

2013年8月～最近の活動

報告と予定



2014年6月

2013年8月から2014年上半期も以下のように、多彩な活動を展開することができました。たくさんのお母さん方のご協力と支援者専門家のご支援のたまものです。

会へのお問い合わせは途切れることなく、会員数は現在119人になりました。

これからもみなさまのお声を聞きながら、保護者への支援と子どもへの直接支援、両方とも「明るい気持ちになる支援」を目指していきます。

毎月OKの会のHPに活動スケジュールを掲載しています。ぜひご覧ください。

I am OKの会代表 林田道子

1、「第5期 寺子屋プラネットプラス」は4月からスタート(CDチームの写真あり)

- ・発達障害のある、またはグレーゾーンといわれる 小学生、中学生、高校生以上を対象としています。
- ・心理士によるSST(ソーシャルスキルトレーニング) ・生活スキルトレーニング
- ・仲間や講師やアシスタントとの交流を通じ、自分の居場所を作っていきます。

◆ほのぼの館・関 OKの会相談室にて(練馬区関町北 3-27-1-101 武蔵関駅より徒歩6分)

◆参加費 小学生一回2000円 中学生～一回1500円(材料費込み)

	午前(10:30～11:30)	午後(13:00～14:30)
第一週土曜日	Aチーム 楽しいSST(小中学生) 6人(5年・6年・中1)	CDチーム・クエスト(中学生以上の男女) 動作支援・生活スキル(料理教室やフリマ イベント企画など)
第二週土曜日	予備日	予備日
第三週土曜日	予備日 関町福祉園にて「体操教室」	予備日 ビジョントレーニング
第四週土曜日	Bチーム 楽しいSST(小中学生) 3人(5年・6年)	Eチーム 楽しいSST(小中学生) 3人(6年・中1)

2、「ペアレントグループワーク」 強力なくお母さん支援のグループです。

- ・日々悩み、ストレスを感じることも多い軽度発達障害児・者のお母さんたちが、田村先生のアドバイスのもと、お互いに共感し話を聴き合うことで、心の健康を保つグループワークです。
- ・講師の田村先生は、東京都の職員として、思春期問題を抱える母親グループ、薬物アルコールの家族グループ、都立梅ヶ丘病院の発達障害児の親のグループを担当し保健師への技術援助をされてきた方です。
- ・第5期 2014年4月～実施中 ・毎月第一木曜日 上石神井地域集会所にて10:00～11:45
- ・5月末現在13名参加 ・参加費一回500円(会員限定)

3、「発達障害児のための体操教室」も好評につき もう7年続いています。

- ・2007年から始まった「発達障害児のための体操教室」今年度は新たなボランティアの方も加わってよりパワーアップ。動くことがそもそも好きではなかったり、動くことは大好きでも、上手にからだを動かすことは苦手な子どもたちと、なんとか運動が上手になってもらいたいと願う親たちが、一緒にからだを動かす教室です。親子が、息を合わせて動いたり、全員で協力してからだを動かすことを楽しみます。マット運動やボール運動、なわとびにも挑戦します。子どもたちのナイスなパフォーマンスに思わず、やったね！の声がかえってきます。おとなも子どもも汗かいて、楽しみながら、からだの使い方を学ぶ体操教室です。子どものがんばりを見守る大人の優しいまなざしが自慢です。
- ・毎回10組～15組の親子さんが参加されます。・対象は4歳～小学生 ・参加費500円(会員) 非会員は800円
- ・指導して下さるのは、犬塚よしみ先生。練馬区体操指導員連絡会代表 練馬区障害学級講師 東京鑑別所少年指導のほか、乳幼児1歳から80歳代高齢者を対象にしたクラスで体操指導をされている頼もしい先生です。
- ・作業療法士の先生も加わってくださり、アドバイスして下さいます。

4、練馬区「相談情報ひろば」事業「ほのぼの館・関」、金曜日担当の「OKの会相談室」の利用状況

- ・平成24年度からは利用時間が変更になりました。利用時間は10時半から15時です。(HP OKの会相談室参照)
- ・相談日には、毎回 多くのお母さん方が発達に関する相談で来所。杉並区、小平市、西東京市、世田谷区の方なども。口コミで。
- ・金曜日の利用者は、月平均35人(金曜日4回)、一日の利用者は約8.5人となります。(平成25年度)

