

ピュアコスモ

令和7年 春 第42号

令和7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 】

重要！「ピュアコスモ 総会のお知らせ」「総会后 SV との懇親会のご案内」	2
「令和7年度会員手続きについて」	3
「スーパーバイザー リレー講座③」「ヒュッゲ」	4
「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」	5
「ヤマト福祉財団の助成事業 発達障害児のための感覚運動教室」	6
「スーパーバイザー リレー講座④」	7
「つどいの場」「18才以上の子どもを持つ保護者お食事会」	8
「就学前と小中高生の保護者向け相談会&交流会」	9
「会員お楽しみ交流会」	10
「親と子のコミュニケーション講座」	11
「にちようカフェ～土曜日版～」	12
「スーパーバイザー リレー講座⑤」	13
「保護者会員のためのグループ相談会」「地区交流会 神戸・播磨・阪神」	14
「15才以上の本人交流会」「学習会のお知らせ」	15
「こんな会議に行きました」「こんな講師依頼がありました」「賛助会員募集のお知らせ」	16

42



ピュアコスモ正会員のみ

ピュアコスモ令和7年度総会のお知らせ

日時 令和7年5月6日（祝・火） 13:00～14:00頃

場所 神戸市中央区文化センター 10階 1001・1002号室

※総会終了後、ピュアコスモスーパーバイザーと懇親会を行います。

ピュアコスモ正会員のみ

ピュアコスモ懇親会のご案内

～スーパーバイザーと語ろう～

総会終了後にスーパーバイザーといろいろなお話しをしませんか？もちろん、久しぶりに会う会員同士の交流を深めるのもあります！

時間 14:00頃～16:30（予定）

場所 神戸市中央区文化センター 10階 1001・1002号室

重要

今年度から会員継続、及び総会出欠、委任などメールで行います

全員返信願います。QRコードからだと簡単に返信できます。

QRコードを読み込んで文字が入っているところは回答以外を削除し、
（ ）だけのところは記入して**必ず、全員返信**して下さい。

e-mail : npopurec@gmail.com

※こちらから簡単に返信できます

- ① 地区名（ 神戸・播磨・阪神 ）
- ② 氏名 （ ）
- ③ 令和7年度も会員を継続しますか（ 継続・退会 ）
- ④ 総会 （ 出席・欠席 ）
- ⑤ 委任 （ 久村代表・上田副代表・地区の運営委員：苗字を明記 ）
- ⑥ 懇親会（ 出席・欠席 ）



※尚、返信の無い方は代表久村に委任したとみなしますので悪しからずご了承ください。

令和7年度会員の継続手続きについて

NPO 法人ピュアコスモ令和7年度正会員手続きを下記の要領で行います。

令和7年度正会員年会費 6,000 円

※月配信を郵送でご希望の方は、**郵送料 1,000 円 合計 7,000 円**お振り込み下さい。

事務処理の都合上、**4月19日（土）まで**に会費をご入金ください。

インターネット送金をご利用の場合は振込後に下記担当までメールで、会員名・口座名義人氏名をご連絡ください。
振込の確認ができた方には、今後の活動のご案内等をいたします。

期日以降、入金未確認の場合は退会となりますのでご注意ください。

退会される場合は、4月19日までに退会のご連絡頂けると有り難いです。

払 込 取 扱 票															
00															
口座記号番号										金額					
0	0	9	7	0	8	1	6	2	5	4	7	¥ 6 0 0 0			
加入者名 特定非営利活動法人ピュアコスモ										料金		備考			
① 会員名（登録されているお名前をご記入ください） ② 地区名（阪神地区・神戸地区・播磨地区のいずれか） ③ ご住所 ※登録事項に変更の有る方は、変更ありと書き加えてください															
通信欄・ご依頼人										日 附 印					
(ご連絡先電話番号)															

裏面の注意事項をお読みください。(ゆうちょ銀行)
これより下部には何も記入しないでください。

振替払込請求書兼受領証														
口座記号番号										金額				
0	0	9	7	0	8	1	6	2	5	4	7	¥ 6 0 0 0		
加入者名 特定非営利活動法人 ピュアコスモ										ご依頼人				
料金										(消費税込) 日 附 印				
備考														

この受領証は、大切に保管してください。

備考欄に ①お名前(会員登録時のお名前) ②地区名 ③ご住所をご記入ください。

ご住所・連絡先等変更事項があったときは、「変更あり」とお書き添えください。

※ お振込みの際の手数料のご負担をお願いいたします。

NPO 法人ピュアコスモ 担当 上田
メールアドレス npopurec@gmail.com

NPO 法人ピュアコスモスパーバイザー リレー講座③

「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 ～思春期編～

日時 令和6年9月22日(日) 13:30～15:30

場所 神戸市青少年会館 5階 会議室

講師 渡辺 和美 先生 ファミリーカウンセラー

参加者 会員7名 一般3名 計10名

リレー講座の第3回は、「保護者のための思春期講座」で毎年お世話になっている渡辺和美先生に思春期の発達障害の子どもとのかかわり方について、具体例を挙げて教えていただきました。

