

ペアレント・メンター新聞
フルーツバスケット

第8号

2023年3月24日

〈発行〉

京都府

京都府発達障害者支援センターはばたき

今年度も
残いわずかになりました！



新型コロナウイルス感染症が蔓延して3年が経とうとしています、
少しずつ窮屈な生活が変わりつつあることを皆様も感じておられるのではないのでしょうか。コロナ前の生活にすっかり元通りというのは難しいですが、新しい生活様式も取り入れつつ、人と人とが直接向かい合ってお話できる場が増えていくことを祈ります。

京都府におけるペアレント・メンター活動においても、今年度はわずかではありますが、活動できる場が増えました。今年度における派遣先事業が以下となります。

派遣先事業	日程	活動内容
支援センターこども相談室 保護者交流会「つながりタイム」	R4.9.12 (月) R5.1.16 (月)	各回2名ずつのメンターさんが参加。 保護者の交流会と一緒に入り助言や情報提供などいただく。
放デイ利用保護者交流会	R4.11.5 (土)	2名のメンターさんが参加。 子育て経験、特に進路について体験談をお話しいただき、保護者同士の交流にも入っていただく。
ペアレントトレーニング 体験保護者交流会 (オンライン開催)	R5.2.10 (金)	2名のメンターさんが参加。 子育て経験談についてお話しいただき、参加保護者の困り事について助言いただく。

どの活動においても、参加された保護者の方からは「メンターさんのお話が参考になった」「メンターさんとお話できて元気になった」というお声をいただいています。また、依頼された関係機関からは「こころが温くなるような時間になった」「またぜひメンターさんにご協力いただきたい」と感想をいただいています。

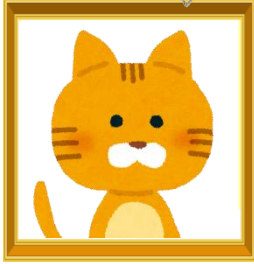
また、ペアレント・メンターについて興味を持たれる関係機関の方も、少しずつ増えています。全国的にも発達障害児者支援において、家族支援は重要視されており、その中でもペアレント・メンターの存在は注目されています。京都府でも、来年度はよりいっそう、メンターの皆様のご活躍できる場を増やしていくことができたらと思っています。

引き続き、ペアレント・メンターの皆様にはご支援、ご協力いただきますよう
どうぞよろしくお願いいたします。



メンター 紹介リレー

福知山市
Iさん



福知山在住 23年目のIです。最近の趣味はCS放送で80~90年代の邦楽・洋楽番組を見ることです。

当事者の息子は自閉スペクトラム症の20代、就労継続支援A型の事業所さんで働いています。楽しそうに通えていることに安心しています。

息子の診断が出たときはこの先息子はどうになってしまうのか、先の見通しが立たず途方に暮れていましたが、行政・病院・療育施設の方々に沢山助けをいただきました。特に先輩お母さん方の助言がありがたかったです。息子の将来に希望が持てました。

現在私は、縁あって障害のある方々とかわる仕事をしています。自分の経験等が少しでも役立てればと思います。

今の楽しみは、毎月息子が家に収入の一部を入れてくれるので、そのお金で家族と外食をすることです。息子が買ってくれるお寿司は、とても美味しいです！

身体の不調を整えるツボ

名前：「合谷」(ごうこく)

場所：親指と人差し指の骨の交わるところ

(人差し指側の骨のきわ)

効能：万能のツボと言われ、さまざまな不調に効果があると言われています。

目の疲れ、頭痛、鼻づまり、胃腸(便秘)、メンタル面でも気分の落ちこみや集中力が続かない、イライラするときになどにも効果があると言われています。

また、免疫力を高めたいときにもおすすめです。

ツボの押し方：

- ① 合谷を反対の親指で人差し指の方向に押す。
- ② 合谷を反対の手(親指と人差し指)でつまむ。

※10秒押しして3秒離す、

これを4~5回くりかえしてください。

※ツボの場所は人によって微妙に違うため、押しながらご自分の痛み持ちやすい場所を探してみてください。

ぜひお試しください♪



合谷

アンケートへのご協力をお願いします！

「フルーツバスケット」では、メンターさんや関係機関に役立つ情報や、皆さんがあたたかい気持ちや楽しい気持ちになったりする記事をお伝えしたいと考えています。そこで、皆さんからアンケートを募り、記事の参考にさせていただきたく思います。

皆さまのご協力をどうぞよろしくお願いいたします♪

また、引き続きご投稿やご意見もお待ちしておりますので、その際には

【はばたき】までよろしくお願いいたします。

発行者一同



関係機関のみなさまへ

メンターの皆様にご活躍できる場を募ります！

※発達特性を持つ子の保護者の交流会や座談会
※発達障害に関する支援者向けの研修会

専門家とはまた違う、メンターの立場で、保護者の方に寄り添いお話を聞くことができました。また、経験談を話したり、情報提供を行っています。また、お気軽に京都府ペアレンツメンター事務局、はばたきまでお問い合わせください。

