

困った!

心配...

ひとりじゃないよ 子育てQ&A 50



特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター

はじめに

こどもは、お母さんやお父さんに包まれ支えられて育ち、こどもが育つことで、お母さんやお父さんも " 親 " として育っていきます。

この「育ち合い」は、こどもの発達にむずかしさがあるときや、お母さんやお父さんの気持ちが元気でないときには、うまく進みにくくなります。

この本では、子育てのさまざまな疑問や悩みのうち、「こどもの発達」についてのものと「親の気持ち」についてのものを取り上げています。

「こどもの発達」と「親の気持ち」は、深く関係しています。こどもの発達にむずかしさがあれば、子育てのストレスは大きくなりやすいです。親の気持ちが元気でなければ、こどもの発達を十分に支えてあげられなくなることもあります。

「こどもの発達」についての疑問や悩みは、親がゆったり見守ったり少し工夫をしたりすれば、こどもの成長とともに解決していく場合もあります。でも、専門的に発達の特徴をとらえて、こどもに合った対応をすることが、その子が自分の力を最大限に使って伸びていくために必要な場合もあります。

この本では、こんなときには発達の専門機関に相談したほうがよい、ということも書いています。それぞれの項目に書いていなくても、心配が強かったり長く続く場合は、専門機関への相談をおすすめします。

心配があれば、見守っていていいのか確認して、早く安心できるように。専門的に対応していったほうがいいならば、できるだけ早くその対応を考えていけるように。

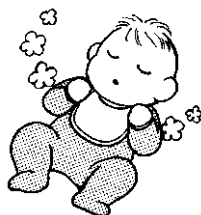
そうやって、親子の「育ち合い」がまた一歩前へ進んでいくために、この本がお役にたてれば幸いです。

も く じ

困ったときは……………	6
柏市保健所 地域健康づくり課……………	7
この本の見方……………	8
せんぱいママ・パパ とうじょうじんぶつ紹介…	10

からだ

1. 小さく生まれた ……………	12
2. 初歩が遅い ……………	14
3. 歩き方や走り方がぎこちない ……………	16
4. はさみやクレヨンが苦手 ……………	18
5. 病院をいやがる ……………	20
☆ コラム 1 『日本大学松戸歯学部付属病院 特殊歯科での工夫』……………	22



生活

- 6. 寝つき、寝起きが悪い…………… 24
- 7. 夜泣き…………… 26
- 8. 好ききらいが激しい…………… 28
- 9. トイレトレーニングがすすまない…………… 30
- 10. ベビーカーやチャイルドシートをいやがる… 32
- 11. おふろが苦手…………… 34
- 12. 歯みがきなどが苦手…………… 36

行動

- 13. よく泣く…………… 38
- 14. よくかんしゃくを起こす…………… 40
- 15. ずっと走り回っている…………… 42
- 16. じっとしてられない…………… 44
- 17. ひたすら物を並べている…………… 46
- 18. 意味のない行動パターンがある…………… 48
- ☆ コラム2『発達を確かめ成長を見守る』…………… 50

ことば

- 19. ことばが出ない…………… 52
- 20. ことばの数が増えない…………… 54
- 21. おうむ返し…………… 56
- 22. ことばかけに反応が少ない…………… 58
- 23. 一斉への話が理解できない…………… 60

物や状況との かかわり

- 24. 大きな音をこわがる 62
- 25. どろ遊びやねんど遊びをいやがる 64
- 26. 夢中になると周りに気づかない 66
- 27. 想定外が苦手 68
- 28. 遊びを終わらせられない 70
- 29. 興味がつぎつぎにうつる 72
- ☆ コラム 3 『木のおもちゃ』 74

人との かかわり

- 30. 人見知りがない 76
- 31. 人見知りが激しい 78
- 32. ずっとひとりで遊んでいる 80
- 33. わがまますぎてトラブル 82
- 34. 人の気持ちがわからない 84

ママの気持ち

- 35. イライラしてこどもにあたる 86
- 36. 子育てに自信が持てない 88
- 37. 子育てを投げ出したくなる 90
- 38. ひとりぼっちで子育てしている感じがする 92
- 39. ひとり親で不安 94
- 40. パパが冷たい 96
- 41. 祖父母が口出ししたり甘やかしたりする 98
- ☆ コラム 4 『親になっていくこと』 100

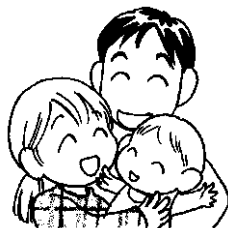
こどもの障害

- 42. うちの子、障害かも 102
- 43. 遅れがあると言われた 104
- 44. 自分のせい? 106
- 45. こどもへの接し方がわからない 108
- 46. 遅れは取り戻せる? 110
- 47. こどもの将来が不安 112
- 48. 周りに言えない 114
- 49. 幼稚園どうする? 116
- 50. 小学校どうする? 118

☆ コラム 5 『障害のある子の子育て

あんなことこんなこと』 120

- 柏市こども発達センター 122
- おわりに 123
- 執筆者一覧 124



困ったときは

この本は、みなさんの子育てのヒントになったり、気持ちが少し楽になったりしてほしい、と願って作りました。

でも、こんなふうに思われる方も、いらっしゃると思います。



そんなとき、どうか、ひとりでかかえ込まないでください。

『ひとりじゃないよ』—— この本で、伝えたいことです。

子育てを支える人たちがいます。困ったときは、ぜひ相談してください。

柏市保健所 地域健康づくり課では、子育て全般の相談をお受けします。
困ったことや疑問なことがありましたら、まずはここへお電話ください。
訪問相談もしています。

柏市保健所 地域健康づくり課

保健師・栄養士・歯科衛生士

柏市柏下 65-1 ウェルネス柏 内 ☎ 7167-1256・1257

相 談

母と子のつどい

☎ 7167-1256・1257

地域の近隣センターなどで、こどもの身体計測と、子育ての不安や悩みなど子育て全般の相談をお受けします。

子育てにここへ電話相談

☎ 7162-2525

子育て全般の相談を電話でお受けします。

のびのび相談

☎ 7167-1257

小さく生まれたこどもの医療、栄養、子育てなどについて、相談をお受けします。医師、心理士がいます。(予約制)

発達支援相談

☎ 7167-1257

発達障害などが心配なこどもについて、専門相談を行います。医師、心理士がいます。(予約制)

幼 児 健 診

こどもの成長や発達について、保護者の方といっしょに確認しながら、子育ての不安や疑問も解決する場です。

1 歳 6 か月児健康診査

対象：満 1 歳 7 か月のこども
(2 歳に達する前月まで)

3 歳児健康診査

対象：満 3 歳 6 か月のこども
(4 歳に達する前月まで)

子育てや発達に心配があるときに通えるところ

ひよこルーム

対象：2 歳前後～
3 歳くらい

1 歳 6 か月児健康診査で発達の気になるこどもと保護者が、月 2 日親子で通います。
保健師や保育士や心理士などが、親子遊びなどを通して、こどもの発達を見守っていく小グループです。

この本の見方

項目番号・タイトル

副タイトル

子育てで困ったり疑問に思ったりする
場面を描きました



せんぱいママから

せんぱいママ・パパの
経験談やアドバイスです

専門家より

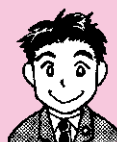
子育て支援にかかわる現場の人たち
からの意見やアドバイスです

せんぱいママ・パパ とうじょうじんぶつ紹介

この本には、4人のせんぱいママと、1人のせんぱいパパが登場します！
皆さんのプロフィールをご紹介します。

まさみさん(46)

- AB 型、うお座
- もとキャリアウーマン。今はパート勤務。自分の考えをはっきり持っている。趣味は読書、ヨガ。
- 夫（43）は優しいが、気がきかないところがある。
- 長男は落ち着きがない。今は陸上部で活躍。
- 長女はとても気が強い。
- 二人ともママをてこずらせてきた。



たいくん
(高1)



ここみちゃん
(小6)

