

放課後等デイサービス 生活介護事業

ふれあい広場・支えあいの会 通信

特定非営利活動法人

元気福祉就労支援ボランティア

220-0073横浜市西区岡野2-3-30 TEL:045-320-0732

Email: hureaihiroba0901@gmail.com

①今回はアダルトチルドレンを紹介します。Terapiより

アダルトチルドレンとは

アダルトチルドレン(AC)とは、子どもの頃に親や養育者など家族から受けたトラウマによって、大人になってからも自身が生きづらさを感じながら生活している人のことです。

アダルトチルドレンは医学的な診断名ではありません。元々は、アルコール依存症の親のもとで育てられた子ども「Adult Children of Alcoholics (AcOA)」という意味で使われていた言葉です。

次第にその解釈は広義的になり、現在では肉体的・精神的虐待や過干渉など、様々な家庭環境、問題を持つ親の元で育ち、トラウマや問題を抱えたまま大人になった人のことをアダルトチルドレンと呼ぶようになりました。

アダルトチルドレンの特徴

アダルトチルドレンの定義は難しく、育った家庭環境や親の問題など、抱えてきたトラウマによって、その性格もさまざまです。

しかし、大きな共通点として「自尊心が低い」という特徴があります。

人間が自己肯定感を高め自尊心を育むためには、成長過程において「ありのままの自分を愛してくれる」環境が必要です。

親に何らかの問題があり、虐待されていた場合や親の望んだ通りにしなければ愛情を受けられないなどの環境で育った子どもは自尊心が持てず、「自分は価値のない人間だ」と思い込んだまま大人になってしまいます。

自己肯定感や自尊心が低い人は、「周囲の期待に過剰に応えようとする」「嫌なことでもはっきり断れない」といった自身の考えを抑え込みストレス過多な生き方をする傾向があります。また、自責的・自虐的な人や被害妄想が激しく攻撃的な性格になってしまう人もいます。

自尊心の低さから人に依存しがち

アダルトチルドレンの特徴である自己肯定感や自尊心の低さは、人間関係の構築にも大きな影響を与えかねません。

自尊心の低い人は、自分の価値や存在意義を周囲の人に必要とされることや愛されることで測ろうとします。

駅のトイレの調査

2月14日(金)は駅のトイレ調査の日です。話し合っって鶴見線の浅野駅のトイレ調査をすることしました。五木田さんは横浜駅のエレベーターが見えすと小走りになられます。浅野駅に着きました。登り線にある駅舎に行こうとしましたら階段だけしかありません。スロープもエレベーターもありません。諦めてひとつ手前の弁天橋駅にしました。弁天橋駅は線路を渡ると駅舎とトイレがありました。赤ちゃんのおむつ交換台し



弁天橋駅の由来です【近くに漁師の守護神である「弁天神」が祭られる池があり、その池に赤い橋が掛かってあたことに由来する】そうです。

三月の社会体験学習は武蔵小杉のグランツリー武蔵小杉にしました。小雨も降ってききましたのでモール見学は良かったです。5年前に一度、放課後等デイサービスふれあい広場でいかせていただいたことがあります。その時は店員さんが車いすを見るなりフードコートの椅子をかたずけてくださいました。武蔵小杉は中原街道も整備されとても素敵な街並みになっていました。中に入るとフードコートが各フロア



◎ボール活動

◎作品作り



◎こども食堂(毎日曜日)