5、「10代のためのダンス教室」参加者募集中(あとひとり、ふたり)

- ・踊るのは苦手、、、不器用だし、、、という方におすすめ。型にはまったダンスではなく、自分アレンジOKの創作ダンスです。
- ・指導者は茗井(メイ) 香保里 先生(秋草学園短期大学 准教授)
- ・5月現在参加者6人 ・関町福祉園にて 月に一回 日曜日または土曜日10時～ ・会員:1500円 非会員:1700円

6、中高生のためのグループワーク 「ホワイト・ジャンクション・サークル(通称:WJC)」

- ・発達障害児支援が専門の廣澤満之先生がリーダー。臨床心理士、大学院生や保育士志望の学生など熱意のあるスタッフが、指導。
- ・中高生の男女が集い、ロールプレイなどグループワークを通じて、ソーシャルスキル、コミュニケーションスキルを向上させます。
- ・保護者へのフィードバックもあります。温かみのある先生の丁寧な対応は、むずかしい年頃の中学生の心をも和らげます。
- ・場所は目白大学のキャンパス・研究室。仲間作り 居場所作りにもなっています。
- ・5月現在、参加している中高生は男子5人、女子1人。・月に一回 参加費：会員 1800円、非会員 2500円。一年間のプログラムです。
- ・次回プログラムは7月スタート予定

7、NPO法人食遊さん主催 OKの会協力「Happy Cooking」 終了しました。

- ・包丁がなくても大丈夫！みんなで調理する活動を通して、「自分の食べるものは自分で作りたい！」という意欲や食への関心を育みます。
- ・食遊の優しいスタッフのみなさんと一緒に楽しみながら作ります。レシピには工夫がいっぱい。
- ・小学生が対象。定員1回につき6名。・会場は明るい日差しがいっぱいの食遊石神井。
- ・2013年10月～2014年1月に4回開催しました。

8、通算90回目！！「月に一度の定例会」

- ・毎月第四月曜日に、練馬OKルームで定例会を開いています。
- ・毎回20名くらいの参加。保護者のほか、支援者や地域の方も参加されます。
- ・OKの会の事業の報告とお知らせそして参加者同士の情報交換の場。・仲間と集い、話しあうことで、気分が変わってきます。
- ・OKの会に初めて訪れる方、不安をお持ちのお母さま方に対し、メンバーがやさしくお話しを聞く場として、定着してきました。
- ・会場費 会員：100円 非会員：500円

9、「OKプラネット」靴下のネットショップ 就労準備事業です。

- ・OKの会の10代20代の若者たち。彼らの得意分野を活かした活動をしたい、、、
- ・本サイトネットショップのほか、地域で開かれるフリマにも靴下ショップを毎年出店しています。

10、「スクエア・ダンス教室」

- ・世界中どこへ行っても同じルールのダンス。知っておくと、自然と知り合いが増える！ちょっと不思議なパズルのようなダンス
- ・関町スクエアダンスクラブの方が来てくださるようになりました。会員の方でなくてもOK。めざせ！地域デビュー！
- ・毎月第二日曜日 10時～ 関町北地区区民館 小学生中学年以上 ・参加費 一人500円

11、WISCIV 心理検査データにもとづいた OKの会オリジナル 学習支援室「ぼじ」（25年度は終了しました。）

- ・気がかりな子どものための、子ども理解のための「発達検査」「知能検査」を行い、心理検査から、彼らの特性を知る手がかりを得て、得意なところ、苦手なところ、困っているであろうところをサポートします。ひとりひとりの子どもの発達の凸凹を把握した上での学習支援・指導。
- ・2013年6月から6回、3名の小学生が学習支援・指導を受けました。
- ・指導は、元小学校教員・臨床発達心理士・特別支援士の先生。

12、ことばの遅れが心配という、、お母さんと乳幼児のためのことば支援グループ「はぐみーな」（25年度は終了しました。）

- ・1～3歳児対象のグループワーク
- ・言語聴覚士の先生（足立さつき先生）＋保育士によるクラス
- ・ことばが育つ関わり方 遊び方をお母さんにお伝えします。ことばとコミュニケーションを育む工夫があります。
- ・2013年5月から2クール実施。計5組の親子が参加しました。