たかしさん(39)

- B 型、みずがめ座
- 公務員。仕事が忙しいが、できるかぎり子育てにかかわっている。子育てでは、歩くことにこだわっている。趣味は音楽鑑賞。
- 共働きの妻（39）はしっかり者。
- 長男は電車が大好き。人の中に入っていくのが苦手。
- 長女は、小さいころはひたすら泣いたが、今はおだやか。
- 次女はよく食べよく遊びよく寝る。



さとくん
(中2)



ななちゃん
(小5)



ももちゃん
(5歳)

りこさん(34)

- ・O型、しし座
- ・専業主婦。おっとりしている。人に頼るタイプだったが、子育てを通じて変わってきている。趣味はガーデニング。
- ・夫(35)は明るい性格で、協力的。
- ・一人息子は小さく生まれた。今も発達は少しゆっくりだが、楽しく学校に通っている。



しょうくん (小5)

はるかさん(31)

- ・A型、おとめ座
- ・つき合っていた彼との間にこどもができ、シングルマザーになった。まじめで、自分でがんばろうとする。趣味はファッション、ネイル。
- ・一人息子は、運動や、人前で何かすることが苦手。じっくり取り組むものは得意。



かいくん (小6)

あやさん(43)

- ・A型、ふたご座
- ・第2子の長男に障害があるが、こどもたちの成長を前向きに考えている。
- ・夫(45)は無口であいそがないが、妻に感謝している。
- ・長女はさっぱりしていて要領がいい。
- ・長男は赤ちゃんのころから育てにくく、5歳で自閉症スペクトラムの診断。
- ・次男は神経質で緊張しやすい。姉と仲が良く、兄に気をつかう優しい子。



まいちゃん
(中3)



ゆうくん
(中1)



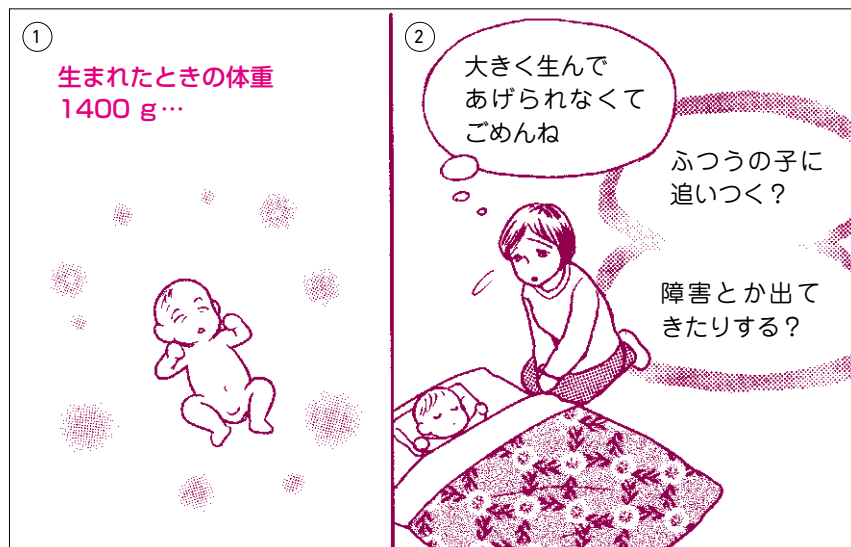
れんくん
(小4)

1. 小さく生まれた

小さく生んで大きく育てろっていうけれど…

からだ

小さく生まれた



せんぱいママから

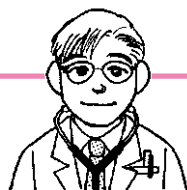
息子は、妊娠 7 か月で生まれてしまいました。生活で気をつけていたら、もっとお腹で育てられたかもと考えて、落ち込みました。入院も長かったので、ちゃんと生きてくれるか心配だったのと、子育てのイメージもつかめなくて、ほんとうに不安でした。うちはパパが前向きな性格で、救われました。

今では、平均より少し背が高いくらいです。生まれた病院に、今も年に 1 回通っています。いろいろ心配や疑問の話も聞いてもらえて、心強いです。



りこさん

小児科の先生より



医学の進歩によって、小さく生まれても、元気に育つこどもは増えています。

合併症や後遺症の可能性を含めて、定期的に受診を続けることは必要です。でも、多くのこどもは、小学校に入るころには、標準体重で生まれたこどもの発育に追いつくと言われています。

こどもがどのように育つかは、未知数です。お子さんなりに育てていく今を大事に、たくさん抱っこして、ゆったりと子育てを楽しんでください。お母さんのぬくもりと声が、お子さんにとっていちばんの栄養になります。

気になることがあったら、ひとりで悩まずに、かかりつけの小児科医に相談しましょう。

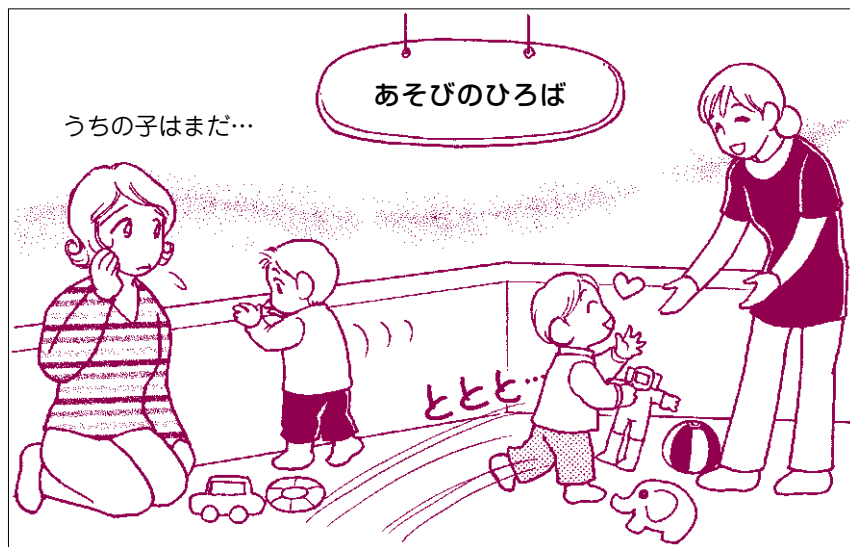


2. 初歩が遅い

初めの一歩が待ち遠しい！

からだ

初歩が遅い



せんぱいママから

うちの子は、寝返りもお座りも、ゆっくりでした。
ママ友の同じ月齢くらいの子たちで集まるのが、
正直つらかった。

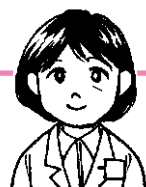
1歳の健診のとき、お医者さんに相談したら、
「1歳6か月になっても歩けなかったら、ちょっと心配しましょう。今
はたくさん四つばいをさせてね」と言われて、救われました。つなぎの
服を着せて、公園でもハイハイをさせました。

そのおかげか、1歳5か月で歩き始めたんです。あのときはうれしかっ
た～！



りこさん

保健所の保健師より



つたい歩きから、両手をはなしてひとり歩きするのは、赤ちゃんにとっては勇気のいることかもしれません。赤ちゃんの好奇心をさそってあげましょう。

母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線には、発達の通過時期が矢印で示されています。この矢印は、約半数のこどもができるようになる月齢から約9割のこどもができるようになる月齢を示しています。けれども、発達には個人差がありますので、この目安を過ぎたら遅れがある、というものでもありません。

心配しないで見守っていていいのか、原因があって早く対応したほうがいいのか、お医者さんや健診のときに相談してみましょう。



3. 歩き方や走り方がぎこちない

運動神経だいじょうぶ？

からだ

歩き方や走り方がぎこちない



せんぱいママから

保育園の運動会とき、うちの子だけ動き方がへんで（笑）。走ると頭がゆれてバランス悪くて、腕はてきとうにブラブラしてた。

今でも運動は苦手。からだを動かすのがぶきっちょなんだね。小さいとき、あんまり外で遊んでやらなかったのも、いけなかったかな（汗）。

小学校の体育なんかイヤになりそうだけど、運動会で一生けんめい踊ってるし、ビリ争いだけどもラソン大会もがんばってる。もともと運動が得意な子より、よっぽどえらい！ ってほめてやってます。



