

令和3年度

# 1号 トトモニ

しおじり協働通信  
令和3年度

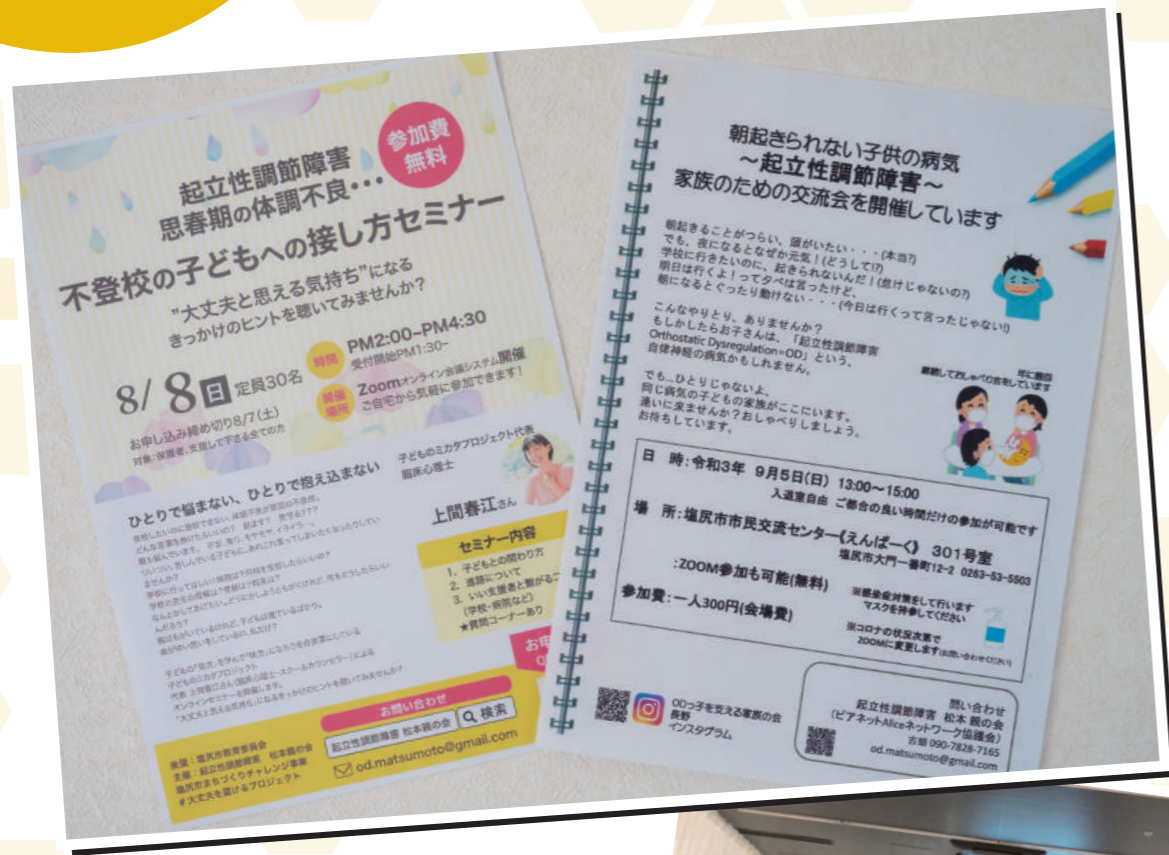
ご自由にお持ちください

1号

1号

しおじり協働通信「トトモニ」令和3年度 第1号

TAKE FREE



## 特集 「あの人とともに」

### 起立性調節障害 松本親の会

### なまけ？起立性調節障害かも！

### まちチャレセミナー 参加者募集中！

令和3年度まちチャレセミナー 参加者募集中！

参加  
無料

## 「感染防止Play！」で 学びましょう、考えましょう。

### 講座内容

人が集う場を運営する人たちが、  
ゲームを通じて正しい知識を学び、  
それぞれの場に合わせた感染対策を  
一緒に考える勉強会です。

こちらからも  
お申込みいただけます。  
(ながの電子申請サービス)



日 程：9月18日(土)  
時 間：午後1時から3時まで  
会 場：オンライン (zoom)  
※えんぱーく2階ICTルームでも受講可  
講 師：チームもたずひろげずもちこまず  
定 員：20名 (要予約)  
対 象：人が集う場所を運営する方  
イベントを企画したいと思う方

## 助成金のリアル ～助成金を出す立場と、受ける立場の本音～

### 講座内容

日 程：10月30日(土)  
時 間：午後1時から3時まで  
会 場：オンライン (zoom)  
※えんぱーく2階ICTルームでも受講可  
講 師：塩澤 宏之さん (長野県共同募金会)  
山田 直美さん (NPO法人わおん)  
定 員：20名 (要予約)  
対 象：地域活動を実践している方や、  
関心のある方  
活動を発展させたいと考えている方  
長く活動を続けていきたいと考えている方

