

令和5年度 アーチル療育セミナー

日 時： 令和6年3月5日（火） 14:00～17:00

会 場： 仙台市福祉プラザ ふれあいホール

「たのしい」活動から始まる

～地域に根差し、将来を見据えた発達障害児者の支援～

日時: 令和6年3月5日(火) 14:00～17:00

会場: 仙台市福祉プラザ ふれあいホール

【スケジュール】

14:00～ 開会・挨拶

第一部（講演） 「たのしい」活動から「ナニかがみつかる・冒険がはじまる」
～ピアサポート×余暇支援の実践から～

講師 NPO 法人東京都自閉症協会 世田谷区受託事業「みつけばハウス」

代表 尾崎ミオ氏

ピアサポーター・プランニングリーダー 神宮慎之介氏

15:35～ 休憩(15分)

※休憩中、ロビーでの展示もご覧ください

15:50～ 第二部（実践報告とパネルディスカッション）

「成人期の自立を見据えた3つの柱『くらす』『はたらく』『たのしむ』の実践から」

コーディネーター:

佐々木 健太郎 氏（尚絅学院大学 准教授）

シンポジスト:

齋藤 淳子氏（株式会社グッジョブ 代表取締役）

齋藤 純子氏（仙台市榴岡児童館 館長）

西田 有吾 氏（仙台市自閉症児者相談センター 主任相談員）

コメンテーター:

尾崎ミオ氏・神宮慎之介氏（第一部 講師）

17:00 閉会・アンケート記入(※終了後、17:30 まで展示ロビーを開放しております)

第一部 講演

「たのしい」活動から「ナニかがみつかる・冒険がはじまる」

～ピアサポート×余暇支援の実践から～

【講師】 NPO 法人 東京都自閉症協会 世田谷区受託事業

「みつけばハウス」

代表 尾崎ミオ氏

ピアサポーター・プランニングリーダー 神宮慎之介氏

講師紹介

◆^{おさき}尾崎 ミオ 氏

編集ライター／ライターチーム TIGRE 代表

NPO法人東京都自閉症協会 副理事長／世田谷区受託事業「みつけばハウス」代表

一般社団法人 日本自閉症協会 理事

学生時代から、フリーペーパーの発行、インディペンデント誌の編集などにたずさわり、クリエイターとして活動する。2001年ライターチーム「TIGRE」を設立。以降、ムックや書籍の執筆のほか、WEBサイトの企画・編集、新聞記事制作等にも関わり、医療・福祉・メンタルヘルス分野を中心に執筆、手がけた書籍は50冊以上にのぼる。

また2004年から東京都自閉症協会にボランティアとして参加。2005年に高機能自閉症・アスペルガー部会を立ち上げる。2012年には「まぜこぜの社会をつくる」ことをコンセプトに、アートや音楽を通じて楽しくマイノリティのPRを行う「Get in touch」を東ちづる氏等と設立した。