はるかさん

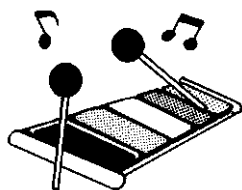
療育機関の児童指導員より



歩き始め、走り始めは、動きがぎこちなくて当たり前です。自分でいろいろな動きを経験しながら、だんだん、からだの動かし方を身につけていきます。

まずは、「楽しくからだを動かす」経験をたくさんさせてあげましょう。かけっこが遅くても、かけこよく踊れなくても、楽しく続けてほしい。運動能力には個人差があります。からだを動かすことがきらいにならないように、導いてあげてください。

転び方については、こどもの様子をよく見てみましょう。足がからまるように転ぶ、つま先が地面に引っかかって転ぶような場合は、注意が必要です。また、転ぶ回数が増えてきた、今までできていた動きができなくなってきたというような場合など、心配な点は、医療機関や療育機関に相談してみてください。



4. はさみやクレヨンが苦手

ほかの子はできるのに…

からだ

はさみやクレヨンが苦手



せんぱいママから

長男は幼稚園のころ、手先を使うことはさっぱりでした。

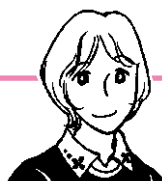
はさみは、持ち方を直そうとして手を出すと怒って、ほんとに危険でした。えんぴつもいやがったので、小学校が心配で、年長のときは親子でバトルしていました。

見かねた幼稚園の先生が、遊び感覚で楽しくえんぴつの練習をさせてくれて、おかげで入学のときにはなんとか自分の名前くらいは書けるようになって、大感謝です。家でも気楽に楽しく練習させてやればよかったなと、反省しました。



まさみさん

相談室の心理士より



手は、"つきでた大脳" と言われます。

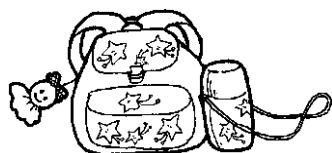
ボタンやはさみ、えんぴつなど、手先を上

手に使えるようになるには、まず、からだづくりからです。お外遊びをいっぱいしましょう。ジャングルジム、すべり台、ブランコなどの固定遊具や、ボール投げ、親子でアスレチックを楽しむのも、おすすめです。

家の中では、テーブル拭きやせんたく干しなど、手を使うお手伝いをたのんで、ありがとうとほめる機会をつくりましょう。

親にほめられる経験をつんだこどもは、苦手なことにも挑戦する気持ちが育ちますし、その結果、はさみやクレヨンも少しずつ上達します。

親子でバトルは、しないでくださいね♡



5. 病院をいやがる

こっちが病気になっちゃうわ

からだ

病院をいやがる



せんぱいママから

うちはすごいこわがりで、病院は建物入る前から泣きわめいてパニック。風邪ひいても病院行けなくて、市販の薬を飲ませてました。

予防注射と、中耳炎と、虫歯のときに困った。

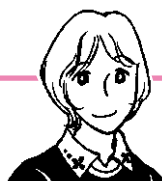
あんまり暴れて、お医者さんに「ムリです」って言われたり、「育て方が悪い」と怒られたり。

歯医者さんは理解のあるところを見つけて、すごく助かった。あと、病院で何をするかを前もって話したり、行けたらごほうびをあげたりして、最近は緊張はするけど受診できるようになってます。



はるかさん

相談室の心理士より

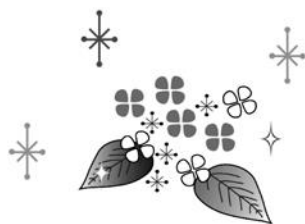


病院に行くのは、おとなでも気が重いことですね。ましてこどもが、知らないところで、知らないお医者さんに、からだをさわられたり注射されたりするのは、とても不安なことだと思います。

小さいうちは、ことばで理解することはむずかしいです。病院でたくさん泣いてしまっても、しっかり抱きかかえて、診察が終わったら「よくがんばったね」とほめてあげましょう。

お話がわかるようになったら、「大切なあなたが病気にならないために」、「大切なあなたの病気を治すために」と伝えて、病院に行きます。また、病院で何をするのか、こどもの不安や疑問に、わかりやすく答えるのも大切です。そういう話を、ふだんからくり返し、自然にしていきましょう。

こどもの調子が悪いだけで、親はつらいです。いやがるこどもを病院に連れていくのはほんとうに大変ですが、こどもが暴れても泣いても、親はできるだけあわてず、しからずにいられるといいですね。そのためにも、協力的に対応してくれる、信頼できる病院をさがしましょう。



コラム その1

日本大学松戸歯学部付属病院 特殊歯科での工夫

特殊歯科は、知的障害、発達障害、身体障害、精神障害、その他さまざまな症状があるため歯医者にかかることがむずかしい方や、日常生活の中で口腔疾患の予防が上手にできない方に対し、配慮や工夫を行いながら、専門的な歯科診療・歯科保健の場を提供しています。

ディズニーの映画「ニモ」に歯医者さんの場面がありましたが、こどもたちはどのように見たでしょうか？ いきなりあのような器械が目の前に出てきたら、だれでもこわいと思います。

問診のときにその子の好きなもの、きれいなもの、お互いに理解できるコミュニケーションの方法、などを確認しておきます（診療パンフレットの問診票に記入していただきます）。それらを確認しながら、治療の前に、その場所や、使う器具の写真や実物を見せ、徐々に診療室の雰囲気に慣れてもらいます。また、実際に器械や器具を動かしてみせ、手本を示します。きょうだいがいっしょにいれば、モデルをやってもらうこともあります。また、ごほうびの用意をしておく、見通しにつながります。そのときに、必ず「がんばったね」とことばをそえています。



診療室内にある器具でこどもが遊んだりこわがったりしないように、布でおおっています。

治療の方法はいくつかあります。将来的にはご近所の歯科医院で受診できるようになるために、ここでは外来でのお話をします。基本的には、無理をしないで、まずはこどものペースに合わせます（たとえば、まずは相手の土俵で相撲を取り、



こどもが見通しをもてるように、お母さんがこれからの治療スケジュールを絵で提示しています。

徐々にこちらの土俵に引っ張ってくる感じです）。こどもがいやな思いをしないように、しかし、（修正の利く）喜怒哀楽の感情が持てるような信頼関係をつくり、その子の強みを活かしながら治療に入ります。診療中にこどもが暴れても、静かな落ち着いた声で対応します（たとえば、CCQ*と言われるものです）。



医療受診パンフレットです。病院にかかる際の工夫や配慮が説明されています。

ことばで聞いて理解しにくい、感覚に過敏さがある、落ち着きがないなどの特徴があると、病院にかかるのがむずかしくなります。特殊歯科では、こうしたことに配慮しながら、工夫をしてうまく診療につなげようとしています。

伊藤 政之（日本大学松戸歯学部付属病院）

* Calm, Close, Quiet

= 静かに、近づいて、おだやかな声で

注：写真はすべて日本大学松戸歯学部付属病院提供

6. 寝つき、寝起きが悪い

寝たけりゃ、寝ればいいでしょう！

生活

寝つき、寝起きが悪い



せんぱいママから

息子は小さいころ、眠くなってきたらギャーギャー怒ってた。抱っこで1時間とかユラユラして、寝たらドキドキで布団に置いてたなあ。

起きるときも、なんでだよ？ ってくらい怒る。だから、保育園の先生は、うちの子だけ昼寝をさせなかったらしい。

今思えば、部屋を暗くするとか、寝るモードにする工夫が足りなかったかも。あと、息子には、寝る→起きる とか 起きる→寝る の切りかわりが、世界の大変化みたいでこわかったのかも…と思います。