心も体も“こども”から“おとな”へと変化が始まる思春期は、身体の変化に心が付いていかず、急に不安が強まったり、情緒不安定になってしまったりします。特に、発達障害のある子どもは変化に敏感なため、不安感やこだわりが強まる傾向があり、不登校などの問題を起こしてしまうこともあります。そのような子どもたちに対して、どのようなことに注意しながら話を聞き、受け答えをすれば信頼関係が築けるのか、コミュニケーションの苦手な子どもには、どのようにコミュニケーションを行えばいいのかなどを学びました。講座の後半には、参加者一人一人が困りごとを先生に話し、先生から具体的なアドバイスを頂ける時間もあり、学びの多い講座であったと思います。

【感想】

- 実践できそうなお話、他の方の悩みなども共感できることが多く、とても参考になりました。
- 具体的なアドバイスを頂けて、とても参考になりました。
- 思春期の当事者の悩みが具体的にわかり、大変参考になりました。
- 参加するたび、基本的なコミュニケーションについて振り返ることができます。言葉を置きかえて伝えることがなかなか難しいですが、少しずつでも実行していけたらと思います。
- どの親御さんのお話も他人事とは思えず、又、参考にもなり、とても良かったです。こういう講座が定期的にあると、自身もまた初心に戻れるので、又参加したいです。
- いつもの確かなアドバイスを頂きありがとうございます。他の参加者の困り事に対するアドバイスをお聞きし、とても勉強になりました。

～・・・～

➤ 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

15歳からのみんなの居場所 **ヒュッゲ**

場所 神戸市総合福祉センター 4階 会議室

「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。

対象 神戸市に在住・在学・在勤の15歳以上の方

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

お申し込み用

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。

QRコード



ご家族の相談も行っています。 お申し込み先 E-mail ibasho.hyugge@gmail.com

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。

生活資金の準備と確保

日時 令和6年10月27日(日) 14:00~16:00 場所 神戸市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21名 一般52名 合計73名

「親なきあと」の重要な課題 『お金で困らないための準備をどうするのか』

収入と支出がどうなっていくのか→子どもの将来の収支を把握するために障害者の生活を支える収入、障害基礎年金の申請書の重要なポイント、働いて収入がある場合や生活保護の併給について、また支出は、必ずかかる固定費や暮らしの場によって違う生活費について実例を示して、行政書士・社会保険労務士の渡部伸先生から詳しく教えて頂きました。

お金をどうやって残すのか～ 福祉型(家族)信託や障害者扶養共済制度、iDeCo・NISAの違いなど。

お金をどうやって管理するのか～ 成年後見制度と日常生活自立支援事業の活用について、親族の後見人が9割近く認められていること。成年後見制度の相談場所や制度の見直しが進んでいること。日常生活自立支援事業の内容(金銭管理・訪問・見守り)などの情報を知ることが出来ました。

講演の申込み時に受付けた参加者の質問に対しての丁寧な回答を頂き、参加者から喜びの感想をいただくことが出来ました。

【感想】

- 去年も参加させていただきました。なかなか難しいことですが、少しずつ考え、又、毎年少しずつ制度等も変わりつつ、アップデートしつつ、いつかのために対応していきたいと思いました。
- 毎回、前回と違うところを掘り下げてお話ししてくださるので、いつも参考になる部分が多いです。Q & Aを詳しく説明してくださり、あてはまる部分がたくさんありました。
- 後見人に親族は難しいと聞いていたので、お話を聞いてほっとしました。
- 必ずしもお金をたくさん残す必要はなく、お金を使える仕組みを準備しておくこと、家族信託のお話など非常に参考になりました。
- 信託制度、後見制度、知りたいけどサラッと流されることが多く、理解できていませんでした。新しいサービスも含め、よくわかりました。ありがとうございます。
- 障害年金についてはタイムリーな課題で勉強になりました。後見人についても悩んでいましたが、費用もかかるしもう少し検討しようと思います。
- 信託制度やiDeCoの使い様など、たくさん情報を得ることができて勉強になりました。地域でつながりがあれば、何とでもなるというお言葉に安心しました。
- 親権を利用した任意後見制度を利用すべきか検討中で、先生のご意見をお聞きしたかったので、とても参考になり、再度家族で話し合いしたいとも思います。



発達障害児のための感覚運動教室

※参加者 募集中

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

申し込み用 QR コード

場所 神戸市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	10/12 (土)	11/9 (土)	12/7(土)	1/11 (土)	2/8 (土)
参加者	6 名	4 名	3 名	7 名	7 名
スタッフ	6 名	5 名	8 名	8 名	8 名