2016年より生きづらさを抱えた若者をピアサポートで支援する世田谷区受託事業「みつけばハウス」の代表として、企画運営を担う。

【主な実績】

《書籍執筆》

- 『資格試験オールガイド 1000』(永岡書店)
- 『最強の厳選資格 250』(永岡書店)
- 『女性のための「小さなお店」成功への開店開業講座』(主婦と生活社)
- 『子どもたちの叫び 一児童虐待・アスペルガー症候群の現実』(NTT出版)
- 『ニュースのポイントがわかる本』(永岡書店)
- 『すぐひけるモニター心電図』(成美堂出版)
- 『男が知っておきたい 女のからだのヒミツ』(永岡書店)
- 『パッと引けてしっかり使える整形外科看護ポケット事典』(成美堂出版)
- 『パッと引けてしっかり使える脳神経看護ポケット事典』(成美堂出版)
- 『高齢者医療の基礎知識』(ニチイ学館)
- 『介護職員初任者研修』(ニチイ学館)
- 『ゼロからわかるモニター心電図』(成美堂出版)
- 『正しい塩分の摂り方 味噌の力で医者いらず (幻冬舎ルネッサンス新書)』
- 『発達障害 キーワード&キーポイント』(金子書房)
- 『発達障害のためのハローワーク』(合同出版)
- 『ゼロからわかる人工呼吸器ケア』(成美堂出版)
- 『もう怖くない! 筋肉のつり こむらがえり:痛みの原因と対処法を徹底解説』(唯学書房)
- 『発達障害の人のためのお仕事スキル』(合同出版)
- 『モニター心電図 これならわかる波形の見方』(成美堂出版)
- 『あの子の発達障害がわかる本 ちょっとふしぎ 注意欠如・多動症 ADHDのおともだち』
- 『あの子の発達障害がわかる本 ちょっとふしぎ 自閉スペクトラム症 ASDのおともだち』
- 『あの子の発達障害がわかる本 ちょっとふしぎ 吃音・チック・トゥレット症候群のおともだち』
- 『あの子の発達障害がわかる本 知ってほしい 発達障害とこころのふしぎ』
- 『発達障害お悩み解決ブック 家庭と保育園・幼稚園で知っておきたい ASD 自閉スペクトラム症』
- 『発達障害お悩み解決ブック 家庭と保育園・幼稚園で知っておきたい ADHD 注意欠如・多動症』
- 『発達障害お悩み解決ブック 家庭と保育園・幼稚園で知っておきたい 吃音・チック・トゥレット症候群』
- 『発達障害お悩み解決ブック 家庭と保育園・幼稚園で知っておきたい 発達協調運動障害』
- 『発達障害お悩み解決ブック 家庭と保育園・幼稚園で知っておきたい 知的障害』(ミネルヴァ書房)
- 『話す・聞く・つながる コミュニケーション上手になろう!』(旬報社)
- 『フツウの違う少数派のキミへ~ニューロダイバーシティのすすめ』(合同出版)

《雑誌&冊子など》

- 『シゴトレ』(日本能率協会マネジメントセンター)
- 『自分のためのメンタルヘルスケア基本コース』(日本能率協会マネジメントセンター)
- 『こどもちゃれんじみんなおおきなあれ じゃんぷ』(ベネッセコーポレーション)
- 『こどもちゃれんじみんなおおきなあれ すてっぷ』(ベネッセコーポレーション)
- 『ちゃれんじ通信 1年生』(ベネッセコーポレーション)
- 『季節限定ぴあ』(ぴあ)
- 『VA』(カルチャーコンビニエンスクラブ)
- 『児童心理』(金子書房)

≪書籍編集・監修ほか≫

『それぞれの戦争論』川田忠明(唯学書房)

『不幸の心理 幸福の哲学』岸見一郎(唯学書房)

『アスペルガー当事者が語る特別支援教育』高森明(金子書房)

『発達障害の臨床理解と支援』シリーズ編集(金子書房)

『なにがちがうの？アスペルガー症候群の子の見え方・感じ方(新しい発達と障害を考える本)』
(ミネルヴァ書房)

『よく生きること』岸見一郎(唯学書房)

●【役職歴】

文部科学省 特別支援教育を推進するための施設整備事例集検討委員(平成19年度)

厚生労働省 障害児通所支援に関するガイドライン策定検討委員(平成25年度～)

東京都 医療機関における発達障害者支援実態調査検討委員会(平成20年度)

東京都 特別支援教室モデル事業検討委員(平成22年度)

東京都 発達障害者支援開発事業 企画・調整委員会委員(平成20年度)

世田谷区 要配慮児童継続支援検討委員会(平成17年度)

世田谷区 要配慮児童支援基本計画検討委員(平成19年度)

世田谷区 発達障害児支援アドバイザー委員(平成20年～23年)

世田谷区 次世代育成支援アドバイザー委員(平成20年度)

世田谷区 子ども・青少年問題協議委員(平成19年～24年)

世田谷区 子ども若者支援協議会(平成26年～)

世田谷区 障害施策推進協議会(平成28年～)

世田谷区 重層的支援協議会(令和4年～)

東京都 中学校における特別支援教室モデル事業検討委員(平成29年度)

東京都 発達障害施策推進委員会(平成26年～)

楽しい活動から ナニかがみつかる冒険が始まる ～ピアサポート×余暇支援の実践から

NPO法人 東京都自閉症協会 副理事長
みつけばハウス 代表
尾崎 ミオ

■ 自己紹介

- ・東京都自閉症協会 副理事長
高機能自閉症・アスペルガー部会スタッフ
- ・世田谷区受託事業「みつけばハウス」代表
- ・不登校・高校中退の経歴アリ
- ・医療・福祉が得意分野の編集ライター