はるかさん

療育機関の児童指導員より

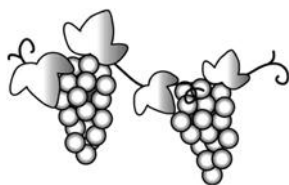


一日の生活リズムをつくっていくことは、こどもの成長・発達にとって、とても重要です。できるだけ決まった時間に起きる、食べる、寝るができるように、リズムを整えていきましょう。

日中は外遊びや散歩をして太陽の光を浴び、お昼寝は午後4時には起こしましょう。

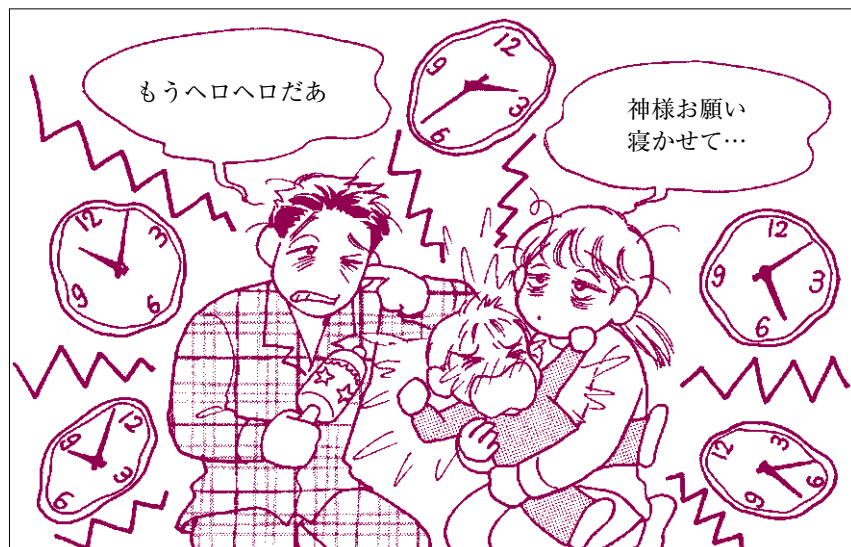
夜、眠りに入っていくときは、暗くして、音などのよけいな刺激がないことが望ましいです。

敏感なこどもの場合は、寝起きや寝つきのときに、不安定になりやすいことがあります。おやごさんは大変ですが、こちらのイライラはこどもに伝わります。おだやかに接して、いっしょに横になって、こちらが先に眠ってしまうくらいでちょうどいいと思いますよ。



7. 夜泣き

今夜も散歩か、ドライブか？



せんぱいパパから

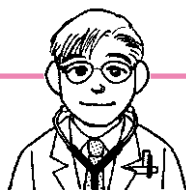
うちの娘も、よく夜泣きをしました。昼間は仕事だし、休みの日も上の子がいるから寝ているわけにいかない。眠くて疲れて、ギャーギャー泣く娘がほんとうに腹立たしかったです。



たかしさん

どうしても泣きやまなくて、散歩に行ったり、ドライブしたりもしました。夜中にベビーカーに乗せて散歩していたら、同じ年ごろの赤ちゃんを連れたお父さんに会い、「もしかして夜泣きですか？」と意気投合。見知らぬおやじ同士なぐさめ合ったのが、今となってはなつかしい思い出です。

小児科の先生より



大変ですね。でも、そのうち、必ずまとめで眠ってくれるようになります。

とは言え、「寝ない、飲まない、食べない」は、いつの時代も、子育ての3大うったえと言われています。

親があせらず、リラックスしてかかわれるといいですが、夜泣きの時期はからだも気持ちも疲れますね。日中の過ごし方（赤ちゃん体操、ハイハイ、散歩、お外遊びなど）を工夫してみましょう。

また、生活リズムをこどもに合わせ、夜8時以降は興奮する遊びをさせないで、9時には部屋を暗くして静かな環境にすることが重要です。

つらいときは、周りの人にこどもをお願いして、寝る時間を取りましょう。

それでも夜泣きが続く場合は、こどもにとっても睡眠は大切ですので、入眠を助けるお薬を処方する場合があります。かかりつけのお医者さんなどに相談してください。



8. 好ききらいが激しい

とりあえず生きてればいいか?!

生活

好ききらいが激しい



せんぱいママから

お兄ちゃんは好ききらいが多くて、おまけに食べる量も少なかったです。

離乳食はちっとも食べず、ガッカリ。市販のものを使って切り抜けました。

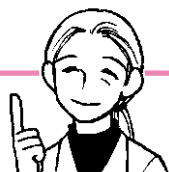
幼稚園給食に備えて、なんとか食べさせようとして、親子で毎日バトル。そしたら、園長先生に「無理じいはしないでね。食べることは楽しいことよ」と言われ、涙が出ちゃいました。それから、たたかうのをやめました。

それでもまあ、育つものです。今は、少しは食べられるものも増えました。



まさみさん

保健所の栄養士より



食事の心配は、乳幼児期のお子さんにはとても多い悩みです。あせらずに、気持ちにゆとりを持っていきましょう。

好ききらいが多いことや、食べる量が少ないことには、理由があります。

まずは、食事の時間におなかがすいていますか？ そのためには、生活リズムを整えましょう。日中からだをしっかり動かし、また、食事の間隔をあけることが重要です。

もう一つは、おやつのあげ方です。おやつは食事の一部と考え、お菓子やジュースではなく、野菜を使ったものや、乳製品、くだものなどにしましょう。スナック菓子はおすすめしません。

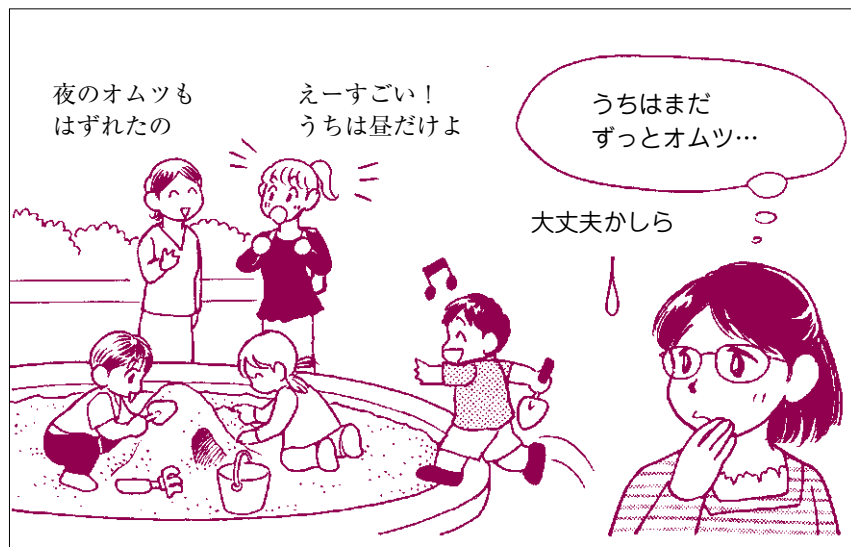
調理方法も、野菜はご飯に混ぜる、のりやごまであえる、花形などに切る、肉は小さく切る、などの工夫をしてみてください。一口でも食べたらほめて、家族そろって食事の時間を楽しく過ごせるといいですね。

まずは、食べられるものを楽しく食べることです。あとはどう工夫していくか、幼児健診の栄養相談や、保育園・幼稚園などで相談していきましょう。



9. トイレトレーニングがすすまない

オムツってどうやってはすすの？



せんぱいパパから

長男は、ウンチがなかなかトイレでできずに、パンツの中でしていました。

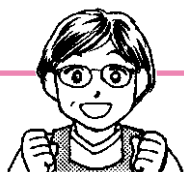
「無理やりにでも一度トイレで出せば、できるようになるかも」と、泣く息子に浣腸を試みたことがありましたが、これはまったく効果なし。後悔しています。

初めてトイレでできたのは、外出先です。「ウンチ出る」と言ってきたとき、長女がぎゃーぎゃー泣いている最中だったので、トイレに座らせて「してみな！」と言ったら、何とできたのです！ きっかけはわからないものです。