公益財団法人ヤマト福祉財団様から助成金を頂き、月 1 回開催している感覚運動教室。その活動を通して集団行動やコミュニケーションの取り方、からだの使い方を学ぶことが目的です。昨年から継続してのメンバーと新しいメンバー、4 才から 13 才の計 15 名で始めた感覚運動教室。令和 6 年度で卒業されるお子さんもいれば、令和 7 年度も継続して通われるお子さんもいらっしゃいます。年間を通して子どもたちを見ていると驚くほど成長が感じられます。最初はお父さん、お母さんから離れられず目も合わせてくれなかった子が、今は、一人で運動に参加し、時折、笑顔を見せてくれるようになりました。また、参加当初は好き勝手に走り回っていた子が、今では、始まりの合図でみんなと一緒に運動出来る様になりました。サーキット運動や縄跳び、ボールを使ったり、しっぽ取りや真似っこ遊びをしてからだのいろんな部分を使って運動をしています。思い通りにいかなくて泣く子や好き勝手にふらふら歩いている子もいつの間にか寄って来てみんなと一緒に運動していて、1 時間はあっという間に終わってしまいます。ご興味のある方は一度見学にいらしてください。



※募集要項・詳細はピュアコスモ HP をご覧下さい

<http://purecosmo.com>

お申し込み・お問い合わせ先
npopurecosmoueda@gmail.com

気になる行動とのつき合い方 ～ 青年期編 前編・後編 ～

日時 前編 令和6年11月24日(日) 13:30～15:30 参加者 会員8名 一般9名 合計17名

後編 令和6年12月15日(日) 13:30～15:30 参加者 会員9名 一般8名 合計17名

場所 神戸市青少年会館 会議室

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）

昨年に引きつづき同じテーマで、特に「青年期の行動障害」について、2回にわたる前・後編の講座を開催し、実践的な学びを深めました。前編では、発達障がいのある人の「気になる行動」を、「その人自体の問題」ではなく「行動上の問題」として捉え、ABC分析という手法を用いて行動の理解を深めることにより、多様な付き合い方や支援を具体的に考えていく道筋をお話して頂きました。後編では、前編で学習した「気になる行動」の理解をベースとして、多様なケースに対する、家庭でも実践しうる支援の具体的方策や、支援を考えていくための多くのヒントを教えて頂き、充実した学習会となりました。

【前編 参加者感想】

- ABC分析について、分かりやすく、あるあるエピソードを交えて教えて頂き、イメージがつかみやすかったです。相談に応じる中で、A・B・Cを意識して取り組んでいきたいと思います。
- いく度か参加させて頂いています。問題をまず明確にする事が大切なのかなー、何か、もやもやイライラとせず、整理して対処法と一緒に考えるのが一番の解決法なんですね。
- ちょうどこの年代なので、困っていることがたくさんあり、なるほどと思うことが多くありました。やってみて当てはまるものを見つけていきたいなと思いました。ありがとうございました。

【後編 参加者感想】

- 行動の裏には必ず原因があり、その原因は決してこちら側が思っている原因と一致しない場合も多く、その原因をきちんと見つけることがとても大事で問題の解決への1番の近道である、と以前、井澤先生に教えて頂いた事を思い出しました。息子と向き合うことに慣れ、押しつけがましくなっていた自分にも気づき、反省しました。
- 頭で理解出来ても通常の生活で言葉を交わしていると、特性や癖をこちらが忘れてしまいます。成長と共に対応出来る様に今日のセミナーを思い出そうと思います。
- 支援の具体的方策について色々と学ぶことが出来ました。支援する側の心の力量も大切だな、と思われました。
- 親の考えを押しつけがちだったり、誘導してしまったり。子どもが考えて決めるようにしたいと思います。本当は、先生のおっしゃるように定期的に話を聞いてもらえる人がいればと思います。現実には厳しいです。
- 答えのない難しい問題だと改めて感じます。まずは、孤立しないで相談していきたいです。



子どもの引きこもりや心の不調に悩む保護者のための

ピュアコスモ つどいの場 会員限定

～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～

日時 令和6年 10月12日(土) 10:00～12:00 令和6年 12月14日(土) 13:00～15:00

令和7年 2月 8日(土) 10:00～12:00 場所 神戸市青少年会館

参加者 10月12日 2名 12月14日 4名 2月8日 2名

発達障害だけでなく、うつや不安障害、強迫性障害や統合失調症などの二次障害を発症してしまっ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土曜日に行っています。今年度も、4・6・8・10・12・2月の計6回行いました。

