

# こすもす通信



No.109

今年はコスモス会が誕生して  
20年



2013年6月 コスモス会

〒880-0805

宮崎市橘通東2丁目4-6 古賀ビル2F

Tel&Fax 0985-89-0336

E-Mail [cosmos-ciao@jupiter.ocn.ne.jp](mailto:cosmos-ciao@jupiter.ocn.ne.jp)

<http://miyazaki-cosmos.jimdo.com/>



## 親の会例会6月8日（土）

先日、部屋を整理していたら、20年前のこすもす通信が出てきました。第3号からとびとびにいくつか、まだパソコンではなくワープロでの作成でした。その頃は年に何回かの発行で、いつも遅れたことを「風邪をひいた」だの言い訳がましく書いていて、言い訳してもだらしのない自分にはあんにも変わっていないのにねえと苦笑してしまいました。

### じっくり話す、じっくり聴く

2月の実践交流会以降顔ぶれがガラリと変わり、新しい方が毎回増えています。今回は14名の参加でした。コスモス会の例会は『専門家』をお呼びしてということが少ないほうかもしれません。その分自分の話をそれぞれじっくりできるような気がしています。

そしてまた人の話をじっくり聴くのです。

不思議なのですが、この雰囲気は自然とできていきました。

で、いつの間にか自問自答しているのです。

『自分のしていることは子どものためになっているのだろうか』と。

『自分の人生はどうだったのだろうか』と。

そんな瞬間に幾度も出会ってきました。

『専門家』も素晴らしいですが、親の力も親だからこそその力もすごいなあと思うのです

あるお母さんが、通信制高校を卒業後、上京し専門学校に進学した後、働いている子どもさんの電話に「向こうが切るまでは話をじっと聴いている』『遠く離れていると何もできないから見守るしかない』と話されました。すると、その話に、別のお母さんが、自分のしていること、言っていることを振り返り、今度は自分の子どもさんのことを話す…。また、みんながじっくり聴く、そんな場面がありました。

子どもの状態が変わっているいらないにかかわらず、その子自身を受け入れることができる自分なのか、まして変化のない子ども、もとの元気で頑張る子どもに戻れないわが子を受け入れるなどとんでもない、情けないと思っていないのかと。

自分の心の奥底からグラグラと揺さぶられるような、湧き上がるような、ハッとするような瞬間があるのです。こういった場面は、だれか偉い人が『そうですよ』と話されて『はいそうですか』となるものではないと思うのです。

例会を大事にしたいと思うのはこういうことからです。



全国連絡会ニュースに精神科医石澤卓夫先生の大阪での講演要旨が載っていました。その中から〈関わり方のコツ〉〈相手の気持ちを分かってあげる ちょっと待った!〉〈自立について〉をご紹介します。その最初に〈正常と異常について〉〈疾患として見る、診る、治療する〉〈疾患と障害の区別〉〈精神科医が扱う疾患〉〈薬は効くのか〉〈睡眠〉と基本的なことが分かりやすく書かれています。どうぞ何かの参考になさってください。全文ほしい方はお知らせください。差し上げます。



#### 〈関わり方のコツ〉

登校拒否、心因性疾患の方にかかわっていて、相手がよくなっていく、あるいは悪くなっていく傾向が見えることがあるかもしれません。

少しでも良くなったときに、どうしてなのかと考えて、その原因を探ろうとする努力その積み重ねによって、よき対応の在り方が見えてきます。

どうしても我々は、悪くなっているときにはなぜと必要以上に考える傾向、反対に、良くなっているときにはあまりなぜ良くなっているんだろうと考えない傾向があります。どうしたら良くなるか、いい対応ができるんだろうかを知りたい人は、ぜひ、良くなっているときによく観察して、どうして良くなっているかを分析していくことをお勧めしたい。ほんのちょっとでも良くなっているときに、なぜだろうかと考えて、こういう対応した時によくなった、とわかる。それがたくさん集まると、こうすればいいんだなということがおのずとわかります。悪い状態の中にあっても少し良くなったということが時々見えることがあります。それを見逃さずに。

#### 〈相手の気持ちを分かってあげる ちょっと待った!〉

よく言われることで、「お子さんの気持ちを分かってあげる」とか、「寄り添う」という言葉があります。それはとてもいいことだけど、ちょっと待ってください。わかってあげたい気持ちはよくわかるが、探ろうとしていませんか。探られるほうは、警戒し、不安になるでしょう。自分の気持ち考えを相手に伝えるのが先ではありませんか。

こちらの気持ちが相手にわかり、相手の気持ちがこちらから分からないのはこちらが不安。こちらの気持ちが相手にわからず、相手の気持ちがこちらにわかるのは相手が不安。

常にこちらの気持ちが、考えがどうなのかを明確にしておく必要があります。

相手を思いやるというのは、相手が考えていることを全部知ってしまうことではなく、むしろ、自分がどう考えているかを相手に筒抜けにしてしまうこと。うそいつわりなく。さぐりすぎないことです。