たかしさん

療育機関の保育士より



「寝る」「食べる」「おしっこ・ウンチをする」は、だれにとっても大切なことです。こどもには「心地いいこと」と伝えたいですね。個人差があるので、ほかのこどもと比べてあせったりしないでくださいね。

保育園では、2歳児の夏からトイレに座させます。無理じいはいしません。タイミングよく出る子もいれば、座るだけの子もいます。寒い季節になると、成功していたのにまたあと戻りしたりもしますが、失敗してもしかりません。

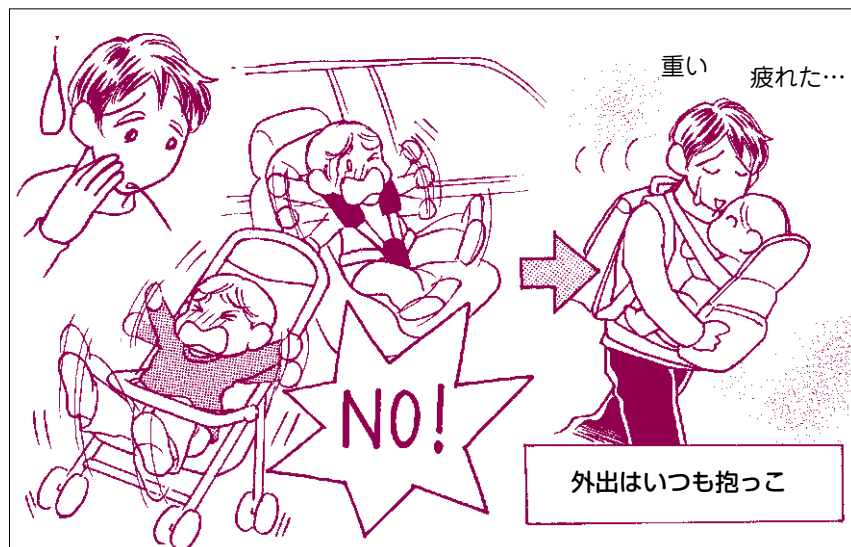
オムツが外れていくこどもをよく観察すると、おしっこの間隔が2時間は空いています。両足ジャンプができています。「トイレに座るよ」の声かけを理解しています。

こどもがトイレをいやがる場合は、好きなキャラクターの絵をはったり、明るくしたり、トイレを楽しい環境にしてみます。それでもいやがる場合は、思い切ってトイレトレーニングを一度お休みしましょう。お母さんとのじゃれつき遊びや、お外遊びをたくさんしてくださいね。お母さんとのつながりを太くしながら、からだづくりをしましょう。急がば回れです。



10. ベビーカーやチャイルドシートをいやがる

スマートな子育てがしたいー！



せんぱいママから

末っ子は、A型の対面ベビーカーを使っていたころはおとなしく座っていたけど、B型に乗りかえたとたん、いやがって暴れるようになりました。危なくて、そのうちベビーカーは荷物入れに。

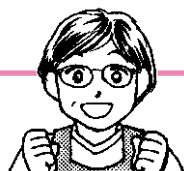
ママチャリでも、前かごに座らせてるほうがわたしは安心なのだけど、こどもは後ろのいすのほうが落ち着いてました。

こどもにとっては、前にかばってくれるものがなくて、目まぐるしく変わる景色やスピードが苦痛だったのかもしれないと、今になって思います。



あやさん

療育機関の保育士より



車いすに乗って、押してもらった経験がありますか？ 見た目よりも、落ち着かなくて不安定な感じがするものです。

ベビーカーは、こどもが前向きなら、お母さんが見えません。後ろ向きなら、進む方向が見えません。しかも、自分の考えと関係なく動かされたり、ガタガタゆれたりします。チャイルドシートにいたっては、狭いところにはめ込まれて、姿勢を変えることもできません。また、どちらも、想像以上に暑かったり寒かったりします。

利用するときは、こまめに休けいをとりましょう。ぐずるときは、一度おろして、ゆったり抱っこしましょう。ベビーカーなどに付けるおもちゃなども工夫してみてください。

敏感なこどもだと、どうしてもいやがることがあります。大変ですが、抱っこやおんぶをしてあげましょう。そして、早く自分で歩いてくれるように、ハイハイやつたい歩きをたくさんさせましょう。



11. お風呂が苦手

気持ちいいはずのお風呂が…



せんぱいママから

息子は、小さいころ水をこわがって、1滴でも顔に水がかかると、おぼれたかのように泣いてました。

かみの毛を洗うときは、お姫さま抱っこ。仕事から帰ってからのお風呂は、つらかった。

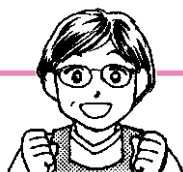
保育園では最後までプールに入れず、でもさすがに小学校で入れなかったらマズイと、いろいろ考えて、親子プールに通うことにしました。

初めはすごい泣いて、荒治療だったかも。もっといい方法があったかもしれないけど、うちはこれで水を克服しました。



はるかさん

療育機関の保育士より



おふろはリラックスするひとときです。それなのに泣かれたら、お母さんはせつなくなってしまうですね。

原因を考えてみましょう。敏感なこどもは、はだかんぼになるだけで、不安に感じるかもしれません。赤ちゃんの場合は、タオルをからだに巻いて、しっかり抱いて入みましょう。

顔に水がかかる、お湯が熱い、タオルのゴシゴシが痛い、音がひびく…。こどもがびっくりしたり不快に感じるのが、おふろではいろいろ起きているようです。こどもの様子を見ながら、お母さんがのんびり構えて、ゆったりと入れてあげましょう。

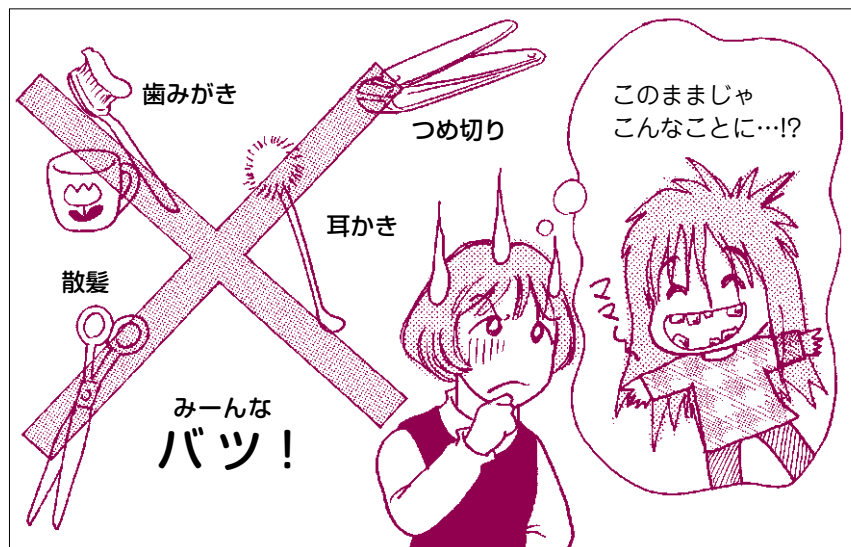
おふろが楽しくなるように、カップやジョウロなどのおもちゃを用意するのもいいですね。

どうしてもおふろが苦手なこどももいます。成長とともに、かわがらなくなることが多いですが、それまでは一苦労です。家族に手伝ってもらったり、どんな工夫ができるかを近所のせんぱいママや園の先生などに聞いてみましょう。



12. 歯みがきなどが苦手

おとなしくやらせてちょうだい！



せんぱいママから

末っ子は、小さいころはつめ切りと耳そうじをモウレツにいやがりました。

つめは、完全に寝入っているときを見はからって、そーっと切っていました。

耳そうじは寝てからでもムリ。しょうがないから、たまに綿棒でささと取るくらい。

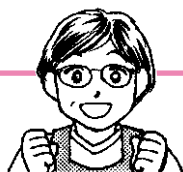
お姉ちゃんのつめ切りや耳そうじは、必ず末っ子に見せて、「気持ちいいねえ」とお姉ちゃんへの声かけを聞かせるようにしていました。