いじめの記憶が消えず不安感が強い子どもをケアする親の負担や、対人恐怖がある子どもをどう社会に繋げていけば良いか、周りと自分を比べてしまい不平や不満をぶつける子どもを見守る辛さや服薬のこと、潔癖症や強迫性障害の子どもに巻き込まれる家族の苦労など様々なことが語られました。つどいの場は、事前予約の必要はありません。日頃の不安や悩みを吐き出す場としているため、話すテーマも特に決めていません。子どもさんの年齢も様々です。話をするだけなので直接の解決には繋がらないかもしれませんが、同じように二次障害に苦しむ子どもを案じ、悩み苦しんでいる保護者同士で話し合う中で、思わずヒントが得られることもあります。「子どものしんどさは痛いほどわかる。でも、私も癒されたい」と思っている保護者の皆さん、ため込んでいる思いを吐き出して、重く苦しい心を少し軽くしませんか。スタッフにも同じ悩みを抱えている者がいます。一人で悩みを抱えていないで、一緒に大変さを分かち合い、共に癒されましょう。お話をすることが苦手な保護者の方も、聞いているだけで少しホッと出来るかもしれません。ぜひ、ご参加ください。

18才以上の子どもを持つ保護者お食事会 会員限定

場所 ダイナミックキッチン&バー 燦 SUN 神戸 時間 11:00～15:00

日にち・参加者 令和6年10月6日(日) 11名 令和7年2月9日(日) 7名

- 初参加の方を含め、20代～30代の子どもさんの保護者が参加しました。1,800円のランチは鯛飯と味噌汁がおかわり自由、デザートと飲み物ジュースやコーヒー、紅茶等飲み放題です。地区と名前を簡単に自己紹介のあとは近くの席の方とわいわい賑やかに近況や趣味の話、仕事や投資の話をされている方もいました。日頃の悩みを聞いてもらえ他の方の話の中からヒントをもらえてよかった、リアルに話ができることがよかった、時間いっぱいまで話が弾みいろんな話や情報もわかりよかった等の感想がありました。部屋は個室で周りを気にせず思い切り喋れます。時々席を変えながらいろいろな方と話ができて充実した時間を過ごせました。
- 介護の話からお金や健康の話までいろいろな話題が出ました。様々な実体験の話が聴けて大変参考になりました、との感想がありました。たまには違う場所はどうかとの意見も出ましたが、時間を気にせず、気兼ねなくおしゃべり出来る場所がなかなかないのが現状です。

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7年1月26日(日) 10:15~12:15

場所 兵庫教育大学 神戸ハーバーランドキャンパス 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

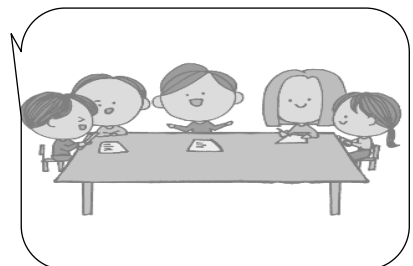
参加者 会員3名、スタッフ2名、院生(託児ボランティア)1名

今回は小学生低学年の保護者と中高生の保護者の参加でした。小学生の保護者から「学校の支援級でもその障害や個性によっては保護者同士の関心事や困りごとなどが違い、共感が薄かったり、得たい情報も違ったりするから、同年代で同じような特性をもつ子どもの保護者となりたい」という希望での参加と、少し上の学齢の子どもの保護者との相談&交流の場になりました。

保護者同士のつながりについて、嶋崎先生から①「ピュアコスモのような親の会や神戸市のパパ・ママサポートセミナー」などの参加。②「子どものつながりと保護者のつながりという面から、同じような興味や関心事のある遊びの活動を通して繋がっていきけるようなサポートの場(例に先生代表のサークルひまわりを紹介)」の利用。遊びを通して子どもはいろいろなことを身に着ける。遊びを通して地域の子どものつながれたら中学生生活も乗り越えられることが多い。③「放課後デイは、その事業所の活動内容や得意分野をよく確かめて上手く組み合わせて利用するのも良い方法。」などのアドバイスがありました。ただ、放課後デイは居住する地域によって事業所の数が違い、そういう利用の仕方がむずかしい地域もあるのが実態という話も出しました。

進路や学校生活についても話題に上りました。保護者から「子どもそれぞれの環境を整える努力をしていたら、最近子どもが活動的になってきた。ただ、期待をし過ぎず、さりとして諦めずに子どもと共にやっていこうと思う。」という話があり、その保護者からの直近の進路情報の提供は、スタッフも参考になりました。先生は、「これからも支援や教育環境は変わるから、小さな子どもの保護者は情報を得ながらも子どもの変化に合わせてその時に考えれば良いのでは。」とアドバイス。なお、親世代が受けてきたインテグレーション教育(統合教育)とインクルーシブ教育とは似ていても違うことなども教えてもらいました。

