

## 「コンプレックスについて ～こう捉えて生活をしていきたい～」

「コンプレックス」これを持ち合わせていない人はほほいさないんじゃないでしょうか。自分と人を比較して、この部分が劣っている、この部分が私には無い、などというようなことですよね。ただ、そのコンプレックスに対しての向き合い方、付き合い方によって、生活の状況、気持ちの状況が大きく変わるのではないかと私は思っています。私が考えるコンプレックスというものに対しての対処法は大きく分けて3つあるように思っています。

1. 克服するための努力を行う。
2. 意識しない。考えない。(忘れる)
3. 意識はするけどコンプレックスと思うこともあるということ、持ちながら普通に生活を送る。(付き合う。先延ばしにする。)

このどれであっても、かまわないと思っています。1が出来る人は、いろいろな分野で自分を高めていくことが出来る人で、中には突出した成果を上げる人も出てくるものです。2が出来る人は、一番人生を楽しく過ごせそうに思います。意識しない、考えないでいられるくらい何か夢中になっているものがある、没頭できるものがある、いろいろな面での充実をしているのかもしれない。または楽観的に物事を考えられる人なのかもしれません。3が出来る人・・・数としては一番これが多いのではないかと思います。今コンプレックスの要素はあるけれど毎日の生活や毎日の仕事、日々の動きなどそれが優先事項であって、コンプレックスの克服に向かうことを今は思わないで、心に持ったままきちんと社会生活は送っている、ということだと思

ます。ちなみにこの3つの中でコンプレックスの内容によって複合または分けた対処をしていることもあるでしょう。

そして・・・この3つのどれも取れない人・・・これがおそらく動きにくくなる人、の可能性が高いのではないかと思います。人よりここが劣っているから、人と会えない、とか人にこう思われているに違いない(大半は人の体を借りた自己の価値観・・・でもたまに本当にそう思ってる人に出会うこともあるのですが・・・)から人の目が怖い、とかになってくるように思います。これが自分の心がけや意識で変化できればいいのですが、それがままならない状況になってくるとやはり医師の診断・薬の処方・周囲の協力者のサポートなくしては快方に向かいにくくなるように思います。なので、もし自分でなかなか苦しいと思うことがあったら、よかったら当所のようなフリースクール系統で自分の心を吐露だけでもできていってほしいと思います。相談活動随時実施しています。ちょっと話聞いてよ、レベルでかまいませんよ。お気軽にお申し付けください。

(南山 勝宣)



### 「できること」と「したいこと」

新しい年が始まると、「今年の目標」などというものを掲げてみて、未来の可能性に向けて、この一年間の自分を奮い立たせてみるという人も多いだろう。こういう時に「目標」として掲げられる内容は文字表記すると『今年、したいこと』となるのだが、「本当に、したいこと」なのかどうかを詳細に検討してみると、実は文字通りの「したいこと」では無くて「すべきこと」が紛れ込んでいることが多かったりする。

深く考えないでいると「したいこと」と「すべきこと」は表現がちょっと違うだけで、同じ内容だと思ってしまうが、「したいこと」というのは、それを目標として掲げた本人が望んでいることと一致しているのだが、「すべきこと」というのは、それを目標として掲げた本人が「頭では、自分に必要なこと」と考えているが、「気持ちとしては、できればやらずに済ませたい」と思っている内容のことがある。

「今年の目標」を掲げてみようと考えているのなら、内容が自分の望みと一致している「したいこと」なのか、自分に必要と「考える」が、欲求とはズレがある（かも）と「感じる」というものなのかを確認しておいたほうが良いように思う。

何か「今年の目標」めいたものを表示すると装飾品としてカッコいいんじゃないかということで掲げてみようという場合は「したいこと」よりも「できること」を掲示するという手もある。

この場合は、いかにカッコいいフレーズを見つけるかがポイントになる。

例えば「この一年、時速3600秒で、未来に向かって疾走する」というような表記だと、何だか妙に積極的で力強い印象を感じないだろうか。

実のところ、3600秒は60分なので、1時間を60分で過ごすということを表記しているので、「できること」というより、「そうしないわけにはいかないこと（そうなっちゃってること）」を、敢えて文章にただけなのです。

「できること」という単語を引っ張り出したことで、以前から気になっていた話題を思い起こしました。

何らかの障害を抱えた児童の（認知症の症状を抱える高齢者の場合も）、支援・介助、療育といった場面で「できること」「できないこと」という単語に出会うことが多いのです。

支援する側の「できること・できないこと」という文脈では無く、対象となる「児童や高齢者」の「できること・できないこと」という記述として出会うのです。何らかの支援活動を実践に移す前段階として、アセスメント（評価・査定）が行われるのですが、そこで対象者の「できること・できないこと」が取り上げられることがあるわけです。