ASNの活動&みつけばハウスの実践から
ニューロマイリティの支援を考えてみたい。

■自己紹介



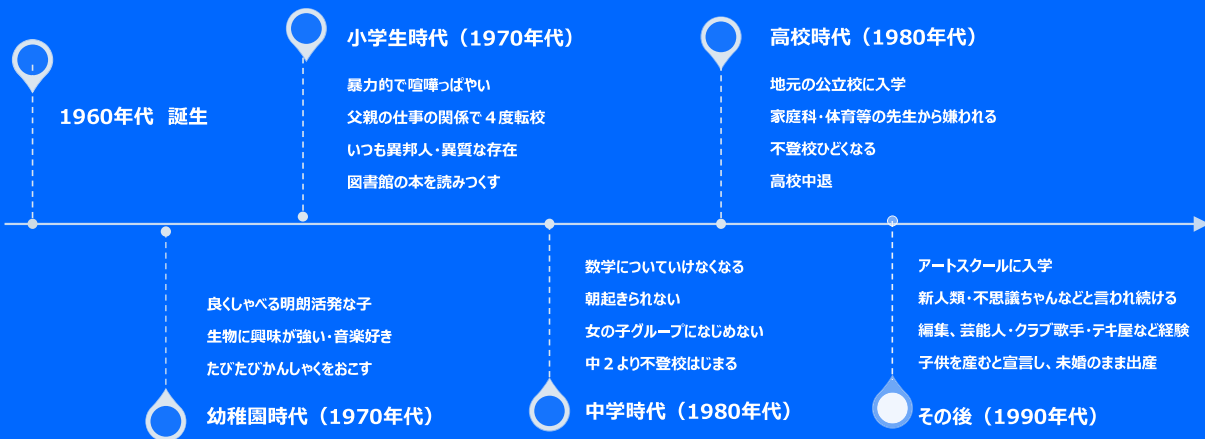
■自己紹介



■自己紹介



■自己紹介



■ 自己紹介

- ・計算が苦手・偶数奇数がよくわからない。
- ・自己管理ができない（遅刻が多い、予定を忘れる）
不経済（物をなくす、壊す、乗り遅れるなど）

量と質の問題。エラーではなく、回路がない。
ソフトの問題ではなくOSがちがう。

■ 自己紹介

- ・こだわりが強い
音楽、生物、料理などにのめりこむ／色や数字にマイルールがある
- ・ニゲン社会の文脈を読むのが苦手
ドラマ、スポーツなどに興味をもてない（辞書的知識）

感性の違いは仕事に役立つが、
集団生活を送る上では、ひじょうに不便

■今日のキーワード

- ①フツウになれの呪い
- ②みつけばハウスのピアサポート
- ③健常者（NT）モデルからの脱却
～ニューロダイバーシティへ



■ 問題提起

- ・学校での孤立・いじめ
- ・職場でのパワハラ・不適応
- ・家庭内の不和

**早期療育を受けてきた人たちが、必ずしも
幸せになっていないのは、なぜ？**

■ 問題提起

「みんなちがって、みんないい」
「ダイバーシティ」「インクルーシブ」
「インクルージョン」「多様性」などと言われているが……

**「ちょっと変わった人たちが」が
排除されたり、孤立したり
生きづらさを抱える、現状がある。**

■「フツウになれ」の呪い


- ・支援に対する不信感 「熱心な無理解者」（見下されてる感）
- ・支援者や親が何気なく使う、「コミュニケーション」「社会性」の障害といった表現は、当事者に責任を押し付け、「今のままでは、社会に通用しない」と、自信を喪失させる。

とくに大人の発達障害の人の場合、
支援を受けることで、自己肯定感が下がる矛盾

■「フツウになれの呪い」

- ・好きなことや趣味を大切にしている人たちは強い
- ・いわゆる「友だち」はなくても、「お仲間」がいればOK！
ASDはASDに共感する？（米田, 2015）

ASDの人たちが、ハッピーに生きていくためには、
エネルギーを充電できる場所が必要！




世田谷区から受託を受け、
2012年よりせたがや若者サポートステーションで
自己認知促進プログラム「みつけば」を実施。

ピアサポート（ピア＝同じような境遇の人、仲間）
×遊び（余暇支援）が、事業のコンセプト。



■ みつけばハウスとは？

《対象》

- ・区内在住の概ね15～25歳の若者で、
発達障害と診断されている人、
もしくは、診断されていないが発達障害
の傾向がみられる人。登録制。
 - ・21年度からミドル事業も試行中。
- 

