



こんにちは、まちかど図書館ぼたんです！連日猛暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。街なかを歩けば夏の気配が日に日に濃くなり、汗ばむような陽気が続いていますね。冷たい飲み物や日陰が恋しい季節となりましたね。

そんな中でも、「まちかど図書館ぼたん」はいつでも涼しく、ほっとひと息つける空間として開かれています。本を読むのはもちろん、ちょっと涼みに立ち寄るだけでも大歓迎です。どうぞお気軽にお越しいただき、ゆっくりと過ごしてってください。

今月のニュースレターでは、5月の座談会の様子を中心に、図書館の活動をお届けします。

## Topic 01 第6回イベント、開催しました！

2025年5月18日に、第6回目のイベントを行いました。今回のスピーカーは、本棚オーナー様の花石しまりー（本名：花石多希子）さんで、「発達障害って？体験してみよう」というテーマでお話しいただきました。

今回は本棚オーナー様や利用者の方以外にも福祉関係のお仕事に携わっておられる方、図書館の前を通りかかって気になって参加したという方もいらっしゃいました。そして、まちづくり長野の宮島さん、築山ゼミの学生4名で計16名の過去最多の人数の方にお越しいただきました。



### 【活動のきっかけ】

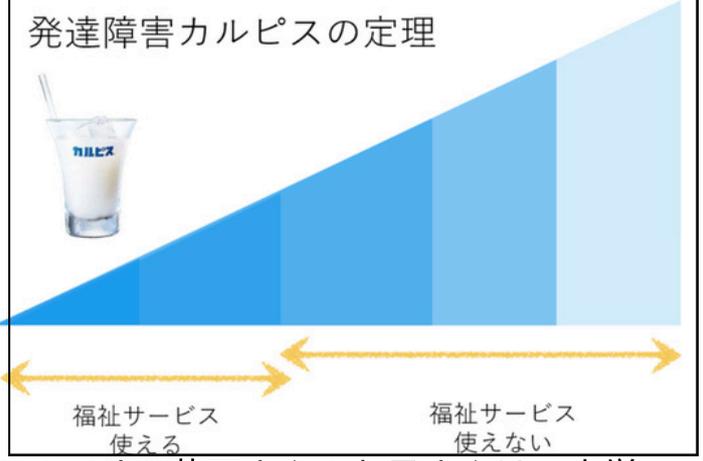
花石しまりーさんは現在、長野県NPOセンターの職員として、門前プラザの市民協働サポートセンターの運営に携わり、ながの若者スクエア「ふらっとり」という学生など若者が、学校や自宅、部活、習い事以外で、自由に集まることができる施設のコミュニケーターとしてご活躍されています。花石さんが「しまりー」という名前を使い始めたきっかけは、人気キャラクター「ぼのぼの」の登場人物にちなんで名付けたもので、Facebookで子育てに関するブログを書き始めた際のハンドルネームでした。この「しまりー」としての活動歴は、なんと約30年にもなります。花石さんの息子さんは3歳のときに発達障害と診断されました。当時は「発達障害は親の育て方のせい」といった偏見が根強く、そうした世間の風潮への疑問や自身の思いを、ブログで発信していました。しかし、「このままでは自分の考えが広がらない」と感じた花石さんは、次第に表立った活動にも力を入れるようになります。毎年4月2日の「世界自閉症啓発デー」に合わせ、自宅を青くライトアップし、自閉症への理解を広める活動を行いました。さらに2016年にはクラウドファンディングで資金を募り、善光寺を青くライトアップする活動も実施。以降、複数年にわたって継続するなど、「子どもの発達が気になる親の会こもれび」の立ち上げをはじめ、さまざまな活動を行っています。ちなみに、花石さんが髪の毛を青く染めているのも、自閉症啓発活動への思いを示すためだそうです。

### 【お子さんへの向き合い方】

花石さんのお子さんは、とても記憶力がよく、テレVS嵐ビ番組『VS嵐』が大好きでした。なんと、全ての放送回のゲストや対戦結果をすべて覚えているのだそうです。

そんな息子さんに「誰が一番好き？」と聞くと、嵐のメンバーではなく“実況アナウンサー”と答えるのだとか。そのエピソードからも、子育ての中では「発想の転換」が必要だと感じるが多かったそうです。また、花石さんは発達障害に関する知識や対応についてもお話してくださいました。発達障害にはさまざまな種類がありますが、特に知っておいてほしい三つとして、「自閉スペクトラム症」「ADHD（注意欠如・多動症）」「学習障害（LD）」を挙げられました。それぞれに特徴があり、適切な理解と対応が大切です。たとえば、自閉スペクトラム症の子どもは「困ったら相談してね」と言われても、自分から相談することが苦手なことが多いため、事前に予定を立てたり、ルールを決めておいたりすることで安心できます。図やイラストなど視覚的に分かる工夫も効果的で、予定を変更する際には前もって伝えることが有効だそうです。

