

ピュアコスモ

令和8年 春 第44号

令和8年4月1日

発行：NPO 法人 ピュアコスモ

平成21年7月28日より名称が変わりました。

<http://purecosmo.com/>



「ピュアコスモ」は、兵庫県内の自閉スペクトラム症児・者とその家族、関係者及び地域社会に対して、適切な療育、正しい知識の啓発、幸せな社会生活の場の提供に関する事業を行い、自閉スペクトラム症児・者のよりよい成長、幸福な人生の創造に貢献するとともに、社会全体の利益の増進に寄与することを目的としています。

【 もくじ 】

「スーパーバイザー リレー講座③」	「 感覚運動教室 」	「 播磨地区交流会 」		2
「 ゆうちょ財団助成事業 発達障害のある子の親なき後の準備 」	「 18 才以上の子どもを持つ保護者お食事会 」		3	
「スーパーバイザー リレー講座④」	「 つどいの場 」		4	
「 会員お楽しみ交流会 」	「 神戸市委託事業ヒュッゲ 」	「 神戸地区交流会 」		5
「 親と子のコミュニケーション講座 」	「 本人交流会 」	「 阪神地区交流会 」		6
「 就学前と小中高生の保護者向け学年会&相談会 」	「 にちようカフェ土曜日版 」		7	
「スーパーバイザー リレー講座⑤」	「 こんな会議に行きました 」		8	

44



「思春期を乗り越えるために」 保護者・支援者のかかわり方を考える

日時 令和 7 年 9 月 28 日(日)13:30～15:30 場所 神戸市青少年会館

講師 渡辺 和美先生(ファミリーカウンセラー)参加者 会員 12 名 一般 13 名 合計 25 名

思春期の子ども達と保護者のコミュニケーションについて渡辺和美先生を講師に、会員外の保護者や支援者の方などたくさんの方に参加していただき、深い学びの時間となりました。「子どもに寄り添ったコミュニケーションをしたい」という思いを具体的にどうすればよいのか、参加者それぞれ、日ごろの言動を改めて振り返られたようでした。参加者の感想を抜粋して紹介します。また、ここでは紹介できませんが、個別の質問にも先生が答えられ、質問者はもちろんその他の方にも参考になったようです。



参加者感想(抜粋)



- ・子どもに寄り添っていたつもりが、親主導、私主導だったり、親の感情が入ったりしていることに気づいた。「子ども主導」という基本に立ち返り、子どもと話す時間や機会をたくさん持ちたい。
- ・子どもを思うあまりに子どもの話に介入し過ぎていたようです。もっと子どもを信用して、子どもの話をしっかり聞けるようになりたいです。
- ・子ども以外にも夫婦間やその他の人などとのコミュニケーションにも役立つ話がたくさんありました。特に、相手の言ったことのフィードバックについては夫との会話で実行してみます。

発達障害児のための感覚運動教室 長谷川福祉会助成事業

監修 中尾 繁樹先生 (関西国際大学 教育学部教育福祉学科教授)

場所 神戸市立中央区文化センター 時間 13:00～14:00 スタッフ 教育・福祉関係専門家ボランティア

日 程	9/14(日)	10/12(日)	11/8(土)	12/14(日)	1/10(土)	2/7(土)	3/14(土)
参加者	8 名	6 名	4 名	10 名	7 名	6 名	未定
スタッフ	8 名	9 名	6 名	10 名	8 名	8 名	未定

今年度は、長谷川福祉会様から助成金を頂きました。3 才から 11 才の計 14 名で活動。今年度から新しく参加した子どもたちが半数います。当初、運動が苦手なせいか参加していなかった子もからだの動かし方がわかるとみんなと一緒に出来る様になりました。ぎこちなかった動作がスムーズになり、遅れがちだったスピードも素早く出来る様になりました。当初はおとなしく、活動中に声を聞くこともなかった子等が、運動のバリエーションを提案し、大きな声を出し、表情豊かに変化していき、積極的な面が多く見られるようになりました。子どもたちが、いつ来ても安心してのびのびと運動出来る場所としてこれからも続けていきたいと思っています。

