

手をつなぐ

2023
9月
[No.811]

特集 ぐっすり眠れてもそうでなくとも



今月の問題 差別解消法の改正を生かして合理的配慮を広げよう
ひびき 白井俊行 (Sibkoto 代表)

ひとりぼっちじゃないよ [最終回] 医師として、きょうだいとして抱く、感謝の気持ち 湯浅正太

わたしたちも言いたい アパートで一人暮らしをしたいきっかけ 皆川尚樹 2

毎日すったもんだ [第81回] カギがない!? 5

特集

ぐっすり眠れても そうでなくても

眠らないあなたと眠れない私 8

「眠れない」をどうする? 眠りのメカニズムと健康リスク 12

眠りに「戻る」ということ 上里彰仁 13

本当はこわい、睡眠時無呼吸症候群 甫母瑞枝 16

この飲み方で大丈夫? 睡眠薬の使い方 宮崎伸一 19

自分らしく働くために睡眠を確保する 武藤真理 22

眠れない原因にさまざまなアプローチを 北摂杉の子会 地域生活支援部 24

眠りを管理・把握する機器の活用 辻一志 26

眠りに関するQ&A どんなことに不安を感じますか? 28

いっしょに話そう! 性のこと。第6回

生理のこと、どう伝える? どうやって学ぶ? 門下祐子 33

ひびき

きょうだいの感情を受け入れ 逃げ場のある社会に 白井俊行 34

今月の問題

差別解消法の改正を生かして合理的配慮を広げよう 36

くらしを支える福祉の制度 第34回

障害のある人の就労と支援 その1 又村あおい 40

けんりって何?

知的障害のある人の結婚・子育て(前編) 市川 亨 42

ニュースのじかん 45

ちいきのいいもの 第38回

トイレットペーパー ワークセンターあんしん

表紙絵作者のプロフィール

■西川元清(にしかわ・もとときよ) 8歳 ■富山県黒部市 富山県立にいかわ総合支援学校
■タイトル たのしい ■ひとこと たのしー! しゅっぱつしんこー! ゴーゴー!

アパートで一人暮らしをしたいきっかけ

東京都

皆川尚樹

私が、アパートで一人暮らしをしたいきっかけは、
2つあります。

1つは、高校在学中に卒業生の話を聞く会があり、
一人暮らしをしている方が
物件の選び方や休日の過ごし方について話していて、
私も将来はこのような充実した
生活を送りたいと感じたからです。