さらに、花石さんは「発達障害カルピスの定理」についても紹介してくださいました。これは、発達障害の特性は多くの人に少しずつあるものの、その“濃さ”や“感じ方”には個人差があり、診断する医師によって基準も変わるため、診断の有無によって福祉サービスを受けられるかどうかが決まってしまうという考え方です。つまり、発達障害かどうかの線引きは、症状の程度だけでなく「支援があるか」「環境が整っているか」に大きく左右されるのです。花石さんのお子さんは、小学校で支援学級に入ることや、後に養護学校へ進学する際に、多くの困難を経験されたそうです。スムーズに進んだわけではなく、決して順風満帆な道のりではありませんでした。



### 【日常を助ける便利グッズ】

花石さんは子育てを通して、「見えないことを見える化する」ことをとても大切にされてきたそうです。たとえば、会話の内容や日々の生活のルールを紙に書いて伝えたり、スケジュールを円グラフで示したり、タイマーを活用したりしながら、ルールを明確にしていたといいます。ゲームやテレビの時間も、きちんとルールを決めて取り組まれていたとのことでした。

また、LINEやWiiなどのアプリやゲーム機を通して、文章を書く力が伸びたり、字がきれいに書けるようになったりと、思わぬかたちで成長につながった面もあったそうです。さらに当日は、花石さんおすすめの便利な文房具もたくさん紹介されました。持ちやすく工夫された三角形の鉛筆や、筆圧が弱い子でも使いやすいシャープペンシル、裏面がすべりにくい定規など、参加者のみなさんも実際に手に取って体験されていました。発達の特性に応じた小さな工夫が、日常生活のなかで大きな助けになることを実感できる時間となりました。



## 【花石さんが描く、誰もが安心して暮らせる社会】

現在、社会で自立して暮らす息子さんについて、花石さんは「発達障害という、何か特別な才能を持った子がテレビで紹介されることも多く、そのイメージが強いかもしれませんが、全員がそうではなく、いろんな子がいます。息子には、淡々と、自分らしく生きていってほしい」と話します。花石さんが目指すのは、「子育てに悩んだとき、『ここに来れば糸口が見つかる』と感じられる場所があり、親が積極的に支援を求めなくても必要な支援が受けられる社会」です。そこでは、関わる人々がチームとなって子どもを支え、ライフステージが変わっても安心して学び続けることができ、特技を活かした仕事に就き、住みたい場所で暮らすことができる、そんな未来を描いています。そして将来は、発達障害に関する本をたくさん揃えた専門図書館を作るのが夢だと語っていただきました。また、私たちの「まちかど図書館ぼたん」でも、今後は定期的に、子どもの発達に悩む保護者が気軽に相談できるような日を設けていきたいという思いも話していただきました。



Topic 02

オーナー様エッセイ No. 7、8

白谷 利昭さん

昨年10月頃にトマト食品館で買物した際にチラシを見つけその足で「まちかど図書館ぼたん」に行きました。11月頃に本棚オーナーになりほだなく自宅にある本を並べました。脳科学者の中野信子さんの本やメンタルケアの本などがありません。始めて半年ほどになりますのでそろそろ本気推しの本にしようと考えています。

私の大好きな著者で、旅行作家・心理学研究者・全国の友人から依頼されて365日ほとんど自宅に帰らず講演活動をされていた小林正観さんの本や世界的大ベストセラーのR・コビー博士著『7つの習慣』人格主義の回復』などです。

R・コビー博士はアメリカ建国200年の節目に記念になるものを残そうとそれ以前に著された成功哲学を全て読み込み分析して興味深い特徴を見つけられました。直近の50年とそれ以前の150年とで語られている内容に明らかな違いがあったのです。直近の50年は短期間ですぐに成功できる手法やテクニックについて語られており、それ以前の150年は人格主義について深く語られておりコビー博士はこの人格主義にこそ成功哲学のエッセンスが詰まっていると確信されます。研究の結果7つの成功哲学を発見されその内容をまとめた書籍が『7つの習慣』人格主義の回復』です。この本は世界で大ベストセラーになっています。私はこの本を折にふれて何度も読み返しました。そのたびに以前に線を引いた所とは別の所に新たな発見があり、また蛍光ペンで線を引きます。こちらは本というより読むことによってコビー博士の思考とともに追体験ができます。読み手の立場によっても様々な示唆と気づきがあります。