今までに何度かこの会に参加の保護者からは、「子どもの成長と共に学校との付き合い方も変わり、その都度、子どもがどのような状態なのか、どう相談をすればいいのか、どう向き合えばいいのかのヒントをいただけているので、助かっています。つい、日常の生活に流され、忘れがちな事を思い出すことができました。」との感想をもらい、少人数ながら「相談と交流」という活動目的が今回も十分にできたと感じました。



ピュアコスモ会員お楽しみ交流会 会員限定

日時 令和6年12月8日（日）13:00～16:40
場所 コミスタこうべ
参加者 会員 17 名 スタッフ 3 名 計 20 名



毎年恒例の「お楽しみ交流会」、今回も、まずは体を動かす太極拳＜練功十八法＞からスタートしました。太極拳経験者の運営委員の指導の元、楽しく体をほぐしました。ゆったりとした動きですが、体がホカホカし薄っすら汗ばむほどでした。背筋が伸びてスッキリしました。次はお楽しみのビンゴ大会！サクサクとカードに穴が開き早々にビンゴする人、ダブル・トリプルとリーチは出るもののなかなかビンゴにならない人、全員ビンゴするまでには少々時間もかかりましたが、それぞれ好みの景品をゲットして楽しみました。場も盛り上がってきたところで、4チームに分かれてモルック大会となりました。まだモルックをやったことがない。という会員のみなさん、次の機会には是非参加してみてください。とても楽しい競技です。

後半は、子どもたちは別室でボラの先生方と過ごし、保護者で交流会をしました。通常の交流会はやはり困り事や悩み事、不安に思うことを話す場であることが多いのですが、今回のトピックは「今年一番嬉しかったこと」でした。内容は大小様々でしたが、感心したり共感したり、井戸端会議ながら笑い合って楽しくおしゃべりができました。

＜参加者感想＞

- ◇ 今回はよく知らない春日野道にある会場で、到着したらすでにビンゴ大会が始まっていたのですが、滑り込みセーフで参加することができました。親子でとても楽しい思い出。ビンゴ大会では、素敵な景品もいただきました。モルックは、何度チャレンジしたかわかりませんが、なかなかいい運動になり、ひととき生活をすっかり忘れて楽しみました。保護者交流会の時も、皆さんのお話をうかがいつつ・・・子どもが小さかった時の頃のことを思い出して、とてもリラックスして参加をさせていただき、感謝でした。
- ◇ 子どもはポケモンバトルがあまりできなかったのですが、案外楽しかった、とのことでした。太極拳やゲームなど普段全然しないことをして新鮮で楽しかったです。保護者交流会で子どものことやそれぞれの日々の出来事を聞くことができてよかったです。
- ◇ 子どもの感想はめちゃくちゃ良かった、とプログラムに大満足していました。また来年も参加すると言っています。私も太極拳でゆっくり体を動かさせて他のプログラムも充実していてすごく良かったです。保護者交流会が何よりいつも楽しみにしていて、先輩方のお話を聞けて和気藹々と過ごせたのが何よりでした。また来年も楽しみにしています！
- ◇ 15才以上の本人交流会のスタッフでいつもは参加しています。お楽しみ交流会は初めて参加しました。いつもとは違うメンバーで少し緊張もしましたが、ビンゴゲームやモルック、別室での子どもの見守り（結構大きい子たちですが）と1日楽しかったです。

親と子のコミュニケーション講座

会員限定

日時 令和6年1月5日 ～ 令和6年3月23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 ファミリーサポート協会・カウンセラー
参加者 会員4名 スタッフ2名 計6名

この講座は、昨年度まで「保護者のための思春期講座」として実施していましたが、子どもを持つ保護者であればどなたでも当てはまる内容なので、今年度より全年齢の子どもの保護者を対象に「親と子のコミュニケーション講座」と名称を変更して実施しました。

今年度は、16歳から43歳までのお子さんの保護者4名が参加され、子どもの心や親の対応の仕方、親自身の心の働き方のくせなどを学びました。毎回、講座前には講座で学んだことを実際に行ってみようだったか、講座後には質問を兼ねて、子どもや配偶者との関係で現在困っている事を先生にお話し、対応の仕方を伺いました。以下は参加された皆さんの声です。

【この講座のおすすめポイントはどういうところですか】

- 子どもが小さくても大きくなっても、声掛けの仕方で大きく変わる。
- 子どもの対応でいっぱい毎日を送っている人に、少しでも心に余裕を持ってほしい。子どもへの声掛けが変わるだけでずいぶん反応が変わる。
- いろんな方のお話を聞いて、自分ひとりじゃないと思えたり、子どもへのベストな声掛けを教えてもらえて、親子関係が変わってくる。
- 色々と勉強になることが多い