13、講座 講演会シリーズ

- 目白大学大学院 心理学研究科 小野寺敦子教授 による心理学特別実践講座
2014年3月10日 ①「前向きな心は どのようにして育つか」～エゴ・レジリエンスとは
②「聞く力」～「傾聴」はなぜ大事か 基本的なスキルを学ぶ
③「伝える力」～双方向のコミュニケーションのための話す力

- ・生涯発達の視点に立ち、親子関係について幅広く研究を行っているが、ポジティブ心理学、特にエゴ・レジリエンスにも関心を広げている。臨床発達心理士の立場から発達障害の子どもと親の支援にも関わっている。新宿区の特別支援教育巡回相談員 心理学博士

○著書○

『手にとるように発達心理学がわかる本』『メゲない人のポジティブ心理学』『ゼロから教えて発達障害』ほか

14、自然体験（狭山市 NPO法人 ぶどうの会協力）

3月10日(日)に春の農園体験を実施。菜の花とブロッコリーを収穫、麦ふみ体験をしました。お昼には、蒸饅頭をつくり、用意していただいたお昼ご飯と一緒にみんなでテラスでいただきました。昼食とは、小さい子たちは、木材キットの車づくり。大きい子たちは紙飛行機づくり。紙飛行機といっても、厚紙を定規で図ってカッターで切って組み立てて作る本格的なもの。ボランティアの方が丁寧に優しく作り方を教えてください、出来た車と紙飛行機で、それぞれ遊び、充実した一日になりました。

7月21日(日)に、夏の自然体験を実施。午前中は、畑でモロヘイヤとブルーベリーの収穫。その後、春に麦踏みをした畑で採れた麦を、石臼でひく体験もしました。お昼はつくねを自分で串に巻ききつけて焼いてもらって、お野菜たっぷりのランチプレートと一緒にいただきました。ミニ流しそうめんも大人気でした。午後はすぐそばを流れる入間川で川遊びをしました。水鉄砲で遊んだり、浮き輪で流れたり、釣り体験もあって、ちゃんと魚も釣れました♪川遊びのあとは、スイカ割り。年齢の小さい順に並んで順番に挑戦！みんな、順番を守って、割れなくて悔しくて我慢して偉かったです。その後、割れたスイカをみんなで美味しくいただきました。

15、ランチしながら癒されるおしゃべり会「ぼかぼかランチ会」 (写真あり)

- ・社会福祉法人はなみずき会 と OK の会協働事業としてランチ会を開催します。
- ・飯能市で収穫された野菜を使ったランチを提供していただきます。
- ・昨年 9 月からのプログラムご紹介
番組プロデューサー：堤桂子さん「子供番組…制作サイドの意図と想い」参加 7 名
元石神井養護学校経論：原俊雄さん「特別支援教育の変遷」「障害者の就労支援」参加 7 名
保育サービスぼと代表：池本泰子さん「NPO法人にできる育児支援事業」参加 6 名
自然工房めばえ代表：海野真幸さん「園芸による心のケア」「園芸をツールとして人、地域とつながるには」参加 8 名
臨床発達心理士：橋本恵子さん「学校とのつながり方」参加 7 名
薬剤師：家入明美さん「薬との付き合い方」参加 6 名
- ・毎回ゲストスピーカーをお呼びして、ワイワイ楽しくみんなでおいしい手作りランチをいただきます。
- ・毎月第三水曜日 12 時～ 練馬 OK ルームにて。・会員限定 一回 500 円

16、「手芸部」

- ・疲れている母たちの癒しの場。余計な事を考えず、ひたすら手仕事を続けると、、思いがけずリラックスします。
- ・手仕事に自信のないあなたも、ちょっと自信があるあなたも それぞれが自分のペースで作品に取り組みます。
- ・練馬 OK ルームにて ・毎月第一水曜日 1000 円/月 ・会員限定 ・事前に必ずご連絡ください。

17、活動を確認し合い 企画を話し合い「スタッフ・ミーティング」

- ・OKの会の事業が多岐にわたるようになりました。進行中の事業の全体を把握するためのミーティング。手伝ってくれる方はみんなスタッフです。関心がある方はどなたでもいつでもご参加ください。
- ・毎月第一金曜日 10 時半～

18、「ピア相談室」(HP 相談室より参照)

