



第31号 平成28年11月

<発行者>

東遠地区生活支援センター 相談部  
菊川市西方 4346-16 TEL 0537-35-2971  
E-mail to-en-so@carol.ocn.ne.jp

## 「ふらっと青年部」を開催しました！

「ふらっと青年部」は、成人の発達障がいをお持ちの方人付き合いが苦手な方、仲間が欲しいという方たちを対象に、フラットな気持ちでふらっと参加できる会です。

今回は、9月11日に東遠学園組合の毎年の恒例行事である掛川ロータリークラブふれあい広場に参加しました。参加者は6名。平日は仕事をされている方、就労に向けて準備されている方と様々です。

当日は、天候にも恵まれ、かき氷やゲームの手伝いを行いました。今回の参加者は初めて顔を合わせる方が多く、偶然、出身校が同じで話が盛り上がり、年齢が同じ職員と意気投合してかき氷を作る場面もありました。

閉会式でロータリークラブ会員の皆様からも「ありがとう」とお礼のことばをいただき、達成感を感じていました。



# ～ “見方” を変えるリフレーミング～



今年度に入り、学校の職員研修や就労研修をする際に、「リフレーミング」を参加者で行うようになりました。日々の子育てや仕事において、忙しさや上手くいかないことで相手に対して、「なんで言うことを聞いてくれない！」「自分のことを嫌っているのではないか…」など心に余裕がなくなることがあります。そんな時に自分の見方を変えて、リフレーミングして物事を考えてみることも方法として知っている余裕が生まれてきます。

私たちはすべての物事を、その人独自の視点で見えています。この物事を見る視点のことを「フレーム」と言います。そして、このフレームを変えることを「リフレーミング」と言います。そして、リフレーミングをおこなうと、同じ物事であっても、受け止め方や感じ方が変わってきます。例としてよく挙げられるのが、「コップに半分の水を“もう半分しかない”と捉えるか“まだ半分ある”と捉えるか」の喩えです。このように、リフレーミングをおこなうと物事に対する解釈が変わります。そうすることで、気持ちがすーっと軽くなったり、それまでは気づかなかった可能性を引き出したりすることができます。

下記はリフレーミングの参考です。

(リフレーミング例)

言い換える前	リフレーミング
頑固	意志が強い、信念がある
おとなしい	ひかえめ、つつましい
気が弱い	我慢強い、やさしい
しつこい	ねばり強い、根気がある
あわてもの	活動的、主体的
さわがしい	明るい、活発な
のんびりした	こだわらない、落ち着いた
かたくなるしい	まじめな、義理堅い
口が悪い	自分の意見が言える、率直
人付き合いが苦手	ひかえめ、協調性がある

(発達障がいのリフレーミングする例)

## 見方を変えて応援する！

<ul style="list-style-type: none"> <li>学習障害(LD)を持つ子 「苦手なことに日々チャレンジしている子」</li> <li>ADHDを持つ子 「元気印 おっちょこちょいだけど、エネルギー 満載の子」</li> <li>自閉症スペクトラムの子 「自分流をつらぬく、こだわりの子」</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学習障害(LD)を持つ子への支援 学ぶ楽しさを感じてもらう</li> <li>ADHDを持つ子への支援 エネルギーとの付き合い方を一緒に考える</li> <li>自閉症スペクトラムの子への支援 友達との付き合い方を具体的に教えてあげる</li> </ul>
---	---

すぐに見方を変えることは難しいかもしれませんが。リフレーミングはひとりでやるよりも、家族や近くにいる先生、職員とも一緒にやることで今まで気づかなかった視点に出会えるかもしれません。『自分の“見方”を変えて、相手の“味方になる”』を試してみてください。

## ～ 相談件数(H28年4月～H28年10月) ～

	掛川市	菊川市	御前崎市	森町	圏域外	合計
訪問	149	192	131	124	22	618
来所	50	55	20	10	0	135
同行	47	72	22	24	2	167
電話メール	263	266	52	91	24	696
支援会議	78	30	23	9	11	151
合計	587	615	248	258	59	1767



## ご相談ください！

在宅で生活する、知的に障がいのある方、発達障がいの方、発達の気になる子どもさん、そのご家族のための支援を行います。暮らしのこと、福祉サービスのこと、仕事のこと、学校のこと etc…お気軽にご相談ください。3名のスタッフでお待ちしております！

<相談窓口> **0537-35-2971**