播磨地区交流会 会員限定 日時 11/9(日)13:30～15:30 場所 ウイズあかし学習室 参加者 6 名

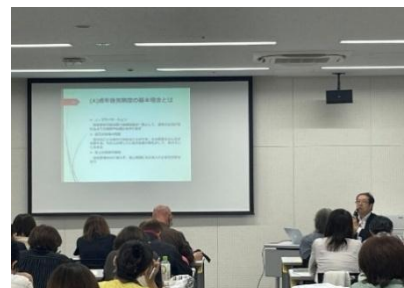
それぞれのご家庭でのお金の管理の具体的な話しをしました。子どもの成長や変化に合わせて時々チェックや見直しも必要。親亡き後の信託先もそろそろ決める時期では？など話が広がりました。また、今後、進学等により県外でひとり暮らしをする場合の、手帳の手続きや、将来的な利用方法などの話しをしました。

生活資金の準備と確保

日時 令和7年10月26日(日)14:00～16:00 **場所** 神戸市立中央区文化センター1001, 1002号室

講師 渡部 伸先生 (「親なきあと」相談室主宰) **参加者** 会員 34名 一般 46名 合計 80名

障害のある子が親なきあとに直面する課題「相続」。残された子どもが困らないことを目的として、相続が正しく為されるための準備である遺言と財産管理(預貯金、株式、投資信託、生命保険)などについてご講義頂きました。また福祉型(家族)信託、成年後見制度、住まいの場や地域生活の支援制度についても、行政書士・社会保険労務士の渡部伸先生から学びました。



参加者感想(抜粋)

・知らなかったことも多く、とてもためになりました。iDeCo が障害年金をもらっていても利用できることやグループホームのことが知れてよかったです。

先生のお話はユーモアがあり具体的でとても興味深かったです。信託制度のことも知識がなかったので参考になりました。

・親なきあと本人が幸せに暮らすためにどうしたら良いのか悩んでいましたが、様々な情報を教えていただき、少し安心できました。お金は本人が使えるように残すことや子どもを支援してくれる人と多く接点を持ち、つながりを作っておくこと、何より本人が困りごとを発信できるようにしておくことが大事だとわかりました。居宅介護が気になりました。(私の息子にいいなと思いました)

・いつも最新の情報を紹介して頂き、有難いです。心配は尽きないですが、少し気持ちが楽になりました。後見制度、初めて話を聞けてよかったです。今後も参加したい。

・今までどこに聞いてもわからなかったことがわかりスッキリしました。(診断書を書いてもらうドクターのことや診断書のポイントなど)地域のつながりを持つことの大切さを改めて実感したのと同時に、現状の行政では継続した支援がないとも改めて思いました。

※制度もまた変わっていくので来年度も「親なきあと」の講演会を予定しています。ご期待ください。

18才以上の子どもを持つ保護者のお食事会 会員限定

美味しいランチを食べながら行う保護者会員の交流の場です。次回予定の4月12日(日)からは18才以下の保護者会員の方もご参加頂けます。先輩保護者の話を聞きたい方、ご参加お待ちしております。

目にも 11/9(日) **参加者** 8名 ・ **目にも** R8年2/11(祝) **参加者** 9名

参加者感想(抜粋)

自己紹介、近況報告の後には将来どうするか、子どもの学校や就労についてだけでなく、今後の生活や投資、家族についてのよもやま話、万博の体験談等いろんな話で盛り上がりしました。とても楽しく過ごせ、あっという間の時間でした。

気になる行動とのつき合い方

日時 令和7年11月23日(日)13:00～16:00 **場所** 神戸市青少年会館

講師 井澤 信三先生（兵庫教育大学大学院 特別支援教育専攻・障害科学コース教授）

参加者 会員 14名 一般 15名 合計 29名

「気になる行動」例えば、パニック、暴言・暴力、ひきこもり、不登校などについて、どう理解し、付き合えば、本人や家族などのまわりの人たちのストレスを軽減できるかについて、応用行動分析の観点から講義して頂きました。問題解決にむけては、本人だけの問題ではなく周囲の人の関わり方を含めた環境の問題として捉える。本人による選択・決定を考えることが重要であると学びました。また、参加者同士がいくつかのケースについて話し合っ考える機会を作って頂き、共に考え交流も生まれ、楽しい時間となりました。