本来、アセスメントの中には「対象者の望んでいることを確認する」ということも含まれているのですが、「何を支援するか」を早急を選択しなくてはならないという状況だったりするので、対象者の「できること・できないこと」に注目することになり、「できないこと」をいかに支援するかという計画を立てて、迅速に支援実践を開始することが意識されることになるわけです。

ところが「できること・できないこと」（特に「できないこと」）に着目して、働きかけを行っている、知らず知らずの内に「計画した目標の、認識の仕

方がズれる」ということが生じることがあるように感じるのです。

「発達障碍」とか「自閉症スペクトラム」という範疇に属すると思われる児童の「できること・できないこと」を確認すると、「集団で遊ぶことが、できない」とか「先生の指示を聞いて、それに応じることが、できない」ということが取り上げられることがあったりします。

そうすると、支援の計画を検討する側の方は、「どうやって集団に参加させるか」とか「指示の出し方を、どうすれば伝わりやすいか」などと支援の具体的な方法を検討することになります。

それを検討するのは、それで良いのですが、そちらに重心が行き過ぎると、「対象者を支援」しようとしていたはずなのに、「こちらの計画実現のために、対象者に支援を要請する」状況になっていて、そのことに支援している（つもりの）人が気づけないという事態になっていたりします。

「対象者は、〇〇ができない」と表記されていると、「では、〇〇できるために、どうするか」という所に意識が向かってしまいます。

私は、この「逆転したような事態」に、支援する側の方が気づきやすくする方法として「できる・できない」という単語を「する・しない」あるいは「したがる・したがるしない」という単語に入れ替えて現状を確認することがあります。

「集団で遊ぶことが、できない」と表記されると「どうやると、集団で遊べるようになるか」という「こちら側の打つ手」に意識が向かいがちになりますが、「集団で遊ぶことをしたがるしない」と表記すると「どうしてなのだろう」と「対象者の思い（内面）」に注目することになるわけです。

もし、どこかで「できる・できない」という記述のある臨床現場での報告書や記録を見る機会があったら、「する・しない」「したがる・したがるしない」に入れ替えて読んでみると、そのまま読んだときと、全く異なる「対象者の思いの物語」が読み取れるかも知れません。

(高石 公資)

## ものづくりかふえ

☆11月18日

秋のものをフェルトで作りました。テーブルいっぱい囲めるくらいたくさんの方で実施でき盛況でした。ものづくりかふえは毎月第3金曜日実施です。



## 📷 イベント紹介・報告

☆11月1日

料理教室

さばの味噌煮、かぼちゃプリン他

今回はさばの味噌煮を作りました。ごはん味噌汁も作っていい感じのさば味噌煮定食になりました。おいしかったです。



☆11月5日

集い場〇 麻雀部

初心者の参加者は少しずつですが麻雀を覚えてきました。

☆11月5日

集い場

参加者でカルムで遊んだりして楽しみました。



☆11月16日

集い場〇 活字倶楽部

11月の活字倶楽部では、キーワードをいくつか決めて、それらを全て含めたストーリーをつくりました。今回は基盤となるストーリーが無いので、自由度の高い活動でした。参加者5人にそれぞれ名詞を書いてもらい、それをキーワードとしました。お題は「ウサギ」「サメ」「アメリカ」「香水」「傘」お題について、どう使えばいいのか！困った！とわいわい言いながら、全員が書き上げました。長い作品ばかりのため、作品掲載は割愛させていただきます。ここでお見せできないのが残念ですが、どれも個性あふれるおもしろい作品でした。みなさんも是非お話を考えてみてください。

☆11月17日

集い場〇 健康体操教室

今月も小川先生をお迎えして柔軟や軽い体操、ヒーリング棒を用いた腸のヒーリングなどを行いました。毎月第3木曜日が基本実施日です。



☆11月24日  
パレット河原町日帰り研修旅行参加

フリースクールの所在する商店街の旅行に参加しました。  
岡山県倉敷市のアイビスクエアを見学し昼食でたかきび麺を食べ、自由時間では大原美術館などに行きました。たまの遠出はいいものですね。



☆11月25日  
集い場〇 学食 walk

今回は京都工芸繊維大学でした。  
今回もおいしく、安く満足なご飯でした。

次回は1月27日金曜日花園大学です。  
(12月2日MTで決定)



☆11月26日  
集い場〇 バスで京都散策

三十三間堂→高台寺  
人の多い紅葉時期ということもあってバスでの移動が大変ということもあって歩く時間を増やした今回よく歩きました。参加者は戻ってきてちょっとへろへろでした。

次回は1月21日嵐山方面です。  
(12月3日MTで決定)