中でお食べになっています。

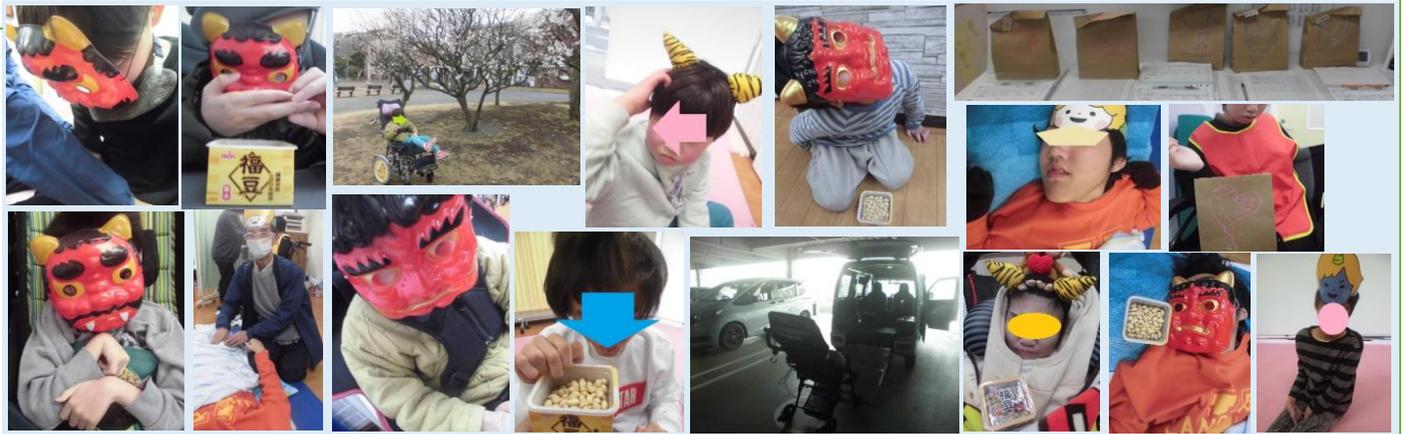
◎ガッツピート五階でのフードパントリー



げんき 1階 (重症心身障がい児部) 5名

二月に行っていた遊び

- ・音楽リズム
- ・ストレッチ
- ・バランス
- ・音楽遊び
- 学習・動作
 - ・数・字・描く・発声・言語等 (バレンタイン袋、数字、書字)
 - ・手・上肢・足・下肢・体幹の遊び
 - ・工作、パソコン・タブレットパソコン動作等 (だるま、袋、紙粘土等)
- ・楽器等の音源や音楽遊び
- ・感覚遊び
- ・ADL基礎動作 (飲食・トイレ・掃除)
- 別枠
 - ・マッサージ・読み聞かせ・音楽遊び
- 季節別企画
 - ・節分、バレンタインデー
- お出掛け
 - ・ケーズデンキ、コーナン等



鬼は外～!

かわいい鬼さん

優しく声をかけてくれてありがとう!



抜群のバランス感覚

僕にも出来たよ!

レンジでチン!

いつも送迎ありがとう!

これからもよろしくね!

木片で何作ろうかな?

もうすぐ春ですね♡

さわやか 2階 (肢体不自由・視覚障がい児部) 10名

今月の支援からピックアップしました

○節分行事

鬼に扮したスタッフを目掛けて「鬼は～外～!!」 迫力満点!笑顔いっぱい!
今年も元気で楽しく過ごせますように!

○バレンタインイベント

いつもお世話になっているドライバーさんや他フロアの男性スタッフに、日ごろの感謝の気持ちを込めてチョコレートを手渡しました。少し緊張しましたが、「ありがとう!」と喜んでいただき、嬉しそうでした。

○創作活動

カラーの紙粘土や木片を使って自由創作活動をしました。粘土の感触を楽しんだり、ボンドで木片をくっつけたり…。思い思いの作業を楽しみました。出来上がった作品はワイヤーを刺してカードホルダーに仕上げました。

※3月に入り、卒業や進級の話が増えてきました。式の練習やイベントで緊張していた心がふっとほぐれるような居場所がありますよう、今月も明るく笑顔で支援したいと思います。

すこやか 5階 (知的・発達障がい児部) 10名

2月も末になり、冬も明けるかと思いましたが、ここに来て雪がばらついたり今しばし、冬模様な感じですね。幸いにも体調を崩される子どもほとんどいなく、みんな元気でハツラツと過ごされています。

さて、5階です。冬晴れにも恵まれ、たまには、外出もしてみようということで、保土谷公園などロングすべり台をお目当てに行ってきました。最初は渋っていた子もいざ、行ってみると気に入ってくれたようで、みんなそれぞれの個性を出しつつも楽しく滑ってくれました。また、一方では、いつも通り公園へ行ってお決まりのブランコやすべり台で落ち着いてルーティンをこなすという流れも重視しています。バランスよく活動できたらいいなと思っています。

折に触れてお伝えしていますが、来年度からまた小学低学年組が加わります。年長さん組も自分より小さいな、ということがしっかりわかっていて、みんなお兄さん、お姉さんを買って出て出てくれています。頼もしい限りです。いい意味で子供たちのパワーバランスが保たれていて、すこやかにいい雰囲気でもとまってくれているので、その点に関しましては、本当にいい子たちに恵まれているな、と実感しています。また、スタッフもすこやか独自のプログラムや方針をよく理解してくれていて、同じ仲間として、心強い思いです。

そんな良い空気感の中でスタッフ、子供たちと活動出来る環境に感謝の念を抱かずにはいられません。こういった充実した日々感謝しつつ、また、今日も一つ一つ支援させて頂きたいと思ひます。