地域のために何かをしようと思った  
時、活動資金の調達は大切です。  
助成金を出す立場と、受けた立場の  
それぞれの本音を聞いてみましょう。

こちらからも  
お申込みいただけます。  
(ながの電子申請サービス)



主催：塩尻市市民交流センター 市民活動支援係 企画運営：NPO法人えんのわ  
お申込みは下記連絡先まで

本誌に関する  
お問合せ先

発行 塩尻市市民交流センター 市民活動支援係  
〒399-0736 塩尻市大門一番町12-2 TEL:0263-53-3350 (内線4221)  
E-mail:collabo@city.shiojiri.lg.jp http://enpark.info/  
編集 特定非営利活動法人 えんのわ  
〒399-0736 塩尻市大門一番町12-2 TEL/FAX:0263-54-3320  
E-mail:ennowa@hotmail.co.jp http://ennowa.naganoblog.jp/

## 起立性調節障害 松本親の会

なまけ？起立性調節障害かも！

「起立性調節障害をご存じでしょうか？中学生の10人に1人程度の割合で発症するとも言われている病気です。そんな子どもには、家族から受け入れてもらい、安心して過ごせる環境が必要ですよ」

起立性調節障害 松本親の会代表の古畑圭子さんが教えてくれました。朝がともつらく、起きれなかつたり、頭が痛くなつたりする。でも、夜が近づくと元気が出てきて、普通に活動ができ、むしろ活性化しすぎて眠れなくなってしまう。そして、翌朝、また起きられない。何も知らない人からすると「なまけているのでは」とか、「気持ちの問題ではないか」とつい言ってしまうような状況ですが、これは、気合でどうにかなるものではなく、自律神経失調症

のひとつなのだそうです。中高生に多いようですが、小学生でも発症することがあるとのこと。

「周りからしっかりとサポートされ、がんばろうとしても体が言うことを聞かず、自分はダメな人間だと自己肯定感を下げてしまう子どもが少なくありません」と古畑さん。夜は気分も優れてくるので「明日は学校に行こう」と決断しても、翌朝になると行けなくなってしまう。そんなことを繰り返す



イラスト提供 #つながる朝顔プロジェクト

ことで、どんどん自分のことが嫌いになる。そんな子どもの姿を見て、保護者も悩み苦しんでいる方が多いそうです。

古畑さん自身も苦しい思いをしていた時期があり、情報を探していたところ、起立性調節障害の子を持つ親が運営している会が神戸にあることを知り、そこで情報交換してきました。19年6月にその会が松本で開催した講演会に参



古畑さんが出会った神戸の会 NPO起立性調節障害 ピアネットAlice pianetalice.mogmog.co



代表の古畑圭子さん

加して、仲間を集い、7月に松本での親の会が発足しました。

「悩んでいたのは自分一人ではないんですね」と苦しみを共感できる仲間の存在はとても大きく、「お互いに情報交換をしながら、その日の終わりにはみんな笑顔になっていたい」と古畑さんは語ります。今までに12回、家族のための交流会を開催してきました。最近、新型コロナウィルス感染症の影響もあり、対面とオンライン

での開催となっております。みんなが無理のないように、月に1回弱のペースで今後も続けていきたいとのこと。

また、今年8月8日には、不登校の子どもへの接し方セミナーをオンラインで開催。中信地域を中心に、30人を超える人が県内外から参加しました。不登校の4割が起立性調節障害を患っているとの調査もあるそうです。当事者だけではなく、一人でも多くの人にこ

の病気のことを正しく知ってもらうため、今後もいろんな企画を実施していく予定です。

「病気のことを知らないというだけでもなまけているのだと怒ってしまう。でも、知ること、対応が変わり、当事者も周りも救われるし、楽になる。未来に希望が持てるようになるんです」と熱い思いを語ってくれました。悩みを一人で抱えることはせずに、まずは相談してみてください。

### お気軽にご連絡ください

- 起立性調節障害について、もう少し話を聞いてみたい方
- 起立性調節障害の家族のための交流会に参加したい方

ご連絡は代表の古畑圭子さんまで

✉ [od.matsumoto@gmail.com](mailto:od.matsumoto@gmail.com)

### まちづくりチャレンジ補助金制度 2次募集

塩尻市では、協働のまちづくり基金を活用して、新たなまちづくりの担い手となる団体を応援するため、市民活動団体が行う市民や地域の利益（公益）につながる活動に補助金を交付します。

「こうすれば塩尻のまちはもっと住み良く、楽しくなる」という考えに基づいて活動している団体の皆様のご応募をお待ちしております。

応募受付：9月2日（木）から9月14日（火）まで

募集事業：体験型：トライアル事業

補助上限額：10万円 対象経費の補助率：10/10以内

詳細は、ホームページでご確認頂くか、下記にお問い合わせください。

申込み先：塩尻市市民交流センター 市民活動支援係（水曜日休館）

電話：0263-53-3350 E-mail: [collabo@city.shiojiri.lg.jp](mailto:collabo@city.shiojiri.lg.jp)

<https://www.city.shiojiri.lg.jp/tanoshimu/shiminsankaku/kyoudouhojokin.html>