参加者感想(抜粋)

- ・先生のお話は何度聞いても納得点ばかりです。特に大きく困った行動があるわけではないですが、日々の小さな行動の変容に活用させていただきたいです。
- ・「得意が意識できない・苦手は他者から言われるので意識できる」その通りで、ハッとさせられました。「出来たことをほめる」をしていこうと思いました。
- ・成長するにつれ言葉で解決することが増えたが、「見える化」することによって、自分の感情の整理が出来、気になる行動を解決する糸口が明らかになる。改めて見える化の必要性を確認できた。
- ・不安が強く、自己肯定感も低い、うつ状態の我が子にどう接すればいいか沢山ヒントをもらえました。
- ・気になる行動の関わりへの分かりやすいお話があった上で、社会や制度側が本当は変わっていないといけないう事にも言及して頂き、親や支援側のあり方にもあたたいかなざしでお話し頂き、ありがたい時間でした。
- ・途中、近くの席の方とお話出来て、良い案を聞いたのが良かったです。

子どもの引きこもりや心の不調に悩む保護者のための 会員限定

ピュアコスモ つどいの場 ～同じ悩みを抱える親だからこそ、分かり合えることがあるかもしれません～

場所 神戸市青少年会館 **日時** 10/11(土)10:00～12:00 **参加者** 3名

日時 12/13(土)13:00～15:00 **参加者** 2名 **日時** 令和8年2/14(土)10:00～12:00 **参加者** 3名

ピュアコスモでは、発達障害の二次障害で、うつや不安障害、強迫性障害、統合失調症などを発症した子どもの保護者が、日々の悩みや不安を気兼ねなく話せる場として、『ピュアコスモ つどいの場』を偶数月の第2土曜日に開催しています。今年度後半は、10・12・2月に実施し、それぞれの家庭で抱えている困りごとや親自身の思いを語り合いました。参加されたお子さんの年齢は様々ですが、共通しているのは不安の強さで、不安障害や強迫性障害を抱え、学校や仕事で不安が高まるとフラッシュバックを起こしたり、眠れなくなり、イライラを親にぶつけてくることなどが話題に上がりました。どう対応すればよいのか悩み、相談先から「不安を鎮めるための行動だから」と言われながらも、「子どもがしんどいのは理解できるが、支える親だってつらい」「発達障害だけなら、もう少し生きやすいのに」といった葛藤や本音を安心して話すことができました。

服薬や入院生活についても話題となり、それぞれの経験を共有できる貴重な時間となりました。

ピュアコスモ会員お楽しみ交流会

会員限定

場所 神戸市青少年会館

日時 令和7年12月7日(日)13:00～16:40

参加者 会員 13名 スタッフ 2名 合計 15名

まずは体を動かす太極拳 太極拳経験者の運営委員による指導の下、凝り固まった体をほぐしました。首や肩でゴリゴリ音がして、日頃の運動不足を自覚しました(笑)前の人の動きをまねるのは、簡単なようで大変です。ようやく太極拳のゆったりとした動きに慣れた頃には終盤で、「もう少し続けたかったなあ」と思いました。来年も楽しみです。

誰が一抜けビンゴ大会 毎年大盛り上がりのビンゴ、さあ、誰が最初に「ビンゴ」するか。リーチはしたものの、あと一つが開かないもどかしさに、数字を発表するたびあちこちから嘆息が漏れていました。景品は兵庫県ゆかりの品、出会ったことのない一品が見つかるかもしれません。一年の運試しに是非たくさんご参加ください。

シンプルだけど楽しいモルック モルックを投げて、倒れたスキttlの数字や本数で点数を競う、老若男女誰もが楽しめるゲームです。4チームに分かれて対戦しました。倒したいスキttlは倒れず、倒してはいけないスキttlにモルックが当たる。思うようにいかないのもまた楽しいポイントです。是非、体験しに来てください。

