツでカッコよく決めた中高生が、今流行りのブルゾンちえみのwithBのものまねをしようとか、最後に全員でそろって挨拶をしようとか、子どもたちが自分たちで演出を考えてくれ、ステキなショーになりました。繰り返し、積み重ねることで力がついていくことを改めて感じ、主体的に活動する子どもたちの成長に感動してしまいました。

## <ボランティアの感想から>

- ・今日はファッションショーをしました。みんな着たい服を着てダンスをしたり、歌ったりしていました。自分は写真を撮る係でしたが、みんな楽しみながら、やっていたと思いますし、リハーサルの時に、ブルズンをしたりけん玉をしたりすることを決めてやっていて、こちらも楽しめたイベントになりました。
- ・ファッションショーに参加するのは初めてでしたが、想像以上に豪華なファッションショーで驚きました。子どもたちが、真剣に、楽しんで、恥ずかしがらずにファッションショ

一をしていたのがとても印象的でした。A君がけん玉がとても上手くてびっくりしました。それぞれに得意なこと、苦手なことがあるんだなと思いました。

### <見学者の感想から>

- ・今年子どもたち主体となっている感じがすごく良かったです！子どもたちすごく成長していますネ！本人も私たちも毎回楽しみにしています♪次回も楽しみです！！少しずつ状況・場面に合った服選びを覚えて、楽しんで欲しいと思います。
- ・皆さん、それぞれに美しく、楽しく、親として、とても成長を感じられました。これからはおしゃれについて、自分なりに考えてくれたらよいなと思います。楽しい機会をありがとうございました。
- ・前の時と違った、大人っぽい姿を見ることができました。歌、いつおぼえたのでしょうか。家では見せない一面を見ることがまた出来ました。ありがとうございます。



## アンガーマネジメント講座

日 時：2017年10月6日（金）10：00～12：00

会 場：地域生活サポートネットほうぷ

クレオ大阪東地域出前セミナー

講師：福成二三代氏（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会）

参加者：ご家族・地域の方6名、スタッフ3名

クレオ大阪東の出前講座「アンガーマネジメント講座」を開催しました。怒りについて理解し、怒りをコントロールして、パワーにかえることを学びました。

### <内容>

喜怒哀楽は自然な感情であり、怒りとは、身を守るための感情（防御感情）であるため、人間にとって必要な感情です。しかしながら、怒りは時として後悔を伴ったり、攻撃性をもつことで危険を伴ったりします。また、怒りが持続すると恨みにもなってしまいます。

怒りの中には、不安・苦しさ・痛み・寂しさ・疲れ・悲しさなど様々な感情があり、人はその感情を伝えたくて怒ります。そのため、「あなたが」ではなく「私が」を主語として怒りの下の感情を伝え、どうして欲しいかも伝えることが大切です。また、気持ちを癒したり、怒りをそらしたりするための手段をもつことも必要（但し、依存性のあるものはNG）です。

衝動をコントロールするために6秒待つこと、思考をコントロールするために許容可能な範囲（自分の器）を広げること、行動をコントロールするために状況を見極めて自分ではどうすることもできない現実を受け容れたり放置する努力をしたりすることで、怒りをコントロールすることができます。

怒りは連鎖します。自分の感情に責任をもって断ち切り、怒りのバトンを次に渡さないようにしていきましょう。

### ＜参加者の感想から＞

- ・とてもいい講演会でした。社会・家庭、どこでも人間関係は少しつまづくと難しい問題になってしまいます。スムーズな人間関係が基本ですね。相手に目を向けてしまいがちですが、自分を見つめることをしていきたいと思いました。
- ・怒りという感情についてそれほど深く考えたことがなかったので、勉強になりました。怒りの元にはイライラ以外にも悲しみや不安なことが隠れていることがわかりました。
- ・6秒待つこと、グーパー、なかなか我慢することが難しい時の対処方法を子どもたちと一緒に練習しようと思いました。人と怒りのポイントが違うということを子どもたちに伝える難しさを感じています。
- ・子どもたちに対応する際に、アンガーマネジメントの3つの暗号（3つのコントロール）を役立てていきたいです。思考のコントロールの大切さを学び、自分の価値観を見つめていくことの大切さを改めて思いました。



