

私のおすすめ

休日の山歩きはいかがですか？

さまざまな高山植物が見ごろを迎えるこの季節、山は多くの登山者でにぎわいます。

座間地区自閉症児・者親の会の山歩きサークル「ブロッケン」では、月に1回、県内を中心に山歩きを楽しんでいます。運動不足になりがちな思春期の自閉症の青年たちを自然の中に連れ出し、定期的に歩いてもらおうという親たちの願いから発足し、この春、11年目に突入しました！

そこで今月は、私たちから、楽しく安全に活動するためのコツやおすすめのコースなど紹介します。

❖ 活動に欠かせない「山ボラさん」「若ボラさん」と自閉症っ子たち

活動には、何と言っても「人」が欠かせません。毎月、子どもたちに合ったコースを考えて下見に行ったり、当日の道案内や体調管理等に気を配ったりしてくださるのは、通称「山ボラさん」。相模原地区の山岳会に集う壮年の方々です。そして、子どもたちに1対1で付き添い支援をする「若ボラさん」。学生さんばかりでなく社会人の方も多く参加してくださっています。

もちろん、青春まっただ中の自閉症っ子たちが、このサークルの主役です。

気力・体力のみならず、公共機関の使い方や集団で行動するときのマナーなど、この10年間で予想以上に成長してくれました。



山登りは、団体行動を体験するきっかけにもなります

❖ スケジュールはシンプルに コミュニケーションを大切に

「毎月第2日曜日、海老名駅を起点に」毎回、この基本にほぼ変更はありません。急な予定変更がとても苦手な子どもたちのことを考え、スケジュール表には必ず「山プログラム」と「雨プログラム」が記載されています。雨でも中止にしないのです。

そして、プログラムの書式もとってもシンプル【右】。一般的なプログラムには、絶景ポイントや季節の草花などが紹介されているのですが、それはありません。活動で大切なのは乗り物の情報、お弁当を食べる場所やトイレの場所、そして時間です。

今月は

⇒ **神奈川県自閉症児・者親の会連合会**

がお伝えします！

1968年4月設立。行政施策の研究・提言、当事者・家族のためのミーティング運営、療育者等に向けた勉強会・セミナー運営等、自閉症児・者と家族の支援や、自閉症スペクトラムの理解を進めるための活動を展開しています。

〈連絡先〉E-mail : info-kas@kas-yamabiko.jp

URL : <http://kas-yamabiko.jp>



活動後は、必ずボランティアと当番の保護者による反省会（という名のお茶会）を行っています。それぞれ担当した子どものことや、1日の流れの中で気になったこと・良かったこと・困ったことなどを報告し合い、次回の活動につなげています。

先輩ボラさんから新人ボラさんへサポートのコツなどが伝えられていくのです。

弘法山・権現山（神奈川・丹沢）コース	
目的地：弘法山・権現山（243m）	
日時	4月14日（日） 海老名駅集合・9時10分 海老名駅着予定・15時50分
《スケジュール》	
海老名駅集合 9:10	海老名駅発 9:29 → 小田急線240円
西口階段下	トイレル 鶴巻温泉駅着 9:44 吾妻山11:00
善波峠11:40 弘法山12:10
..... 権現山着12:40 権現山発13:20
..... 馬場道 男坂下山
..... 浅間山14:20 弘法橋14:40
..... 川原町交差点 栗野駅着15:10
..... 小田急270円 栗野駅発 15:25 →
海老名駅着15:47	トイレル

弘法山・権現山を目指した登山コースの一例。プログラム表(上)には、昼食・トイレの時間など、一日の全体構成をシンプルに記載

❖ これまで歩いたコースから…

足慣らしには、鎌倉裏大仏から源氏山コース、多摩自然遊歩道小沢城址コース、ケーブルカーがある高尾山も安心ですね。少し慣れたら、弘法山、大山、そして鳶尾山、飯山白山など丹沢の入り口の山々へ。足柄から明神が岳、松原村から三頭山あたりが楽しめるようになったらもう、立派な山ガール・山ボーイです。

最後にお願ひ！山はすべての人に平等です。しっかり準備を整えて謙虚な気持ちで山に抱かれましょう。

インフォメーション

■ 山登りサークル「ブロッケン」
(座間地区自閉症児・者親の会)

E-mail : keitokaka@guitar.ocn.ne.jp

URL : <http://yamabikoclub29.web.fc2.com/>

※本会平成25年度地域福祉(ともしび)推進助成事業

ボランティア
常時募集中！