最後は円座になって保護者のみの交流会 簡単な自己紹介の後、「最近印象に残ったこと、気になったこと」を話しました。今年の漢字は？みたいな話題も出ていましたが、見事「熊」を言い当てている人もいました。その他、旅行やアイドル、フィギュアスケート、エスカレーター?? 様々なトピックで楽しく交流できました。もちろん、子どもに関する悩み事も自然と話題に上ります。簡単に解決できるものではありませんが、こういう場で話すことで気持ち楽になったり、同じような経験をした先輩保護者の体験を聞けることは、有意義です。相談会とは違う気楽さが良いようです。師走の忙しい時期ですが、ストレス発散になること間違いなしです！

神戸市委託事業 神戸市発達障害者・思春期・青年期居場所事業

場所 神戸市立総合福祉センター

15歳からのみんなの居場所 ヒュッゲ お申し込み先メールアドレス E-mail ibasho.hyugge@gmail.com

「ヒュッゲ」とは、デンマーク語で居心地がよく、快適で陽気な気分であることを意味します。ここでは宿題をしても、読書をして、友だちやスタッフと話をしてもOK。何もしたくない時は、ここにいるだけでOK。

学校生活がうまくいかない、将来のことが心配、こんな悩みや不安はないですか？

日時 第2・第4金曜日 17:00～19:00、第3土曜日 14:00～16:00 利用料 無料

対象 神戸市に在住・在学・在勤の15歳以上の方

申し込み方法 氏名・年齢・連絡先(電話番号)を記入の上、メールでお申し込みください。

ご家族の相談も行っています。

日時 第2・第4金曜日 16:00～17:00/19:00～20:00 第3土曜日 13:00～14:00/16:00～17:00

対象 神戸市に在住・在学・在勤の思春期・青年期のご家族 利用料 無料

申し込み方法 氏名・お子さんの生年月日・年齢・相談したいこと・連絡先(電話番号)を記入の上、メールでお申し込みください。

神戸地区交流会 会員限定 場所 神戸市青少年会館 時間 13:30～15:30

日にち 9/21(日) 参加者 13名 講師 2名 神戸市発達支援センター長と係長を迎え、神戸市の福祉制度についてのお話を聴きました。

日にち 11/30(日) 参加者 5名 学校の事に悩んでいる保護者に先輩保護者から経験談を話したりアドバイスをしたりしました。

親と子のコミュニケーション講座 会員限定

日時 令和8年1月11日～令和8年3月22日(全6回)13:30～15:30 場所 神戸市青少年会館

講師 渡辺 和美 先生(ファミリーカウンセラー) 参加者 会員 4名 スタッフ 2名 合計 6名

18歳から40歳までのお子さんを持つ保護者4名が参加され、子どもの心の発達段階や特性の理解、関わり方の工夫、さらに親自身の心の働き方のくせを学びました。

心の働き方のくせを学ぶ回では、自分の考え方の傾向を知るだけでなく、子どもや配偶者の考え方の傾向にも目を向けることで、お互いの違いに改めて気づき、「なぜ関係が上手くいかないのか」「どうすればストレスなく自分の思いを伝えることが出来るのか」など、日ごろ感じていた悩みや戸惑いに対して、先生から具体的なアドバイスをいただきました。また、他の参加者と先生とのやり取りを聞くことも、多くの気づきや学びにつながり、それぞれの家庭の事例に触れることで、自身の家庭にも応用できるヒントを得ることができ、講座が進むにつれて子どもの受け止め方や声かけが変化し、親子関係が落ち着いてきたと感じる方もおられました。

6回の連続講座と聞くとハードルが高く感じられるかもしれませんが、継続して学ぶからこそ、学んだことを日常生活で実践し、その結果を次回の講座で振り返ることができます。直近で起こった困りごとに対しても具体的に相談でき、声かけや対応を少し工夫するだけで関係がスムーズになり、自身のストレスが軽減されることを実感できる点が、この講座の大きな魅力だと感じています。講座終了後には、「気持ちに余裕をもって子どもや配偶者と関われるようになった」「親子関係がスムーズになってきた」と感じる方もおられ、有意義な講座となりました。