家の中での親子の関係がこじれているケースではえてして、子どもさんは親ごさんに不信感を持っている、親ごさんは、この子は何を考えているのか不安でしょうがない。すると子どもの行動を見すぎ、探ってしまいがちです。そんな時は、自分の考えをはっきり整理して、私はこう考えている、と堂々と試してみてもどうですかとアドバイスする。それで意外とうまくいくことも多いんです。



#### 〈自立について〉

終わりに『自立』について、ひとつだけお話しします。

僕の患者さんがある刊行物に書かれた言葉ですが、『自立とは人と適切な距離での依存関係を構築すること』。『自立とは自分で取捨選択をすること』。一般的に皆さんがこんなのが自立だろうと、考えているのとは少し違う視点から書かれています。自立という時、人に頼らず、誰の世話にもならないで自分ひとりで生きるのは孤立です。

チャオだより  
子ども&若者の居場所・就労支援・  
学習サポート

よろしかったら、少し  
元気になった子どもさ  
んに紹介してくださ  
い。

新緑のお庭で草木染め

5月22日草木染めをしました。

「ワイルドだぜ〜」と、  
かまどでスパゲティ、ソラ豆、  
アスパラガスを茹で、鉄板で  
ソーセージや新玉ねぎを炒め、  
ランチやティータイムをはさみ  
ながら、玉ねぎの皮、薔薇、ドク

ダミで染め上げました。  
火を焚くのが楽しみな子、庭を一巡りする子、  
染まるのをじ〜っと見守る子、いつの間にかす〜  
っといなくなる子、それぞれです。

染めあがったガーゼも風に揺れ気持ちよさそうで  
した。

出来上がったガーゼのストール、26日バザールで  
完売でした。



就労支援【賃金あり】

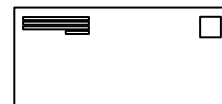
印刷・発送作業

毎月第3木曜日、10時から

場所 市民活動センター [市民プラザ3階]

2時間程度。印刷、織り機を使って二つ折り、三つ折  
り。宛て名シール貼り。通信を袋に入れ、ノリ付け。  
切手貼り、投函。

作業を終えて、ほっとお茶を飲む時間もあります。



コメ作り…田植え

6月16日(日) 9:00~

綾中学校北側田んぼ

作業できる服装でおいで下さい。雨天決行なのでタオ  
ルや着替えも。



草取り…7月11日9:00~

パン作り

6月20日(木) 9:30~

7月19日(金) 9:30~

古賀ビル3階

こねて、発酵、分割、2次発酵、成形、ベンチタイム、  
さまざまな工程を経て焼きあがるパン、香ばしさにと  
もに、自分でやり遂げる充実感が醍醐味です。

そして試食会も楽しみです。



学習支援(個別)

時間は相談の上・訪問も可



「ここが分ければ、次のステップにいけるのに」  
そんな思いはありませんか。

「通信高校のこの単位が取れていない」

「高校卒業認定試験を受けたい」

そんな願いに応えます。

大学のご協力を頂ける見通しも立ちました。  
個別支援になりますので、安心して勉強できま  
す。

“はじめの一歩” 始めませんか。

いつでもご相談ください。

学習支援ボランティアも募集しています。

# 7月 親の会例会

7月13日(土) 13時~16時

宮崎市民プラザ 4階 小会議室 (宮崎市役所隣り)

## 今後の例会等日程

7/13 (土)	7月例会 13時 市民プラザ小会議室
8/2 (金)	宮崎→帯広
8/3 (土) ~4 (日)	全国のつどいin 帯広→浦川
8/5 (月) ~6 (火)	べてるの家見学→帰宮
9/14 (土)	9月例会 13時 市民プラザ小会議室[予定]
10/12 (土)	10月例会 13時 市民プラザ小会議室[予定]
11/9 (土)	11月例会 13時 市民プラザ小会議室[予定]
12/14 (土)	12月例会 13時 市民プラザ小会議室[予定]
1/11 (土)	1月例会 13時 市民プラザ小会議室[予定]
2/8 (土)	2月例会 13時 市民プラザ小会議室[予定]

8月の例会はお休みです。

訪問(アウトリーチ)始めています。  
まずはご相談を。  
ご希望の方は  
090-7458-0926  
(亀田)まで。



## 6月・7月スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
9	10	11	12	13	14	15
		相談日	チャオ	発送作業	チャオ	
16	17	18	19	20	21	22
田植え		相談日	チャオ	パン作り	チャオ	
23	24	25	26	27	28	29
		相談日	チャオ		チャオ	
30	1	2	3	4	5	6
		相談日	チャオ ひきネット		チャオ	
7	8	9	10	11	12	13
		相談日	チャオ	草取り	チャオ	例会
14	15	16	17	18	19	20
		相談日	チャオ	発送作業	パン作り	

早速の納入ありがとうございます 2013年度の会費納入よろしくお願ひします。

年会費 2000円 おもに毎月発行のこすもす通信発行費に充てられます。

内訳(会費・寄付・その他)をお書きください。

郵便振替口座

口座番号 01780-1-132375

口座名称 コスモス会