【講座を受ける前と後で変化がありましたか】

- 視野が広がって、一人でもんもんとしていた事がスッキリした。
- 自分の心に余裕ができた。子どもにイライラしなくなった。子どもの感じ方、考え方のパターンがわかり安心した。
- 少しずつ子どもの行動や考え方を批判的に見ることが減ってきた。
- 自分を少し冷静に見る事ができる。

【受講した感想】

- 子どもへの声掛けって難しいなあと思うのですが、なるほど！！と思ったり、すぐに実践してみたくなることなどが聞けて、本を読んで学ぶよりも身につくので、定期的に受講したいと思えます。
- これまで3～4年受講しました。とても心に余裕が出来ました。ほんとに感謝しています。
- 今日のエゴグラムテストの結果も含め、親自身が変わらなければいけない事を痛感しました。
- 人の話をそうなんだと聞くことが苦手ですが、ゆっくり聞く努力をしようと思えた。

にちようカフェ ～ 土曜日版 ～

【第2回】 会員限定 令和6年9月7日（土） 参加者4名

【第3回】 一般公開 令和6年10月12日（土） 参加者5名

場所 神戸市中央区文化センター 時間 14:30～16:30

「にちようカフェ」は、会員限定、申し込み不要で始めたのですが、「親の会ってどんななの？」「いきなり入会はちょっと・・・」「どんな活動をしているのか知りたい」などの声が多かったので、第3回目から一般の方にも参加して頂ける会になりました。「次の地区交流会まで待てない！」という会員さんもちろんおいで下さい！！ ～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いう思いはそのまま、ちょっと話を聞いて欲しい、先輩お母さんの話を聞いてみたい、今、困っていることを相談したいなど、何でも大丈夫。経験豊富！？なスタッフがお待ちしております。

令和6年度後半は、日曜日開催の「にちようカフェ」は開催なし。土曜日版のみ。

【第2回】

会員限定で行いました。社会人で二十歳の息子さんがおられるお母さんが来られました。

「就労移行支援についての情報」が欲しいとのこと。「いきなり就職ではなく、まずは就労移行支援を経験してからの方が良い」とお母さんも息子さんも思っておられる様子。でも、現在のアルバイトの様子をお聴きしていくうちに、息子さんの働く意欲が高く、能力も優れていると、気づきました。「親子でもう一度話し合ってみます」と笑顔で帰られました。

小中学校での不登校のお話も聴きました。辛いこともたくさんご経験され、どうしても自己評価が下がってしまうのはピュアコスモのお子さんたちのあるある話です。すぐそばで見守っている保護者さんも同じですね。第三者に話すことでまた違った視点から子どもを見ることができるかも。

【第3回】

会員だけでなく、一般の方にもご参加頂きました。3人のお子さんがおられるお母さんと、高校生の息子さんがおられるお母さんが来られました。それぞれの、今までの子育てでの、大変だったことなど、ゆっくり聴かせていただきました。

コロナ禍での環境の変化、大学の課題提出のご苦労、グレーゾーンであるが故の不公平感、手帳や年金、就労支援の話などなど、ピュアコスモスタッフの子育て経験もお伝えしながら、しんどかった子育てを、笑いを交えておしゃべりしました。

ピュアコスモに入会すると、親同士の情報交換や、苦労したことを共有でき、保護者さんたちの息抜きにもなると、感じていただけたかなあ。



「つながろう、病院と親の会」

日時 令和 7 年 2 月 23 日(日) 1

3:30~15:30 場所 神戸市青少年会館 多目的室

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

参加者 会員 31 名 一般 12 名 合計 43 名

リレー講座の第 5 回は、「親の会と医療の連携について」です。「通院してほしいけど本人が納得してくれない」「投薬をやめてしまった」「年金申請のため、病院を紹介してほしい」などの医療に関する悩みをよく耳にします。社会にでると、自由であると同時に本人自身で選択していかなければならず、選択した先では、様々な人間関係や環境に適応していかななくてはならないでしょう。解決できなくても話すだけでも頭の中が整理されたり、思わぬところからよい情報を得られたり、他では打ち明けられない話を受け止められるのが親の会。そう思って、私たちピュアコスモは、「やんわりと寄り添い合う」ということを続けています。今回は医師として普段思っていることなどもお話し頂きました。以下は参加者感想抜粋です。