- ・どこに相談したらいいのかわからないような子どもの心配ごとなど、気軽に相談できる場所を作りました。認定心理士のスタッフが話を聴きます。
- ・「OKの会ってどんなところ?」「どんなこと、やってるの?」など OK の会への質問から、「ウチの子、こんなに落ち着きがなくて大丈夫?」「子育ての悩みを周囲のママ友にわかってもらえない…」など子育ての悩みを抱えている方、お茶を飲みながらお話ししましょう。じっくりお話していただくことで、子育ての悩みなどを分かち合い、小さくしていけたらいいな…と思っています。予約制ですので、事前にご連絡ください。
- ・毎月第二水曜日 ①11:00～ ②13:00～ ③14:00～ ・時間 50 分 ・茶菓代:会員 100 円(非会員 500 円) ・練馬 OK ルームにて

19、夏のイベント・講座

大人気企画 5 弾

① 7 月 21 日 (月曜日) 『夏の自然体験』 毎年大人気!

(西武池袋線 仏子駅より 狭山市 NPO 法人 ぶどうの会 協力)

- ・ぶどうの会の施設の目の前に豊かに広がる入間川。野菜の収穫やお昼を食べた後、みんなで川遊びをします。生き物を捕まえる楽しみも。
- ・畑での収穫体験や、テラスに設置したかまどで炊きご飯やおいしい手作りの昼食、デザート。
- ・昼食後はすぐそばにある入間川で川遊びをします。水遊びをする子、小魚を捕る子、大自然の中で遊び、毎回大好評です。



② 8 月 20 日(水)・21 日(木) 『お寺で遊ぼう』プロジェクト お寺の境内で行う野外グループワーク

- ・参加者多数のため、二日間に分けて行きます。各日 15 名程度を募集。
- ・目白大学人間学部子ども学科の廣澤満之先生(発達障害が専門)とOKの会との協働の活動
- ・八王子市「浄福寺」(JR 高尾駅よりバス) ・廣澤先生は浄福寺の副住職
- ・今年で 4 回目。現役大学生のボランティアが 30 人以上参加してくれます。
- ・毎年大好評、超特大の流しそうめんは今年もやります!



詳しくは HP をご覧ください。

～ 活動の様子 ～

♪ 寺子屋プラネット CDチーム ♪

この 4 種類の pasta は、参加しているお子さんオリジナルです。すごいわ！
みんなで調理して、みんなで食べます。
もちろんお母さんたちもお腹を空かせて迎えに来て一緒に食べました。





CDチーム+有志が集まり、フレンチのレストランで新年会をやりました。
 ちょっとおしゃれして、ちょっと気取って、
 ナイフとフォークでいただくお食事もいいものです。
 立ち歩くこともなく静かにお食事を楽しめるなんて、みんな大人になったな~*^^*
 国立市「CHEZ NAKA」にて

♪ ぽかぽかランチ会 ♪



毎回、旬のものをたくさん使ってくださいます。
 このLunchが500円！

興味深いお話を聞きながら、充実した時間を過ごせます。

レシピを教えていただくこともできますし、食後のデザートまで美味。

上げ膳据え膳、しかも情報ゲットできます。

おなかいっぱいになります。



♪ 川遊び ♪



思い思いに好きなように遊びます。
 川には監視員のおじさんがいてくれるので安心。

釣った魚はどうしたんでしょうね。。。ちゃんと川に帰してあげたかな。。

最近ではなかなか見かけなくなったスイカ割りもやらせてくれました。
 破壊して褒められるなんて、なかなかありません。
 家族で参加して、遊びまくって、疲れ切って帰りましょう。
 心地よい疲れで、みんなぐっすり寝てくれます。



♪ お寺で遊ぼう ♪

八王子市「浄福寺」にて

こんなに立派な由緒正しい素晴らしいお寺で、子どもたちを一日遊ばせてくれる企画です。心の広〜い住職さんに感謝しましょう。
 子どもの人数とほぼ同じかそれ以上のボランティアの学生さんたちが参加して一緒に遊んでくれます。



童心に戻って、裏の竹林から切ってきた竹で自分用のお椀を作ります。



学生も大人もみんな童心に戻って、
そうめんをゲットすることしか考えていません。



♪ 練馬OKルーム ♪



毎月の定例会やぼかぼかランチ会、講演会、手芸部はここ練馬OKルームで行っています。

人数が多いときは椅子を出して、会議用机を出して、パーティションで区切って使います。