



NEST JAPAN

# ネスト通信

2018.11月  
第22号



活動報告にも書きましたが、9月に開催された日本自閉症協会全国大会(広島)のシンポジウムで話してきました。今回は、「ネスト・ジャパンでやっている活動について話してほしい」という依頼でした。このような規模の会でネスト・ジャパンの話だけに特化して依頼されるのは、はじめてのことで、とても嬉しいことです。

「余暇」と聞くと、文字から受ける印象でどうしても「余分なこと」「なくてもかまわない」というイメージがつかまいます。しかし、楽しいことややり甲斐のあることのない生活は、無味乾燥でつまらないものです。日頃、多数派の人たちに合わせさせられて過剰適応することの多い発達障害の人たちにとって、自分の好きなことに打ち込める時間は何よりも大切なのではないかと思います。そのような私たちの考えが、徐々にではありますが共感を得られるようになってきたように感じます。

これからも、機会をみつけてネスト・ジャパンの活動をより多くの人たちに知っていただけるよう、努めていきたいと思えます。

代表理事 本田秀夫



## 代表理事の活動報告



### 日本自閉症スペクトラム学会

8月18～19日、岩手県花巻市にて、第17回日本自閉症スペクトラム学会が開催されました。その中の医療講演で「自閉スペクトラム症の医療の現状と今後の治療の展望」というテーマで話をしました。

### 日本自閉症協会全国大会

9月15～16日、広島県広島市にて、第25回日本自閉症協会全国大会が開催されました。二日目のシンポジウムでは、「楽しく生きる“地域”で。～ひとりひとりが大切～」のシンポジストとして参加し、ネスト・ジャパンの余暇活動についての話をしました。



### NHKハートフォーラム

10月8日、新潟県新潟市にて、NHK厚生文化事業団主催のフォーラム「大人の自閉スペクトラム症」が開催され、シンポジストとして参加しました。また、11月11日には、鹿児島県鹿児島市にて開催された同主催のフォーラム「発達障害児・者の社会参加に必要な継続的支援」では、「自閉スペクトラム症、子どもからおとなまでの臨床経験から考える支援」というテーマで講演をしました。



## ネスト・ジャパンの学習会

10月20日の午後、横浜市港北区の「野のすみれクリニック」を会場にお借りして、ネスト・ジャパン主催の学習会を開催しました。テーマは「不適応と過剰適応」。今回は学生さん等、若い方のご参加も多く、発達障害への関心の広まりが感じられる会でした。次回は3月頃を予定しています。決まりましたらホームページでお知らせいたします。



## 出版物

### 『発達障害がよくわかる本』(講談社健康ライブラリー)

本田代表理事が監修を務める講談社健康ライブラリーシリーズに、また新しい一冊が加わりました。発達障害の入門書として、またある程度の知識を学ばれた後にもう一度、総合的に特性を捉えるヒントを得るための本として、ご活用いただけること間違いなしです。



## 保護者も参加できるプログラムのご紹介

※非会員の方もご参加いただけます。  
お知り合いの方と一緒にどうぞ。



### あさべん

8月から始まった朝の勉強会、通称「あさべん」。平日の午前中に開催しています。発達特性を明るく前向きに捉えられるようになればと思い、毎回趣向を凝らしています。講義形式ですが、参加される方も思わず話したくなる、そんな会です。もちろん、聴くことに集中していただいても全く構いません。こんなことを聞きたい、話してほしい、といった話題提供がありましたら、どしどしお寄せください。お待ちしております！



### ネスト茶話会

週末のお疲れを癒して頂きたいと思い、主に月曜の朝に開催しています。毎回テーマを決め、スタッフがファシリテーターとしてお話の進行をさせていただいています。日頃感じていること、愚痴など、皆と共有することで少しでも楽になっていただけたら嬉しいです。気になりつつもまだいらしてない方、ぜひ一度おいでください！



### ネスト朝カフェ

12月から新しく木曜日に加わります。10時～12時までネストの1階を開放します。お茶を飲みながら日頃の愚痴や、ちょっとした相談や雑談など、自由に気軽に話しましょう。時間内の好きな時間に来て、一息つける場にしたいと思います。作業療法士へのちょっとしたお悩み相談も出来ます。子連れでのご参加もできます。お気軽にお越しください。



### ゆるゆるチェアヨガ

肩こり・腰痛・運動不足・気疲れなど、硬くなった身体をほぐして、気持ちもリフレッシュしませんか。無理なく、簡単。椅子に座ったまま呼吸と連動させてゆる～く全身を動かし、いつの間にか身体がほぐれてスッキリ！作業療法士と一緒にメンテナンスをお手伝いします♡



## その他の余暇活動のご紹介

**募集中!**



### マイクラフトの会

サバイバルモードで1から自分のワールドを作りたい！クリエイティブモードで自由に色々な物を作り上げたい！ときには自分のワールドを自慢しちゃおう♪  
マイクラフトの会では、月1回、自分のタブレットやゲーム機を持ち寄って活動しています。一緒に参加したい方、ぜひ遊びにきてくださいね！



### 写真クラブ

写真を撮ることが好き、見るのが好きな方集まれ～！カメラ、デジカメ、スマホなんでもOK♪絶景、たまたま撮れた珍写真、アニメの聖地、大好きなコレクション、おいしそうな料理、可愛い動物などなど、みんなで発表して楽しみましょう☆☆☆



## 冬&新春 特別企画

冬の特別企画！『発達特性あるある座談会』12月26日(水)10:30～12:00 対象:当事者、ご家族の方

新春特別企画！『人生ゲーム大会』1月4日(金)14:00～16:00 対象:どなたでも(親子参加もOK!)



### お申込みはメールまたはホームページから♪

ネスト・ジャパンでは随時会員を募集しております。また、余暇活動、茶話会、学習会などの開催日時は決まり次第ネスト・ジャパンのホームページに載せています。ぜひご覧ください。

特定非営利活動法人ネスト・ジャパン  
〒108-0074  
東京都港区高輪1-26-15  
Tel03-6409-6812, fax03-6409-6813  
(10:00～17:00、第2、4日曜、祝休み)  
メール: nestjapan@gmail.com  
<https://sites.google.com/a/nest-japan.com/top/>