その成果かな、今では、起きていてもつめ切りや耳そうじができるようになりました。



あやさん

療育機関の保育士より



歯みがき、つめ切り、散髪は、いやがる子どもがとても多いです。こどもをしからず、何とか習慣づけることが目標になります。

歯みがきのとき、お母さんの力が入りすぎていませんか？ こどもの歯ぐきは柔らかいので、優しくみがいてください。こどもに合った歯ブラシ選びも大切です。歯医者さんや歯科衛生士さんに聞いてみるといいですね。こどもの好きな歌を1曲歌う間に歯みがきするのは、見通しが持てるので、有効な方法です。眉間にシワではなく、笑顔でね。

つめ切りは、お風呂上がりののんびりしているときがおすすめです。つめも柔らかいです。それでもこどもがいやがる場合は、寝ているときに切りましょう。くれぐれも深づめをしないように。

散髪は、お気に入りのビデオを見せながらがおすすめです。ちょっとそろえるくらいなら、お風呂や寝ている間もいいですね。こどもがこわがるときは、お母さんがおひざに抱っこして、別の人に切ってもらいましょう。「かわいいね」、「かっこいいね」の声かけを忘れずに。



13. よく泣く

キーーーーーッ!!!

行動

よく泣く



せんぱいパパから

長女は、小さいころ、とにかくよく泣いていました。「虐待通報されるかも」と思うほど、夜中でもえんりょなく泣きわめく。

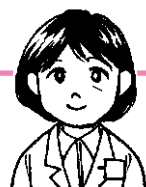
もともとキーッとなりやすいタイプだったので、親はもうグロッキー。イライラして「うるさい!」「いちいち泣くな!」と長女にどなりちらしたことも。あとで自己嫌悪になるのですが。

年長になったころから、泣かずにがまんできるようになってきて、今はおだやかな子です。あんなに大変だったのに、成長にびっくりです。



たかしさん

保健所の保健師より



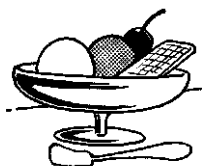
こどもは、気に入らないことがあると、怒ったり泣いたりします。また、さびしいときや気持ちが不安定なときにも泣きます。

親は大変ですが、たくさん抱っこやスキンシップをして、まず安心させてあげましょう。泣きやまないときは、ほかのものに興味を向けさせたり、散歩をするのも有効です。

とにかく、親がゆったりした気持ちでいられることが大切です。泣くのはこどもの運動、こどもの仕事、自然のことと受けとめて、おおらかに見守っていきましょう。

ご近所には、ふだんからごあいさつをして、「うちの子よく泣いて、ご迷惑をおかけします」と話しておけるといいですね。関係ができていると、見守ってくれます。

泣き方が激しすぎたり、親が疲れ切ってしまう場合は、家族でかかえこまずに、かかりつけの小児科医や保健所の電話相談などに相談してください。



14. よくかんしゃくを起こす

おとなしい赤ちゃんだったのに…

行動

よくかんしゃくを起こす



せんぱいママから

娘は、1歳半ごろから、気に入らない、一番になれないなど、ちょっとしたことでものすごく怒るようになりました。

外でかんしゃく起こされるのには、ほんとうに困った。

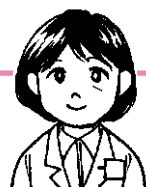
毎日すごく疲れるしイライラして、あのころは自分があぶなかったです。

幼稚園でもさんざん迷惑かけたけど、先生がわたしの話をよく聞いてくれて、いっしょに考えてくれました。おかげさまで、娘のかんしゃくのツボが少しずつわかってきて、気持ちに余裕ができた気がします。



まさみさん

保健所の保健師より



2～3歳ごろのこどもは、ものごとを自分中心（自分本位）に考えています。ですから、かんしゃくを起こすのは、この時期には当然のことです。ことばでまだ十分に表現できなくて、相手にうまく伝わらないと、大声でうったえ、泣き、バタバタ暴れます。

このころのお母さんは、ほんとうに大変です。" 悪魔の2～3歳♡ "と言われるほどです。お母さんがあわててしまうと、こどもはますます落ち着かなくなり、不安になります。できるだけ冷静な態度でいられるといいですね。

してはいけないことは、きっぱりとした態度とことばで止めましょう。そして、「～だったから、怒って泣いているのね」など、できれば抱っこして、こどもの気持ちに寄りそうことばかけをしましょう。こどもの奥にある、お母さんにわかってもらいたい気持ちを、満足させてあげることが大切です。

かんしゃくが毎日長時間続いたり、年齢が上がっても落ち着いてこない場合は、お母さんひとりで悩まず、幼児健診や、保育園・幼稚園などで相談してみてください。



15. ずっと走り回っている

そのエネルギーを分けてくれー！

行動

ずっと走り回っている



せんぱいママから

お兄ちゃんは、4歳ごろまで、ひたすら走り回っていました。

お店でも道路でも、いっしょに歩くことができない。「手をつなぐよ」、「走らないよ」と約束しても、全然ダメ。とび出せない室内の遊び場をさがして、利用していました。

幼稚園では、先生がどんと受けとめて、息子に合わせたルールをつくってくれました。先生にはげまされて、家でもくり返し教えていたら、だんだん部屋からとび出さなくなり、年長のころにはいすに座っていられるようになりました。



まさみさん

療育機関の児童指導員より



「からだを動かしたい」というエネルギーをたくさん持っているこどもがいることは事実です。おさえるばかりでなく、発散していい場も用意してあげましょう。追いかっこやトランポリンなど、全身をしっかり動かす遊びが望ましいでしょう。

その上で、やっていいことと悪いこと、いわゆる「社会規範」は、おとなが教えていくものだと思います。身につく時期には個人差がありますが、わかるまで根気よく、わかるように伝えていくことが大切です。

伝え方のコツは、してほしい行動を示すことです。たとえば、路上では「走っちゃダメ」よりも「手をつないで歩きます」、電車の中で騒いでいたら、「うるさい！」よりも「お口にチャックしてお外を見ます」などです。望ましい行動ができれば、しっかりほめていきます。

エネルギーが高いこどものほかに、緊張や不安な気持ちが、走り回るという行動として表れるこどももいます。その場合は、抱っこや手をつないだり、その場所や状況をわかりやすく説明したりして、こどもが安心できるようにしていきましょう。

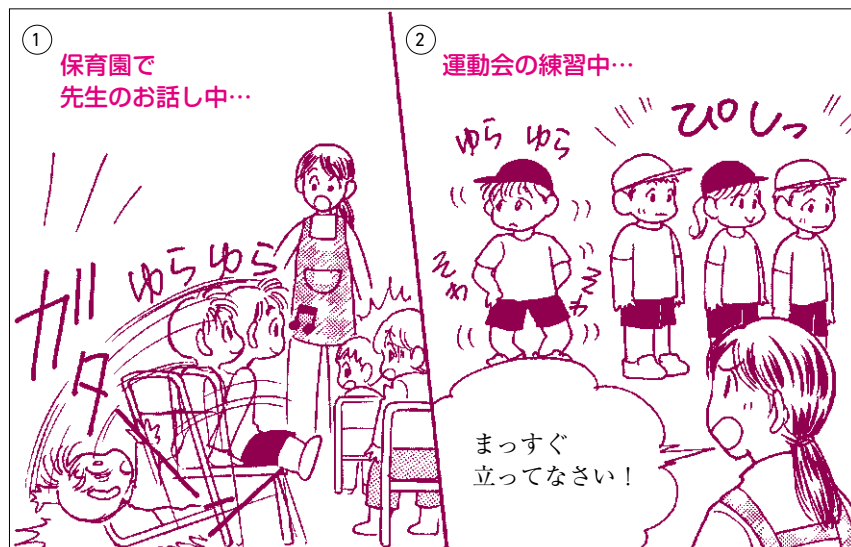


16. じっとしていられない

少しは落ち着いてよ！

行動

じっとしていられない



せんぱいママから

息子は、食事のときはおしりがヒョコヒョコ動いて、半分ずり落ちながら食べていました。「まあいいよ」と言うパパと、ちゃんと座らせたいわたしと、いつもけんか。

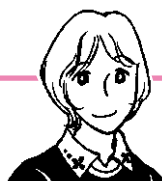
出かけると、いつのまにかはぐれることが、しょっちゅうありました。今でも貧乏ゆすりや、からだのどこかをいつも動かしてるけど、そういえば生活では困らなくなりました。