■ みつけばハウスとは？

多彩なワークショップと外部講師

→学校など既存の場所に「なじめない」と違和感をもっている利用者のために、さまざまな体験がつめる多種多様なワークショップを準備。
講師をつとめるのはそれぞれの業界でその道を極めたプロフェッショナルと、ぴあサポーターたち。

■ みつけばハウスとは？

- ・みつけばに来る利用者の多くは、「フツウになれ」の呪いをかけられ、想像以上に、日常生活の中で抑圧され、自分の感性を封印している。
- ・安心できる（否定されない）とわかれば、じょじょに自分を表現しはじめる。

■ ハッピーになるためのヒント

(山崎修道先生の資料より)

東京大学 東京大学医学部附属研究所 総合研究大学院大学 東京大学

長い人生を支える思春期の経験 イギリスの70年間追跡コホートの結果から②

Nishida et al.
Child Adolesc Psychiatry Ment Health (2016) 10:12
DOI: 10.1186/s13034-016-0099-2

Child and Adolescent Psychiatry
and Mental Health

RESEARCH ARTICLE

Open Access

Prospective associations between adolescent mental health problems and positive mental wellbeing in early old age

Atsushi Nishida^{1*}, Marcus Richards² and Mai Stafford²

子どもの情緒的健康

子どもの自己制御(がんばる力)

子どものIQ

ヤンチャな行動

世帯年収

Nishida 2016 *Child Adolesc Psychiatr Ment Health*

TEEN COHORT

■ ハッピーになるためのヒント

東京大学 東京大学医学部附属研究所 総合研究大学院大学 東京大学

人生の幸福感を支える思春期の要因 イギリスの70年間追跡コホートの結果から③

THE JOURNAL OF POSITIVE PSYCHOLOGY
2021, VOL. 16, NO. 6, 779-788
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818809>

Routledge
Taylor & Francis Group

OPEN ACCESS Check for updates

Interaction of adolescent aspirations and self-control on wellbeing in old age: Evidence from a six-decade longitudinal UK birth cohort

Syudo Yamasaki^{1*}, Atsushi Nishida^{2*}, Shuntaro Ando³, Kou Murayama⁴, Mariko Hiraiwa-Hasegawa⁴, Kiyoto Kasai⁵
* and Marcus Richards⁶

- 思春期に「興味や好奇心を大切にしたい」という価値意識を強く持つことが出来ると、高齢期(60代前半)の高い幸福感につながる
- 自己制御力(1人で頑張る力)にハンデがある若者では、この傾向が顕著
- 思春期・青年期の若者たちの興味や好奇心を育む環境づくりが大切

Yamasaki 2022 *J Positive Psychol*

TEEN COHORT

■ ハッピーになるためのヒント

思春期に「将来ああなりたいと思える人」（ロールモデル）がいると、主体感が高まり、頑張る力（自己制御力）が高くなる可能性。

親・教師だけでなく、ロールモデルとなり得る多様な先輩・大人に接することが出来る環境が重要。（2022,山崎）

■ ニューロダイバーシティ

米田英嗣先生（青山学院大学）の研究から

- ・自閉症者は、すべての他者に対して共感を持ちにくいのではなく、定型発達者に対して共感を持ちにくく、自閉症者に対しては共感的な反応を示す可能性 (Komeda, 2015)。

■ ハッピーになるためのヒント

将来あなりたいと
思える人
(ロールモデル)