## 放課後等デイサービス「楽童ほうぶ」報告

夏休みは、ほとんど毎日クッキングをしました。菜園の野菜を使ったり、韓国からの留学生さんがブルコギ風料理を教えてくれたりして、みんなで楽しく昼食タイムをしました。暑い中を毎日、公園に行ったり蝉取りに行ったりしました。あとで蝉は逃がしてもらいました。7月中旬に宿題を終えた子どもが多く、みんな勉強も頑張った夏でした。

7月8月は、自立生活プログラム「栄養バランスを考えてクッキングしよう」を3回に分けて開催しました。ほうぶではクッキングを度々しているので、包丁やピーラーが上手に使える子どもが増えてきましたが、改めて、栄養バランスについて学び、「食」の大切さを考える時間をもちました。

8月はサマーキャンプを開催する予定で春から準備をしてきたのですが、台風の影響とスタッフの体調不良やスタッフの家族の不幸等が重なり、安全が確保できないと判断し、やむを得ず中止をしました。子どもたちもご家族もとても残念がっていました。本当に申し訳ございませんでした。たくさんのボランティアが集まってくれていたもので、ほうぶでゲーム大会などレクリエーションをしました。子どもたちが協力をしあうことでできるゲームやみんなが参加できるゲームをして楽しい時間になりました。

8月に中学3年生2名の個人将来計画ワークショップを開催しました。8月19日は、子どもたちと保護者を対象にして「先輩の話を聞こう」という学習会をしました。また、8月9月はエルムおおさかの訪問支援をお願いし個々のケースについてアドバイスをいただきました。9月から、スタッフ体制が変わり、大学生のアルバイトさんが増えました。子どもたちは、歳の近いお兄さんやお姉さんに勉強をみてもらったり遊んだりしてもらうのがうれしいようです。今は、11月の旭区ふれあい広場に向けて創作活動に取り組んでいます。



# 自立生活プログラム子ども版

## ～ 栄養バランスを考えてクッキングしよう ～

「食」をテーマにした「自立生活プログラム子ども版」をしました。栄養のバランスを考えて食事をとること、塩分やカロリーも考えて食べることを学び、2グループに分かれてメニューを決めて、調理をし、振り返りをしました。

### パート1 かしこく食べよう！

日時：2017年7月29日（土）14：00～15：30

場所：楽童ほうぶ 講師：旭区保健福祉センター栄養士さん 子ども：9人

子どもたちが2グループに分かれて、朝昼夜のメニューを考え、発表しました。次に3つの食品群について西川栄養士さんに教えていただきました。ポテトチップスでおやつ休憩をして、ポテトチップスを例に塩分とカロリーについて教えていただきました。その後、最初に作ったメニューについてどうすればバランスが良くなるかを考えました。みんなで楽しく学習することができました。



#### <子どもの感想から>

- ・えいようかんがえれてよかったです。
- ・学校のじゅぎょうよりみじかくてききやすかった。

#### <スタッフの感想から>

- ・子どもたちの食生活が見えて良かったです。野菜ジュースを飲んだら…餃子には野菜が…等等、だいぶ自分よりの考え方が入っていて、そこを崩すのはなかなか難しいとは思いますが、ほうぶでのクッキングで工夫していきたいと思います。
- ・朝・昼・晩ごはん、食べたいものを書いてみようで、子どもたちのほうぶ以外での食事のようすが少し伝わってきました。体重が重い軽いに関係なく、どの子も栄養バランスを気にかけていくことができるようになればいいなと思いました。ほうぶでのクッキングもまだ工夫できるところがあると思うので、考えていきたいと思いました。

### パート2 メニューを考えよう！

日時：2017年8月3日（木）14：00～15：30

場所：楽童ほうぶ 参加者：10人

子どもたちが2グループに分かれてメニューを考え、絵を描きました。そして、材料を書き出しました。スタッフは、一汁三菜のメニューを期待していたのですが、結果は、Aグループはカレーライス、Bグループはハンバーガーでした。脂肪過多のメニューです。でも、この一食だけの評価ではなく、バランスは日々の連続性の中にありますと栄養士さんからの感想でした。子どもたちは、足りない栄養を副菜に入れる等、1回目の栄養の勉強を意識して考えてくれました。また、ほうぶでのクッキングは経費がかかりすぎないようにと、1つの食材をいろんな料理に使って節約していたので、良くも悪くもその成果が出た感じでした。ただ、声が大きい子どもの意見が通ることもあり、カレーライスとお味噌汁のセットだったり、ハンバーガーに挟むものがハムとハンバーガーだったりして、ス