- 病院側の意見・考え方を聞くことができ、病院との関わり方や薬について知れてよかった。今後、病院のお医者様と向き合う上で非常に参考になった。
- 「本人の困りごと」と「親の困りごと」の違いを考える年齢になってきたので、病院との関わり方を見つめ直す良い機会となりました。先生との相性も大事だと思いました。
- 本人が常時相談できる場所を探すのは大変と思いますが、必ず出会いがあると信じています。
- 1 日の中でやるべきことが増えると、やりたくないことを増やさないと身が持たないので他のバランス（睡眠など）にくいこんでしまうというお話しになるほどと納得しました。
- 特性は個性で変える事が出来るものではなく、環境を変えざる事の大切さも知りましたが、今は社会の方も変わってきたとも言われますが、まだまだ難しいと思うことも多いです。
- 支援的カウンセリングのお話を伺いながら、昔、親は当事者ですよと教えてくださったことを思い出しました。福祉や教育と同じように支援者だと思っていたので…自分も傷つき疲れ支えてもらいたい存在、助けを求めて良いのだと救われたように感じました。親の会が親の相互の支援的カウンセリングの場としての機能を果たすのは重要だと思いました。
- 頼れるところがあることが自立、頼む場所があるから自立 という言葉が心に残りました。自立の意味をとらえ直すことが出来ました。
- 薬をどこまで服用するのが本人にとっていいのか…で悩んでいたのが、今日のお話でとてもよくわかり、他についてもすごく勉強になり本当に来てよかったです。ありがとうございました。
- こんなにも患者のことを考えてくださる先生の患者さんがうらやましく思いました。障害年金の診断書を頼んでも「君は年金で生活するつもりか」と言われ、本人も親も傷つきました。主治医選びは相性だけでなく考え方（薬や障害年金など）を見極めることが大切だと感じました。
- カウンセリングに親の同席は不要ということなので、今後はそうしたいと思います。ただ、本人は福祉相談の必要性など自覚もしていないと思うので、困りごとを相談できるか不安です。

保護者会員のためのグループ相談会 会員限定

日時 令和6年7月28日(日) 13:30~15:30 場所 神戸市中央区文化センター 参加者 4名
ファシリテーター 田中 裕一 先生 神戸女子大学 文学部教育学科 教授
古川 元美 先生 株式会社 LITALICO ワークス西宮北口サービス管理責任者

今回は、参加者の子どもが小学2年生から20歳と幅があり、まず18歳以上の子どもの相談から始まりました。相談内容として共通している社交不安が大きく、所属している居場所からフェードアウトしてしまった事について今後の対応方法を助言していただきました。最年少である保護者からは、ゲームをする上でのルール作りについて、先輩保護者から経験談を話してもらいました。漠然とした不安があったが未来に直面するであろう問題に対して具体的な話聞けて良かったと感想をいただいております。グループ相談会では、ファシリテーターの先生方からのアドバイスだけでなく、親の会ならではの先輩保護者からの経験談を聞く事で、同じような子育ての難しさを抱えている親同志で経験、情報、気持ちを分かちあうことができる貴重な場となっています。今後も助言を受けながら保護者同志での交流が深められる機会にしていきたいと思います。

神戸地区交流会 会員限定

日時 令和6年11月10日(日) 13:30~15:30 場所 神戸市青少年会館 参加者 8名

小学生の子ども保護者(両親)から大学生、社会人の方まで7家族8名の参加です。初めての参加の方もおられ先輩の方の困りごとが聴けて心の準備ができた、参考になりましたとのご意見もいただきました。大学生や社会人になっていても小さいときの困っていたことや戸惑ったことなどは共有できることもあるので「うんうん」「そうやね」と思うことしきりでした。

播磨地区交流会 会員限定

日時 令和6年11月10日(日) 13:30~15:30 場所 明石市立勤労福祉会館 参加者 7名

今回も、それぞれの悩みを吐き出し、時間いっぱいまで盛り上がりました。お子さんが就労中の親御さんが多く参加されましたが、長く勤務した就労先でも、就労環境が相談なく変更になったり、親側から就労先に直接相談できなかつたりするケースもあると聞き、就労先によって配慮の温度差があることが分かりました。就労移行支援などの相談機関を利用する必要も分かりました。

阪神地区交流会 会員限定

日時 令和6年11月6日(水) 9:30~12:00 場所 尼崎市立小田北生涯学習プラザ 参加者 7名

中高生の保護者が1人、他は成人のお子さんを持つ保護者が参加しました。就労、お金の使い方、生活態度などお互いの気になることについて話し合いました。後半は、「障害年金請求にわか講習会」となり話が弾みました。たまには“ためになる”地区交流会、是非ご参加ください。

本人交流会 会員限定

日時 奇数月の第 4 日曜日 13:30~15:30

(令和 6 年 5 月 25 日, 7 月 27 日, 9 月 28 日, 11 月 23 日, 令和 7 年 1 月 25 日, 3 月 22 日)

場所 神戸市青少年会館・神戸市中央区文化センター

ボランティアスタッフ 精神科医の先生, 大学, 児童養護施設, 心理職の先生, 福祉職の先生

参加者 5 月 (4 名, スタッフ 3 名), 7 月 (5 名, スタッフ 4 名), 9 月 (5 名, スタッフ 4 名),
11 月 (6 名, スタッフ 3 名), 1 月 (4 名, スタッフ 3 名),