= ピアサポート

興味や好奇心を
大切にしたいという
価値意識

= 余暇支援



■ ニューロダイバーシティ

ASDなどの発達障害を障害ではなく、
ニューロマイノリティ (Neuro-Minority : 神経学的少数派)
とする捉え方も広がってきた。

最近では、欧米を中心に
ニューロダイバーシティ (Neuro-Diversity : 神経多様性)
という概念が提唱されている。

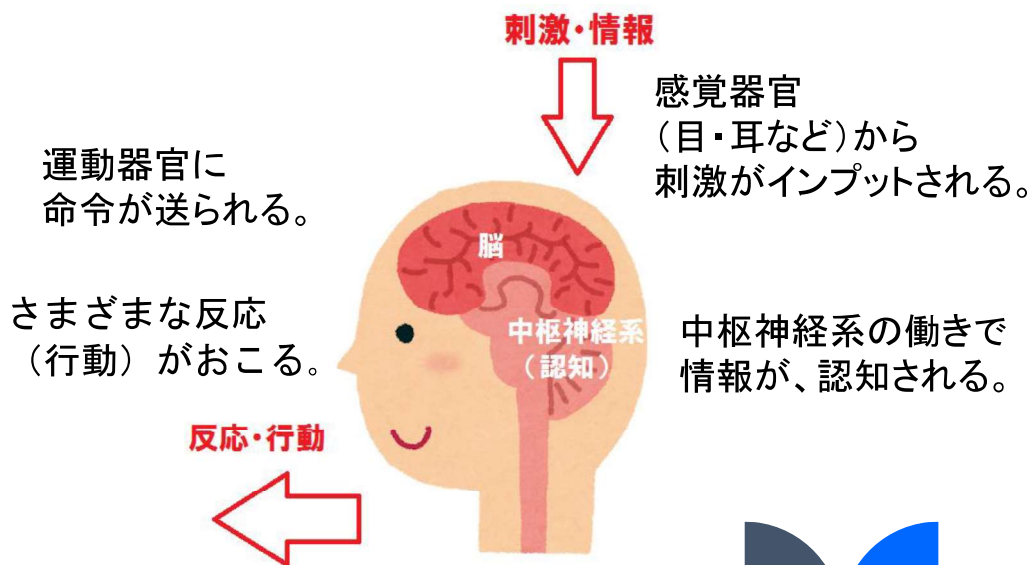


■ニューロダイバーシティ

- ・発達障害は、認知のメカニズムの違いによって考えられている。
- ・刺激に対する反応（インプット、整理、アウトプット）が多数派と異なる。

多数派とは違う文化、違う表現方法、違う発達プロセス、
ライフスタイルをもつ可能性がある子ども・人たち。

■認知・感覚のメカニズム



■「好き」から冒険が始まる



自発的な意欲や
主体性こそ大事！

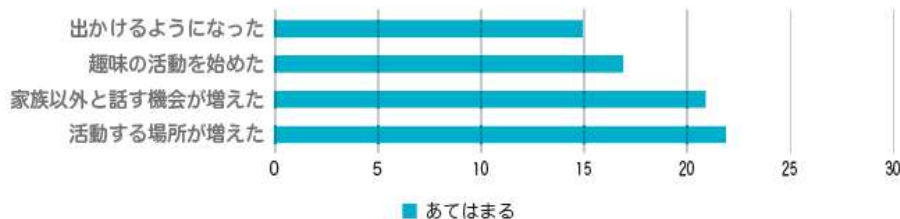
■ みつけば利用者さんより

最初はずごく緊張しました。だけどメソポタミアの料理を作ったり、江戸時代の虚無僧の仮装をしたり、他では絶対できない活動がそれ以上に楽しかったのです。無理に話さなくても活動自体で自分を表現できました。多少変なことや失敗をしてもここでは嫌われないと思えました。心の開き方、人を信頼する方法が少しずつわかってきたのです。

更に、目標以上の一生の財産も得られました。それは「人との関わりを楽しむ」発想です。みつけばへ来る前は、人付き合いとは辛いこと、義務でした。だけどみつけばで、自分を表現したり、他の人の世界に触れる関わり合いで、毎日が本当に充実するのを感じました。

■「好き」から冒険がはじまる

みつけばハウスを利用して
新しく始めたこと・次のステップに進めたと思うこと



■「好き」から冒険がはじまる

・自立とは……

自分の財布と相談して

今日の晩ご飯を何にするか自分で決め、
恋ができること。


つまり、人の手助けを得ながら

自分の生活を自分で決めること、


恋が実るかどうかは別として

いろんな人と自由に出会える環境にいること

(2008, 福島)