幼稚園でも学校でも先生たちの理解があったのと、陸上部でエネルギーを発散できているのが、よかったかなと思います。



まさみさん

相談室の心理士より



こどもに"じっとして"というのは、おとなが思うより、ずっとむずかしいことのようにです。ふらふら動いてしまうこどもは、からだが動いている感覚と、じっとしている感覚が、まだあいまいなのかもしれません。

じっとしてられないのをしかる前に、ちょっと工夫をしてみましょう。動かずにいてほしい時間の前に、親子のふれあい遊びやお外遊びでしっかりからだを動かす時間をとって、メリハリをつけてあげると、落ち着きやすいです。

また、食事のときなど、座っている時間は、少しずつ伸ばして試してみます。初めは短くてかまいません。そわそわしていても、とにかく座っていられたら、ほめていきましょう。

たいていは、年齢が上がるとだんだん落ち着いてきます。その成長を、遊びや生活の中でうながしていけるといいと思います。

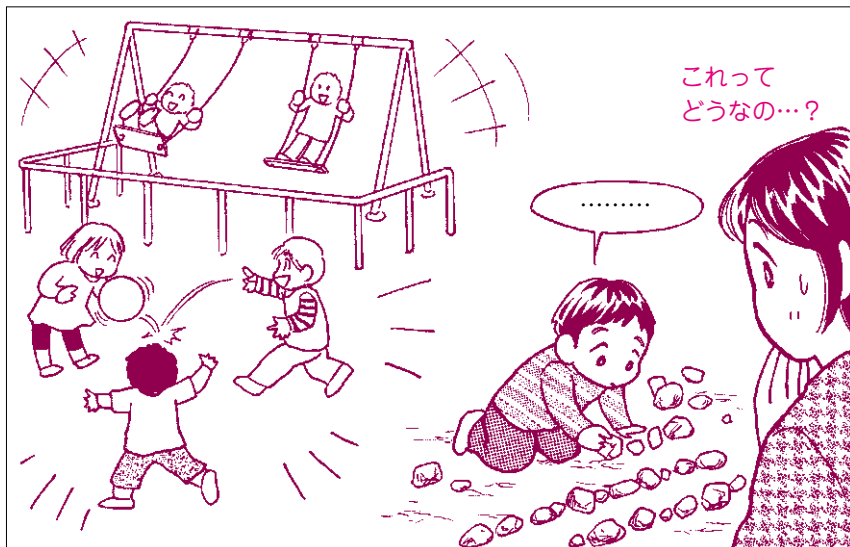


17. ひたすら物を並べている

うちの子って、変わってる？

行動

ひたすら物を並べている



せんぱいママから

うちの子は、小さいときから、物をきちんと並べるのが大好きです。

幼稚園では、みんながドッジボールをやっても、うちの子だけすみっこで石並べ、葉っぱ並べ…。

小学校に上がると、算数セットの片づけにこだわって、チャイムが鳴っても終われなかったです。

きちょうめんも行きすぎ！でも、適当にしないと教えるのはむずかしい。だから、片づけとか洗濯物たたみとか、得意そうなことをお願いしてほめていたら、けっこう役に立ってくれています。



りこさん

療育機関の児童指導員より



物がきれいに並んでいると、すっきりして気持ちいいですね。

物を並べる行動は、本人にとっては、気持ちを落ちつかせる手段かもしれません。ちょっと変わった感じがしても、そのせいで人に迷惑をかけたり、生活上とくに困らないのであれば、認めてあげましょう。

たとえば、ミニカーをきちんと並べて大満足のAくん。そこにお母さんから「ご飯だから片づけてね」の声。「せっかく並べたのに」と思いつつも、「また並べればいいや」と気持ちを切りかえられました。

同じく並んだミニカーを見てウットリしているBくん。片づけられないばかりか、ミニカーがいつもその位置にないと大泣き、大騒ぎとなり、何もできない状況になってしまいます。

並べることが好きな二人ですが、日常生活には大きな差が出そうです。

物並べなどの「こだわり」が強い、あるいは「変わった行動」が多いために生活のしづらさを感じたり、ほかのこどもと比べて明らかに異なる行動が続く場合は、療育機関に相談することをおすすめします。

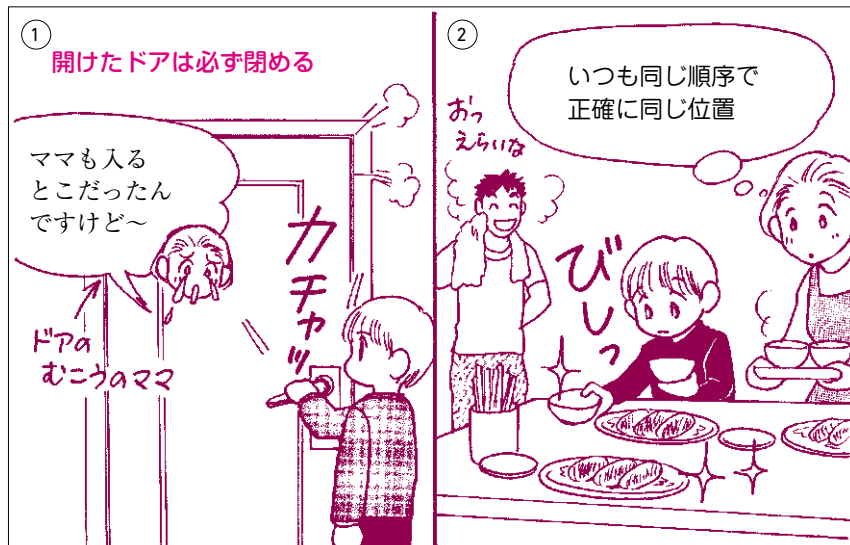


18. 意味のない行動パターンがある

こんなこだわり、だいじょうぶ？

行動

意味のない行動パターンがある



せんぱいママから

息子は、小さいときから変わった行動が多いです。けっこう最近まで、横断歩道は、白の部分だけ踏んで渡っていました。塗りかえ中の横断歩道を渡れなくて、車にひかれそうになったこともありました。

あと、教科書のそろえ方とか、ほかにも挙げたらきりがありません。小さいころはとても気になったけれど、危なくなくて、それで本人が何か満足な感じがするなら、別にいいかなと思っています。



りこさん

療育機関の児童指導員より



スポーツ選手には、「ルーティン」と呼ばれる行動をとる人が多いのをごぞんじでしょうか。

試合の日に、朝起きてから試合に入るまで、いつも同じ行動をくり返すことです。意味がないと思われる行動が含まれている場合もあります。「ルーティン」を行う中で、心の安定を保ったまま、だんだんに試合に向けた気持ちをつくっていきけるようです。

同じように、こどもたちが見せる一見変わった行動にも、彼らなりの意味があるのではないのでしょうか。

おそらく100% 感覚的なことが理由です。そうすることで心が落ち着く、逆にそれをしないと、不安でたまらなくなるというようなことです。なぜ落ち着くのか、なぜ不安になるのか、本人にも説明はできないでしょう。「そう感じる」、ただそれだけのことだと思います。