前述のお二人は既に他界されお会い出来ませんが小林正観さんは生前講演会を聴きに行ったり、合宿にも参加させて頂いた経験があります。良書との出会いは単なる読書にとどまらず自分の人生が大きく変わるきっかけや人との出会いに繋がります。

長野のみん図書ぼたんでは会いましょうー!!!

私と「まちかど図書館ぼたん」との出会いには偶然新聞記事を目にしたところから始まりました。私は以前より自分の本を「巡るプロジェクト」として、活動仲間、居場所、講座で知り合った方等に、個人的に本の貸し出しをしております。が、それに限界を感じていましたところ「まちかど図書館ぼたん」との出会いがあり、こんな方法もあったんだ、喜びでいっぱいです。本は自分の関心度で選び購入している個人的なものです。誰かに読んで欲しくて棚に並べております。今は一方通行ですが、読んでくださった方との交流できたらいいなあと思っております。活動の中で苦手な人との関係が苦しい時がありました。学びが解決手段でした。一冊ご紹介するならば、昨年出会った本があります。『村瀬孝生さんと伊藤亜紗さん「利他とぼけ」往復書簡』です。（伊藤亜紗さん「利他」を考える研究プロジェクトリーダー。村瀬孝生さんは福岡にある宅老所「よりあい」代表）

利他は「自分がする行為の結果は自分には分らない」ということから始まるのではないかと、「自分のしたことが、相手の役に立っていた。結果的に相手のためになっていた」

現代においては、「誰かのため」ということがあまりに単純化して考えられすぎて、そのせいでうまくいっていないことがたくさんあるのではないかと、自分のしたことが本当の意味で相手のためになる、というのは、おそらく私たちが思うよりもずっと不思議で、想定外に満ちた出来事なのでしょう。ほとんど、奇跡だと言っている。

そして、だからこそ、そこには「自分とは違う考え方や感じ方をする他者」との濃密な出会いがあります。本書のタイトルにある「利他」とは、この不思議に満ちた「自分のしたことが相手のためになる」という出来事を示す言葉で、ぼけを通じて利他を考える往復書簡であるところが魅力です。「ぼけ」という言葉を使っていますが、認知症をきちんと知っている村瀬さん「認知症は病気でない正常なこと」というニュアンスを込めて「認知症」ではなく「ぼけ」という言葉を使っています。

図書館ぼたんにありますので一度手にとってご覧ください。

## Topic 03

## 開館時間について

ホームページ



Instagram

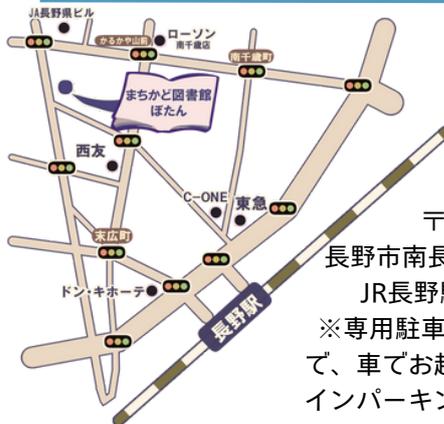


開館時間は10時から18時までですが、ゼミ生と教員が店番をしている関係で、その時間内で、可能な時間に開館しております。詳細はホームページまたはInstagramで確認をお願いいたします。

URL:<https://machinakabotan.com/www.machinakabotan.com/>

## Topic 04

## アクセス



〒380-0826

長野市南長野北石堂町1185-6

JR長野駅から徒歩7分、

※専用駐車場はございませんので、車でお越しの際はお近くのコインパーキングへのご駐車をお願いいたします。

2025年6月24日発行

編集：長野県立大学 グローバルマネジメント学部 築山ゼミナール

住所：〒380-8525 長野市三輪8-49-7 B309研究室

Tel：026-217-2241（代表） fax：026-235-0026

E-mail：tsukiyama.hideo@u-nagano.ac.jp

つめる、広める、\*コミュニケーション!

まちかど図書館  
ぼたん