ぼくが自由と呼ぶもの、
それは統計にそむいて行動する力である。
サン＝テグ・ジュペリ 『手帖』




31



ありがとうございます

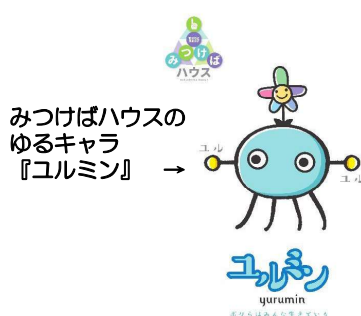
<https://www.mitsukeba.com>

https://www.instagram.com/mitsukeba_yurusaba/



みつけばハウスの実践

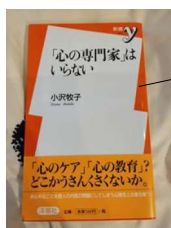
みつけばハウスプランニングチームリーダー
神宮慎之介



というみつけばハウスが大事にしている3つの”ゆる“を象徴しているキャラクターが、ユルミンです。

自己紹介

- ピアサポーター
- 不登校経験者（体罰教師による嫌がらせが原因）
- 高校の頃に大人社会にたいする不信感や反発心が芽生える。
- 大学では臨床心理学を専攻。
- 臨床心理学の体制擁護的な体質や個人還元主義に違和感。
 - 大学の卒論のタイトルは、『臨床心理学は何(誰)の役にたっているのか』
- 内山登紀夫先生に尾崎を紹介され、みつけばに繋がる。



【影響を受けた本①】
「心の専門家」はいらない
小沢牧子(著)



【影響を受けた本②】
反発達論
- 抑圧の人間学からの解放 -
山下恒男(著)



クセが強い(褒め言葉)ピアサポーターたち



計10名

高木 望帆



- ・おてんば
- ・失言女王
- ・凄まじい記憶力

野原 隆男



- ・ヒゲ
- ・自分が大好き
- ・みつけばの道化師

津田 信吾



- ・目力強い
- ・謎の距離感(積極奇異?)

村田 元太郎



- ・スタッフ最年少なのに、謎に貫禄ある。
- ・しょっちゅう腰を痛める。

綿貫 愛子



- ・ゆっくり、おっとり、マイペース。

企画会議やミーティング

- ・月に1回、ワークショップ企画会議を開催。各ピアサポーター、企画を持ち寄る。



- ・会議以外の場でも適宜、ピアサポーターどうして意見交換ミーティングをおこなっている。

- みつけばでしかできないみつけばならではの体験。
- ニューロマイノリティ的な感性を活かした企画。
- 豊富なバリエーション。



ワークショップの概要

- みつけばの事業の主軸。
- ほぼ毎日実施。月20回程度。
- 利用登録者のみ参加可能。
- 会議やミーティングで吟味した企画を1ヶ月ごとにパッケージ化。
→利用者さんは興味のあるプログラムを選んで申し込み。参加。

日	月	火	水	木	金	土
					ゼロ(利用者枠) 14:00~15:30	ゼロ(利用者枠) 14:00~15:30
					リタイアの 競争(★) 【趣向型】★ 16:00~18:00	ダウンタウン —北風の経験ムネ— 【趣向型】★ 16:00~18:00
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
					ゼロ(利用者枠) 14:00~15:30	リタイアの 競争(★) 【趣向型】★ 13:00~15:00
		フリータイム 16:00~18:00	みんなはワンダー ハンズマンマナー 準備会! 16:00~18:00	競馬をつくり(新年編) 16:00~18:00	キャッチ 競馬をつくり(新年編) 16:00~18:00	ゼロ(利用者枠) 14:00~15:30
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
					やってみたい ボランティア登録 —新年恒例— お手回し★ 10:30~12:00	ゼロ(利用者枠) 14:00~15:30
		新年恒例 さまざまな方法で 書いてみよう! 16:00~18:00	第3回 スズラ大集!! 16:00~18:00	リタイアの競争(★) 【趣向型】★ 16:00~18:00	アングラダ ゲームの日 16:00~18:00	ゼロ(利用者枠) 14:00~15:30
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
				クリスマスリースのよな ケーキを作る 15:00~18:00	クリスマスリースのよな ケーキを作る 15:00~18:00	今年もはあがりせう! あべはあがりせう!
		お正月の あがりせう! 16:00~18:00				
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
				ゼロ(利用者枠) 14:00~15:30	リタイアの 競争(★) 【趣向型】★ 13:00~15:00	
		アングラダ ゲームの日 16:00~18:00	フリータイム 16:00~18:00	新年の よきよき大集 16:00~18:00	リタイアの 競争(★) 【趣向型】★ 16:00~18:00	

◎センサリフレンドリー(SF)・プログラム、👤新入りさん向けプログラム、★申し込み回数制限外のワークショップ



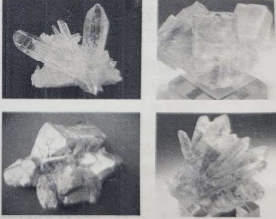


「ダ・ヴィンチノートー錬金術入門ー」

日程：6月27日（火） 時間：16:00~18:00
担当者：綿貫愛子

内容
錬金術とは、化学的な方法を使って、金属を作ろうとする試みです。昔の科学者たちは、みんな金を作ろうと研究を重ねていました。今日は、レジン（樹脂）素材を使って、「オリジナルの鉱石（風）」を作ります♪
自分の好きな色、好きな形でオリジナルの鉱石を作ってみましょう☆