本人交流会 会員限定

場所 神戸市青少年会館

日時・参加者 令和7年9月28日(日)13:30～15:30 参加者 6名 スタッフ 5名 合計 11名

令和7年11月23日(日)13:30～15:30 参加者 3名 スタッフ 3名 合計 6名

令和8年1月25日(日)13:30～15:30 参加者 4名 スタッフ 2名 合計 6名

奇数月の第4日曜日15才以上本人の交流会です。簡単な自己紹介の後、生活していく中や社会の中、会社などで疑問に思ったこと、気付いたこと、何でも自由に話せる場です。スタッフは精神科医や心理士、福祉職員、の方々。ひとつの話題で盛り上がり、誰かの悩みに時にはみんなで考え、寄り添い合う、そんな場になっています。また、自己紹介の後には特に話さず、他の参加者の話を聞くだけの時もあります。毎回参加する人や時々参加する人などいろいろです。疲れた時は時間の途中での退室もOKです。一度参加してみませんか？

阪神地区交流会 会員限定 場所 尼崎市立小田北障害学習プラザ 時間 9:30～12:00

日にも 11/11(火) 参加者 4名 日にも 3/6(金) 参加者 5名

グループホームや就労、進学、進級、趣味の話など子どもの話しはもちろん、家族や自分のこと、いろんな話題で盛り上がりました。今回は特例子会社のサテライトについてのお話も聴けました。場所を移してランチしながら14時頃まで(笑)ランチ無しや途中で帰るのもOK。明日のために息抜きしましょう！

就学前と小中高生の保護者向け相談会&交流会 会員限定

日時 令和8年1月25日(日)13:30~15:30 **場所** 兵庫教育大学 神戸キャンパス 臨床心理相談室

講師 嶋崎 まゆみ先生 (兵庫教育大学大学院 学校教育研究科 准教授) **参加者** 8名(スタッフ含む)

兵庫教育大学大学院学校教育研究科准教授である嶋崎まゆみ先生の臨床心理相談室で行いました。

小さいお子さんの保護者会員さんたちが同年代で交流したり、相談したりできる場所として始めた学年会。毎年のように参加し続けてくださった会員さんたちも、年を重ね、お子さんたちは高校生、大学生に。というわけで、会の対象年齢よりも年上のお子さんの保護者会員さんたちの学年会となりました。

大学受験や、進学先によってひとり暮らしを始めることに伴う手続き、衣食住について、もちろん大学生活や合理的配慮、実習やレポート課題についても、ご相談されました。初めての土地での初めてのひとり暮らしなんて、心配はつきないですね。当然です。先輩お母さんのお話も聴きたいということで、大学を卒業した子がいるスタッフも体験談をお話しました。

にちようカフェ土曜日版(一般公開)

場所 神戸市立中央区文化センター

日時 令和7年11月8日(土)14:30~16:30

参加者 5名(スタッフ含む)

介護のお仕事をされていて、ご自分の経験が役に立っていないかという思いで来られた方がおられました。ご自分が実際にやってよかった食事療法にいて教えてくださいました。

社会人の息子さんのお母さんが来られました。今、ちょうどご本人が落ち着いているのであちこちの会に参加されて、新しい情報や、同じ思いを共有できる人たちと交流し始めているとのこと。お母さんは、息子さんの「働きたくない」発言などから、息子さんは、「大人になりたいのでは」と感じておられました。ご心配も多い中、それでも、ご自身の趣味を楽しんでおられるお話を聴き、少し安心しました。

ご本人を支える側の私たちが、時々リフレッシュしたり、気持ちを吐き出したりして、またご本人と向き合う日々に戻る。その繰り返しですね。

日時 令和8年1月10日(土)14:30~16:30

参加者 5名(スタッフ含む)