タッフは、振り返りが面白くなりそうと内心考えていました。

Aグループ：カレーライス（材料：豚肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、米）



みそしる（材料：じゃがいも、玉ねぎ、にんじん）

サラダ（材料：レタス、きゅうり、トマト、胡麻ドレッシング）



Bグループ：ハンバーガー（材料：あいびきミンチ、玉ねぎ、ハム、レタス、チーズ、パン）

トマトスープ（材料：じゃがいも、玉ねぎ、トマト）

サラダ（材料：レタス、トマト、胡麻ドレッシング）



### パート3 レッツ♡クッキング！ & どうだったかな？

日時：2017年8月21日・23日

場所：楽童ほうぶ 参加者：10人

21日にAグループ、23日にBグループのメニューをつくり、3つ食品群を考えたか？友だちと協力してできたか？たのしくできたか？といったアンケートと、「がんばったところ」「よかったところ」「なおしたいところ」の記述をしてもらい、振り返りをしました。

#### <子どもの振り返りから>

- ・スープの味をどうにかする。ハンバーガーにハムとハンバーグをはさむのはおかしい。
- ・みんなで協力できた。おいしく食べれた。
- ・みそしるが薄かった。カレーとみそしるはからい。
- ・きゅうりがみずみずしかった。



### せんぱいの話を聞こう

日時：2017年8月19日（土）10時～12時

参加者：子ども 8名、保護者4名

中学一年生、高校一年生、ほうぶ卒業生が、現在の生活のようすや進路選択の体験の話をしました。高校一年生は受験の話もしてくれました。うまく話すことができない子どもは、スライドを使って写真を見てもらいました。高校を卒業した先輩の今の生活のようすを写真を見ながら聴きました。保護者の方々には、子どもの将来を思い描き、いろんな選択があることを知っていただけたと思います。子どもたちは、先輩の話を聞いて中学校や高校のようすを少し感じたり、発表をして少し自信をもったりできたかなと思います。

#### <子どもの感想から>

- ・今日は、おはなしをしておかあさんに言ってよかったです。
- ・高校生の人や中学生の人の話をきいていて、高校や中学はたいへんそうだとおもった。

#### <保護者の感想から>

- ・貴重な時間を過ごしました。中学校はまだまだ不安がありますが、向き合っていき、中学校



を決めていきたいです。

- ・とても勉強になりました。改めて進路を考えなおそうかと思います。
- ・まだまだ知らないこともいっぱい勉強になりました。子どもに合う道をゆっくり探していきたいです。
- ・ほうぶのみんながどこに進学したのかわかって良かったです。今、高一なので、将来に向けて親も一緒に勉強して探して行こうと思いました。



### ＜スタッフの振り返り＞

高校一年生がそれなりに自分たちの想いや経験を発表することができていて、成長を感じた。それぞれ、受験を経験することで自信につながったのかなと思った。高校卒業後の進路も、いろんな選択があり、学生と社会人との間のクッションになるような期間が大切かもしれないと気づくこともでき良かった。

## 旭区地域自立支援協議会こども部会 活動報告

### 障がいのあるこどもと家族のための

### 就学進学なんでも相談会 & 子育て応援セミナー を開催しました

#### 就学進学なんでも相談会

日時：6月22日～9月15日 全10回  
会場：旭区内公立小学校 全10校  
参加者：3歳～中学3年保護者 計25名

#### 子育て応援セミナー

日時：8月19日（土）14時～16時  
会場：旭区役所 第2・3会議室  
受講者：保護者11名 一時保育：6名

今年度も相談会とセミナーを開催しました。セミナーでは、先輩と先輩ママのお話を聞き、グループディスカッションをしました。「不安な気持ちが減った」「情報が多すぎて混乱していたが、直接色々聞いて良かった」と感想をいただきました。「支援学校か普通学校か」に加え、「学校選択制」があり、悩んでいる保護者が多いです。来年度も開催予定です。

故郷を離れ、重度障害児の母となり、親の死に目にはあえないことを覚悟してきました。みなさまのおかげで母の最期を看取ることができました。たくさんの方々に助けていただき、心より感謝を申し上げます。

ほうぶの庭のきんもくせいの花が満開になり、いい香りが部屋までただよってきました。急に寒くなりました。みなさん、風邪をひかれませんよう、気をつけてください。