◎ダ・ヴィンチノートの由来◎
レオナルド・ダ・ヴィンチは自分のアイデアを手稿（ノート）にしていました。形になってもならなくても、彼のように自分たちの探究心や独創性を表現し、大切にしていけたらいいなあと思っています。

持ち物
特になし

「ダ・ヴィンチノートー生命のもっとも小さい秘密ー」

日程：2月21日（火） 時間：16:00~17:00
担当者：綿貫愛子

内容
「生命のもっとも小さい秘密」とは、DNAおよび遺伝子のことです。DNAとは、デオキシリボ核酸という物質であり、遺伝子は、DNAの一部で、「生命の設計図」になる遺伝情報のことです。今日は、DNAおよび遺伝子について少し学んでいただき、実際に野菜やジュースからDNAを抽出する理科実験をします。簡単な実験ですので、理科系科目が苦手な方でも大丈夫です！
皆さんでDNAを観察して、楽しみましょう◎♪

★ダ・ヴィンチノートの由来★
レオナルド・ダ・ヴィンチは自分のアイデアを手稿（ノート）にしていました。彼のノートは、アイデアの宝庫です！形になってもならなくても、彼のように自分たちの探究心や独創性を表現し、大切にしていけたらいいなあと思っています。☆☆

持ち物
特になし

もっとも小さな秘密
私が私であること
あなたがあなたであること

もっとも小さな秘密
誰もがからかううちに勝っていて
ここで感ずることは誰にも出来ない

だがそれはそこにある
運命をつかさどる
死を予告する

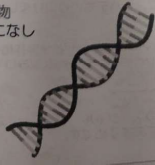
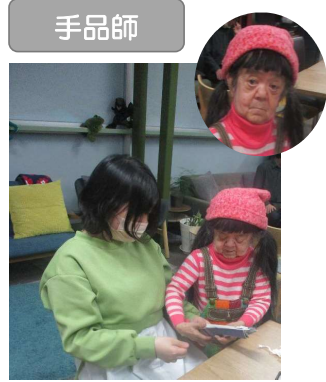
もっとも小さな秘密
言葉ではあかせない
記号で名指すことが出来るだけ