高校生の息子さんのお母さんと、その息子さんの通級指導の先生が付き添いで来られました。

一組だけのご参加でしたので、その息子さんとお母さんのこと、みなでお話を聴きました。お母さんからお聴きする、息子さんのしんどさ、不安、将来やりたいこと、好きなことなど、色々教えていただきました。スタッフからは、自身の息子(28歳と30歳)の中学や高校での様子、しんどかったこと、できるようになったこと、現在はどうか成長したかなど、お伝えしました。中学・高校はまさに過酷。ご本人にも、親にも、一番しんどい時期だと思います。それが将来、「今では懐かしい」と感じるようになっていただけたらなあと、願います。

「にちようカフェ」は、ピュアコスモらしく、やんわりとお互いに寄り添い合うことができればと思います。今年度は、会員さん限定ではなく、毎回「一般公開」とし、「ピュアコスモのこと気になるけど、どんな会？入会して大丈夫？ちょっと様子を見てから考えたい。」など、ピュアコスモへの入会を検討されている方にも参加していただけます。みなさまのお越しをお待ちしております。

NPO 法人ピュアコスモ スーパーバイザー リレー講座⑤ ～青年期・成人編～地域で安心して暮らすために 発達の違いを持つ人の歩みと居場所について ～私が考えること～

日時 令和 8 年 3 月 1 日(日)13:30～15:30 **場所** 神戸市立総合福祉センター

講師 田中 究先生（兵庫県立ひょうごこころの医療センター 医師）

参加者 会員 33 名 一般 24 名 合計 57 名



今回はリレー講座の最終回ということで「地域で安心して暮らすために」精神科医の田中究先生にご講義頂きました。田中先生の柔らかい口調で語られる発達障害の捉え方やただ単に生活を別にする自立ではなく、地域で安心して暮らすための自立のお話し。いろいろな先生方の含蓄のある言葉を紹介しつつ本人や周りの人のこれからの生き方へのヒント。「時薬・人薬・楽薬」の話や「やわらかく生きる」話など学びの多い時間でした。

参加者感想(抜粋)

- ・情報や制度をどう評価すべきか教えて頂き、大変参考になりました。グループホームの情報も安心材料になりました。
- ・「自立とは依存である」と言う言葉が印象に残りました。いろんな親の理想はありますが、大切なことは、本人の気持ちや意向であり、それが、世間とのズレがあっても本人が Happy に生きられるならそれによしと思いました。
- ・支援者としての振り返りの機会になりました。あっという間の 2 時間でした。
- ・大変勉強になりました。本人の心の居場所になれるよう、穏やかに見守りたいと思います。
- ・障害に関する考え方も少し「やわらかく」広がったような気がしました。
- ・「にも包括」の話は参考になり、勉強になりました。

こんな会議に行きました

10/31(金)神戸市ペアレントメンター養成研修 神戸市立総合福祉センター

(久村・石本・羽賀・井上・奥野・上田)

11/7(金)尼崎市社会保障審議会障害者福祉等専門分科会 Zoom(水谷)

12/15(月)令和 7 年度第 2 回神戸市ペアレントメンター事業調整会議 神戸市役所(久村)

令和 8 年 3/5(木)令和 7 年度第 2 回ひょうご発達障害者支援センター連絡協議会 兵庫県福祉センター

(久村)

令和 8 年 3/16(月)尼崎市自立支援協議会 あまのしごと部会 JR 西日本あいウィル(水谷)

令和 8 年 3/19(木)尼崎市社会保障審議会障害者福祉等専門分科会 小田南生涯学習プラザ(水谷)

令和 8 年 3/19(木)令和 7 年度兵庫県障害者委員会 兵庫県農業共済会館(上田)

令和 8 年 3/25(水)令和 7 年度兵庫県発達障害者支援協議会 神戸市立中央区文化センター(羽賀)

令和 8 年 3/26(木)尼崎市自立支援協議会 全大会 尼崎北生涯学習プラザ(水谷)

令和 8 年 3/26(木)令和 7 年度第 2 回神戸市発達障害児(者)支援地域協議会 三宮研修センター(久村)

こんな講師依頼がありました

11/8(土)ぽっとらっく「家族と当事者の会の活動について」 神戸市立総合福祉センター

(久村・石本・黒田)