☆11月27日  
京都市ユースサービス協会主催  
「ひきこもり若者・みまもる家族」  
講演会育成団体との交流会参加

今回もたくさんの生きにくさを感じて動けていないなどの若者の保護者様との交流・情報提供ができたと思います。

## お知らせ

### ☆ 機関紙の購読または設置していただける方を募集しています

- ・当所の活動報告を行う機関紙「KSCE 通信」や案内三折パンフレット・各種活動チラシ・同居団体個別指導学習塾「個別教育予備校 MES」の三折パンフレットなどをおいていただける方・場所の情報を教えていただける方などを募集しています。
- ・個人で機関紙を購読という形でご支援いただける方募集しております。機関紙購読は送料込みで年3600円でご支援をお願いしております。メール添付による個人の方は2400円・関連団体や連携団体の方は原則無料で送付させていただきます。
- ・機関紙に広告を掲載させていただくことでの広告料という形式でのご支援も募集しております。
- ・機関紙は紙面による配布とPDF形式によるメール添付形式で行っております。

### ☆ 賛助会員・寄付会員を募っています

賛助会員は12000円/年

寄付会員は金額は任意です。どちらの会員も機関紙による活動報告をさせていただきます、会員の種類・金額により、ものづくりかふえ活動での手作り品のお礼をさせていただきます。寄付会員の方は、良ければ機関紙に寄付の方のお名前を掲載させていただけると幸いです。

### ☆ 物品寄贈も随時募っています

衣類・雑貨・書籍など市役所前フリマに出店して販売できるものを随時募集しています。ゴミの減量目的のリユース活動として、フリマの収益は当所の運営に充当させていただきます。NPOの苦しい会計の手助けをしていただけると幸いです。また当所の学修サポート・フリースペース提供・フリースクール活動で使用できる教材・赤本・高校卒業程度認定試験対策問題集・教科書・教科書ガイド・問題集・マンガ・小説・知育玩具・パズル・ボードゲーム・カードゲーム・スポーツグッズ・収納関係（要事前相談）・OA機器・OAサプライ等を随時募集しています。宅急便（費用はお願いしています）・持ち込みなどをお願いしております。徒歩圏内は台車でのお伺いも可能です。賛同していただける方は電話・メールでお申し出ください。もしよろしければ、通信による活動報告や、通信へのお名前の記載をさせていただきますと幸いです。

京都市下京区 匿名様、東京都 匿名様

より寄贈いただきました。ありがとうございました。

（お名前掲載の許可をいただけた場合には氏名で掲載させていただきます）

### ○ 京都教育サポートセンターの活動をご支援ください

ボランティア募集・物品寄贈・賛助会員・寄付会員・などのお問い合わせはお気軽にお申し出ください。電話（075-211-0750）は火曜日～土曜日の11時から18時（時間外も代表在中時は対応いたします）メールは24時間受付 [soudan@ksce.jp](mailto:soudan@ksce.jp) まで。

## 集い場

集い場は京都教育サポートセンター運営時間外に開所し、利用生であるかないかを問わずどなたでも居場所として利用していただけるものです。

次回 実施予定

1月14日土曜日 18時～22時（20時までに入室ください）

集い場○（サークル）は活動内容が決まっている中でその内容に対して参加者が集って交流をしたりしていくものです。

活字倶楽部	次回1月18日水曜日	14時から	
健康体操教室	次回1月19日木曜日	14時半から	原則第3木曜日実施です。
学食 Walk	次回1月27日金曜日	12時集合	
バスで京都散策	次回1月21日土曜日	11時集合	
麻雀部	次回1月14日土曜日	14時から	

※集い場は参加無料です。集い場○も今年度は参加費無料にて参加できます。2回目の参加時にアンケート記入をお願いいたします。

※集い場・集い場○は平成28年度京都市によるNPO等民間団体の子ども・若者支援促進事業の助成を受けて実施しています。

## ボランティアスタッフ募集中

満20歳以上40代くらいまでの方で当所の活動に興味がある方一度活動をご見学いただき、やってみようと思われたら当所のボランティアスタッフとして日頃の生きにくさを抱えている若者のサポート活動にご協力いただけませんか？

○週1日以上同じ曜日同じ時間に活動が可能な方（半日以上がありがたいです。利用生が慣れていけるため）

○同じ曜日で動きにくい方はイベントなどを中心にお手伝いを月に平均3日以上可能な方

※6ヶ月以上は活動してみようと思える方

## 編集後記

2016年も皆様のご支援・ご指導のおかげで活動を終わることが出来ました。2017年もしっかりとサポートできるようにしていきたいと思います。2017年もどうぞよろしく願いいたします。12月29日～1月3日が年末年始休業となります。

（南山 勝宣）