もっとも小さな秘密
生命にひそむ信箋
あらゆる形に生きものを爆発させる

だからそれはそこにある
喜びを生み
畏れをはぐくむ

もっとも小さな秘密
その限りない細胞に
私たちが見失うのは神の幻？

谷川俊太郎「遺伝子」（詩集『シャガールと木の葉』より）

計43名

表現の相乗効果

【大前提】

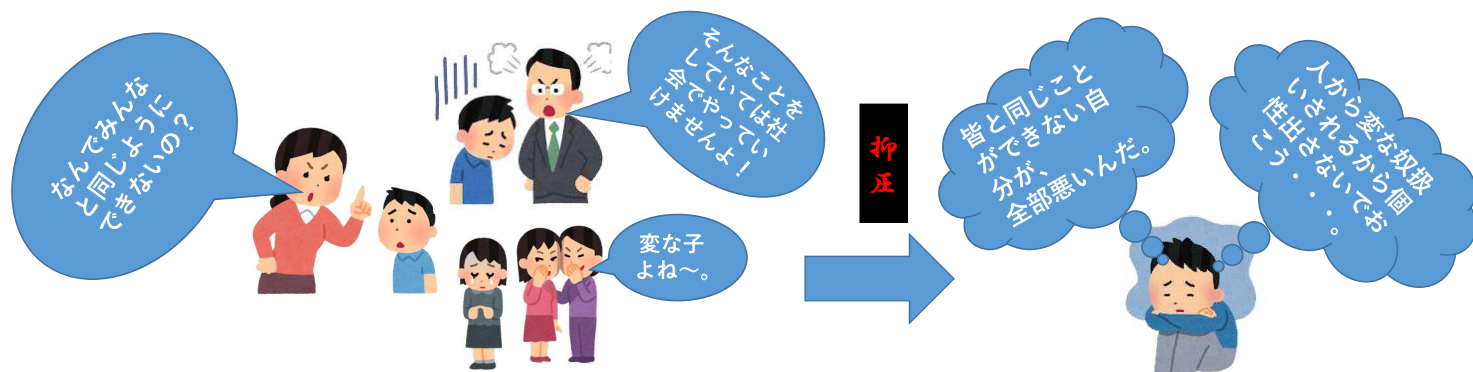
スタッフが「仕事でやってる感」を出さない。

- 「“仕事だから”仕方なくワークショップをやる」ではなく、「“自分がそれをして楽しいから”ワークショップをやる」という心持ち。

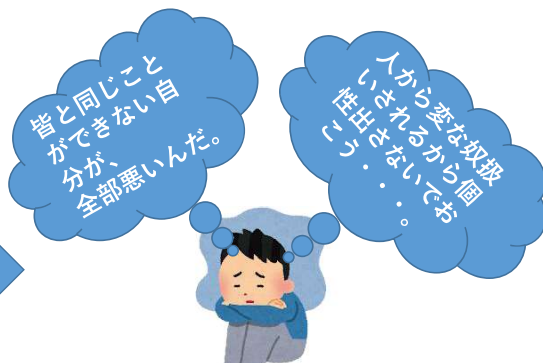
そうしたスタッフたちの心持ち(楽しんでる感じ)が利用者さんにも伝播。



利用者さんが、自分の表現の幅を広げたり、のびのびと自分の好きな世界観を表現するようになる。それを見た他の利用者さんもまたそれに触発される。



抑圧



元暴走族さんのお話



十二かが見つかる！
冒険がはじまる！

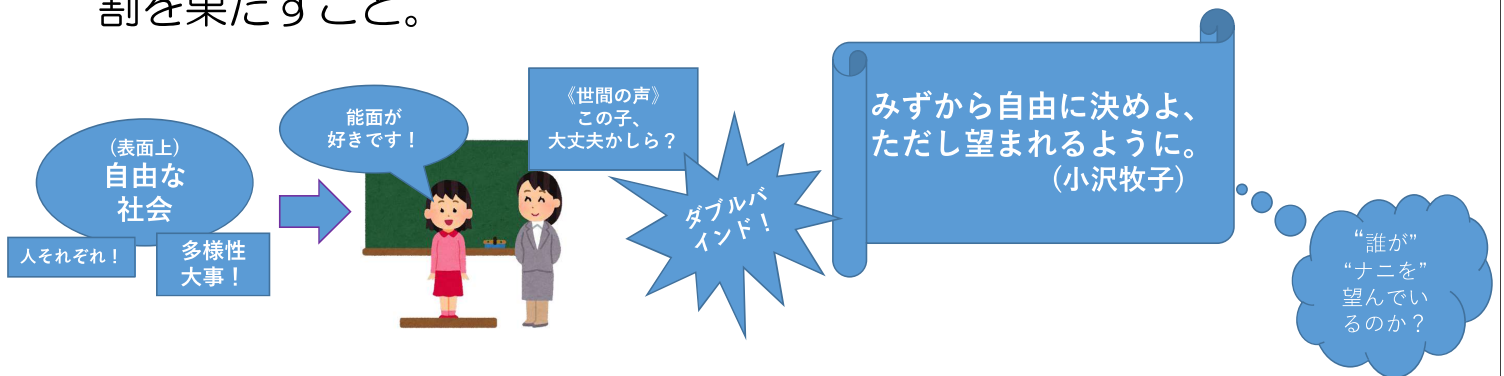


• 機械的画一性(エーリッヒ・フロム)

→不安感や孤独感を解消するために、自分の思考、感情、意思を放棄して自分を世間に溶け込ませようとする。みつけばハウスに来る方は、多数派の圧の影響で、機械的画一性に陥っている人が多そう。

• 無用の用(老子)

→世間の役に立たないとされているものが、別の意味で非常に大切な役割を果たすこと。



利用者さんの声 - みつけばハウスの良いところ -

- スタッフも好き勝手生きてる感じがする。
- 別にいろんなことに縛られなくていいんだと思える。
 - 「こうしなきゃいけないんだ」みたいなのがない。
- 仕事を遊びに変えてる感じ。遊びがメイン。
- スタッフたちが「何もしない感じ」がいい。
 - 干渉しすぎない。いい感じに放っておいてもらえる。
- 最低限の枠の中での自由が心地よい。

ご清聴ありがとうございました。



“正しい支援”より
“楽しい支援”