◆交流会の様子

本人交流会は、15 歳以上のご本人とボランティアスタッフとで日頃感じていることをお互いに話し合う活動をしています。日常生活で困っていること、みんなに聞いてみたいこと、普段疑問に思っていることなど参加者が自由に話し合っていきます。話題になるテーマも様々です。人間関係の悩み、仕事で困ること、将来の不安など、日ごろの心配や悩み事が話題になることもあります。また、最近楽しみにしていること、今ハマっていることなど、気分転換になっていることなど、趣味や余暇、自分の好きな世界を語ってくれる参加者もいます。ときには、その時々世間で話題になっている芸能界やニュースといった世間話に及ぶこともあります。話題になる悩み事はすぐに解決できるものばかりではありませんが、参加者同士で「自分も同じ悩みがある」「それって難しいよね」と共感し合ったり、時には参加者同士で「自分はこういう工夫をしたことがある」「こうしてみてもどうか」とアドバイスをしあうこともあります。とはいえ、話したい人が話す場ですので、必ずしも話をしなくてもいいです。自分は話したいことはないけど、あるいは話すことは苦手だけど、でも他の人の意見を聞いてみたい、という参加の仕方でも OK です。

参加者の参加ペースも様々です。毎回かかさず参加される常連さんもいれば、時々ふらっと参加される方もいますし、1 回きりの参加の一見さんという方もいます。みなさん自分のペースで交流会の利用をされているようです。

このように本人交流会は、自由に色々な参加の仕方ができる場所です。事前にお申込が必要ですが、興味のある方は是非一度、お試しで参加してみてください。

学習会のお知らせ

NPO 法人ピュアコスモスーパーバイザー リレー講座①

自閉スペクトラム症を持つ子どもとの接し方のポイントを学ぼう ~乳幼児期編~

日時 令和 7 年 4 月 27 日 (日) 13:15 受付開始 開演 13:30~15:30

講師 大島 剛 先生 (神戸親和大学 文学部心理学科 教授)

場所 神戸市青少年会館 サークル室 A 定員 20 名

参加対象 ピュアコスモ会員・一般 (保護者・支援者・教育関係など)

参加費 一般 500 円 / 会員 無料

申込締切 4 月 13 日 (日) 午後 17 時まで ※詳細は HP で御確認下さい



申し込み用 QR コード

こんな会議や講座に参加しました

令和6年10月18日（金）障害者差別解消支援地域協議会 尼崎市役所（水谷）

令和7年2月27日（木）ひょうご発達障害者支援センタークローバー

令和6年度第2回連絡協議会 兵庫県中央労働センター（久村）

令和7年3月7日（金）8日（土）神戸市ペアレントメンター養成研修（基礎講座）

神戸市立総合福祉センター（上田・羽賀・井上・石本・奥野・黒田・久村）

令和7年3月12日（水）令和6年度兵庫県障害者委員会 ラッセホール（久村）

令和7年3月24日（月）令和6年度発達障害者支援協議会 神戸市中央区文化センター（井上）

こんな講師依頼がありました

令和7年1月18日（土）「みんなでわかちあう家族・当事者の会」ぽっとらっく

灘区民ホール・のびやかスペースあーち （上田・井上・黒田・久村）

令和7年2月1日（土）勉強会「先輩保護者の話に学ぶ」Zoom オンライン

宝塚（高機能広汎性）発達障がい者の保護者の会 ぷらざこむ1（上田・井上・奥野）

令和7年度 ピュアコスモ賛助会員募集について（お願い）

日ごろより当会、NP0法人 ピュアコスモへのご支援・ご協力、誠にありがとうございます。

ピュアコスモでは、随時、自閉スペクトラム症（高機能広汎性発達障害・高機能自閉症・アスペルガー症候群）の人のサポート（援助・支援）を目的として障害について理解を深めようとする方々、および会の活動を支援してくださる皆様より、賛助会員を募集しております。賛助会員には、会が行う行事をお知らせし、広報誌を送付いたします。また、年間行われております学習会には無料でご参加頂けます。下記のようにご案内申し上げますのでよろしくお願い致します。

期間 令和7年4月1日～令和8年3月31日まで

年会費 一口 5,000円

申し込み方法 ① 氏名 ② 所属 ③ 連絡先住所 ④ FAX・メールアドレス

を、下記のメールアドレスまたはFAX あてにご連絡の上、

郵便局振込用紙で年会費を納入してください。

振込用紙のご依頼人欄にご住所電話番号を必ずご記入ください

振込口座記号番号 00970-8-162547

加入者名 特定非営利活動法人ピュアコスモ

お問い合わせは…… E メール npopurec@gmail.com（担当 上田）



申し込み用 QR コード