2つは、自分を成長させるために、
親に頼らず生活することで、
自己成長をすることができからです。



生活^{せいかつ}をしていく中^{なか}で成長^{せいちょう}したことや
私^{わたし}に足りないことを見^みつけられると
感^{かん}じたからです。

他^{ほか}にもきっかけはいくつかありますが、
特^{とく}にこの2つをこ^こで紹^{しょう}介^{かい}しようと思^{おも}いました。

最^{さい}後^ごになります、

一^{ひと}人^り暮^ぐらしを希^き望^{ぼう}して^ている方^{かた}は

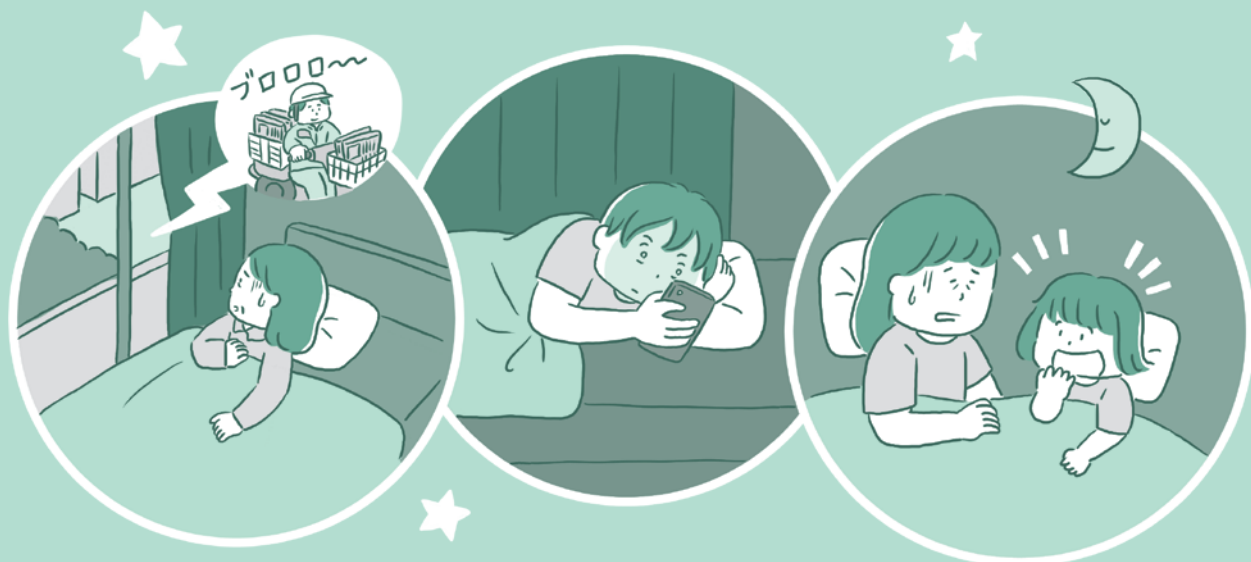
はじめたいき^きつかけを持^もち、

家^か族^{ぞく}、友^{とも}達^{だち}、先^{せん}生^{せい}等^{など}に共^き有^{ゆう}して^みると良^よい^です。

これなら家^か族^{ぞく}等^{など}も協^{きょう}力^{りき}して^くれるはず^です。



「わたしたちも言^いいたい」ではみなさまからのお便^{たよ}りを募^ぼ集^{しゅう}しています（宛^{あて}先^{さき}は48ページ）。
生^{せいかつ}活^{かつ}のこと、仕^し事^{ごと}のこと、暮^くらしのことなどふだん感^{かん}じていること^を書^かいてお送^{おく}り^くださ^いい。



ぐっすり 眠れても そうでなくても

睡眠について考える

みなさんは、ぐっすり眠れていますか？

なかなか寝付けず新聞配達の声で余計に焦る。

持ち帰った仕事で気づけば午前2時。そんな方もいるかもしれません。

夢の世界へ向かおうとしない家族につきあい、寝不足という方もいるでしょう。

誰にとっても不可欠な睡眠ですが、その悩みは意外と共有しやすいもの。

今回は、そんな「睡眠」について取り上げます。

眠らないあなたと 眠れない私

家族の不眠につきあって

知的障害・発達障害のある人の場合、幼少期、思春期あるいは成人後も、

「寝ない」「すぐ起きる」といった睡眠に関する悩みをよく耳にします。

それにつきあう家族の「眠れない」も、けっこうつらいもの。

そんな睡眠に関する思いを、家族のみなさんにうかがいました。



「無理に寝なくていい」と思いなおし

長男は23歳で重度の知的障害があり、睡眠は23年間安定しません。赤ちゃんは「飲んで寝る」の繰り返しだろうと、産む前は思っていました。しかし、新生児なのに、寝ない・寝ない・寝ない！ 不安からともかく寝かせようと必死だった私は、夜になると家中の音と光を消してひたすら抱っこ。夫の「ただいま」にも「うるさい!」と返し……。あの頃は追い詰められていました。

高等部卒業から半年ほどして急に眠らなくな

り、それが何カ月も続きました。疲れているはずなのに泣いたり笑ったり……。必死で寝かそうとする攻防戦に、こちらもくたくた。周囲からのアドバイスで、真っ暗に、静かにといった思い込みを見直し、「寝られれば手段はなんでもいい」と考えを変えました。すると、長男の眠りは少しずつ戻ってきました。いまでも眠れない夜はありますが、「眠れなくても、朝まで寝室から出ない」の練習をしているところです。

(千葉・岡部美穂子)