「ルーティン」も、「こだわり」の一種かもしれません。だれも困っていないのであれば、「ちょっと変わったくせ」くらいに考えてあげてもいいのではないのでしょうか。

もし、生活のしづらさを感じたり、ほかのこどもと比べて明らかに異なる行動が続く場合は、療育機関に相談することをおすすめします。





発達を確かめ成長を見守る

ほかの子どもと比べて、わが子の発達が遅かったり、ちがっていたりすると心配になります。それは、親ならばだれしもが抱く不安です。1歳6か月児健診や3歳児健診には、そういう心配や不安を相談するために、こどもの心理の専門家による発達相談が設けられています。発達相談では、お子さんに検査をおこなって、発達の状態を調べます。それは、心配や不安の種がほんとうのものかどうかを調べるためです。

発達検査の原理は、いたって簡単です。定型発達とよばれる標準的な発達の仕方を物差しにして、年齢の基準に当てはまるかどうかを判断するのです。その物差しは、言ってみれば、大勢のこどもの発達の仕方の最大公約数から作られたものです。だからその物差しには、個々のこどもの発達のちがいが抜け落ちています。

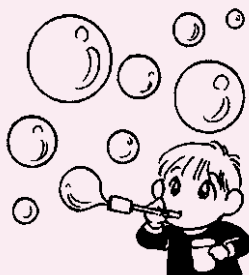
その抜け落ちたものが、個々のこどもの成長です。世の中には、だれひとりとして完全な定型発達のこどもはいません。また、だれひとりとして成長しないこどももいません。一人ひとりの成長の仕方はそれぞれちがいます。その成長の仕方こそが、ほんとうは発達相談で把握したいことなのです。

保護者の皆さんの中には、きっとわたしたちのかかわりがうっとうしいと思われる方や、発達相談に行ってかえって心配や不安が増したと思われる方がいらっしゃると思います。それなのに相談を継続したいとわたしたちが申し出れば、いらぬお世話と断られるでしょう。それは当然かもしれません。でも、ただ一度、こどもに物差しを当てただけでは、その子の成長を知ることはできません。わたしたちは、個々のこどもの

成長の仕方を正確に知りたいのです。だから「相談を続けましょう」と言います。

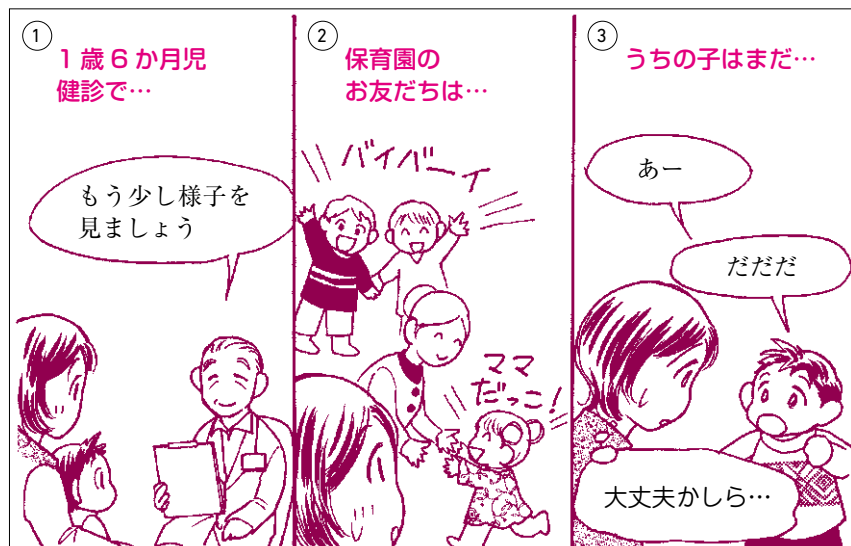
発達相談の意味は、物差しを当てて発達を確かめるのではなく、個々のこどもの成長を見守っていくことにあります。それぞれのこどもの発達の仕方を知って、それぞれの家庭の状況に合った発達支援の方法をさがして、こどもの成長をあなたといっしょに見守っていきたいのです。ひとりではなく、わたしたちみんなでお子さんを育てていきませんか？

中田 洋二郎（立正大学心理学部）



19. ことばが出ない

ママって呼んでほしい！



せんぱいママから

うちは長男も次男もことばが遅くて、ことばの教室に通ってました。

そこで学んだこと。

- ① ことばが自然に出ない子もいる。早く専門家に相談して、発語に向けた準備に取り掛かること。遊びを通して、声を出したり、手先を使ったり、さまざまな経験をさせるほど、こどもの内面が豊かになっていく。
- ② たとえ発語がなくても、コミュニケーション力がつけばいい。それさえあれば、ことばに代わるいろんな方法で、人とやりとりする可能性は広がっていく、って。



あやさん

相談室の言語聴覚士より



初めてのことばが出てくるまでに、こどもは、「ことばを話す」ために必要な力をたくわえていきます。

まず、音を聞く力が大切です。後ろから呼ぶとふり返る、急な音にびっくりするなど、お子さんの聞こえの様子をよく見てください。

また、人とかかわる力が育つことも大切です。相手に伝えたいと思う気持ちが、ことばを話すときの原動力になります。身ぶりや表情などで、ほしいものや興味のあるものを伝えてくれていますか。

また、よくかんで食べること、「あー!」、「バババ!」など大きな声を出してみること、手遊び歌などで楽しくまねっこをすることも、ことばの育ちのための大事な練習です。

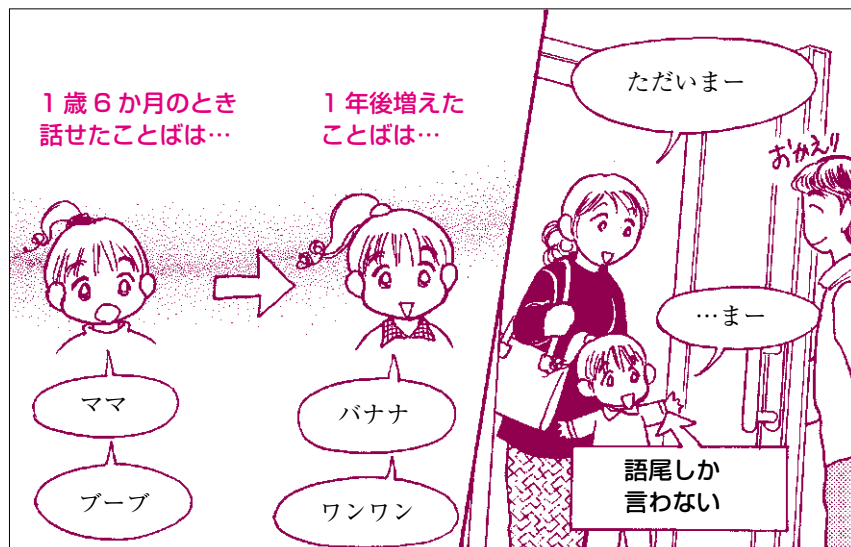
そして、「ちょうだい」と言われて持っているものを渡したり、「車は?」と聞かれて車のほうを指さすなど、ことばを理解し行動できるようになってきます。

お子さんとたくさんふれ合い遊ぶ中で、からだを育て、かかわりを育てて、ことばにつながる力を養っていきましょう。



20. ことばの数が増えない

話し始めたけれど…



せんぱいママから

息子は3歳近くまで、単語がぼつぼつ。「ママ、○☆※△…」と、わからないことばでお話したり、みんなで「いただきます」のタイミングに合わせて「んーあ!」とか言ってました。

「おはようって言うんでしょ」と言わせようとしたり、はっきりしない発音を言い直させたりしていました。

未就園児クラスの先生に、「言い直しはさせないで。まずは楽しくかわること、あと、ことばは短めにゆっくり言ってあげてね」と言われて、気持ちが楽になりました。



りこさん

相談室の言語聴覚士より

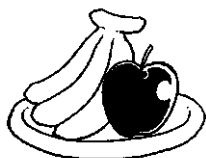


こどものことばは、ふだんよく使うものや、好きなものの名前などから増えていきます。

そしてだんだん、ものの名前だけでなく、「食べる」などの動詞、「おいしい」などの形容詞と、いろいろな種類に広がっていきます。

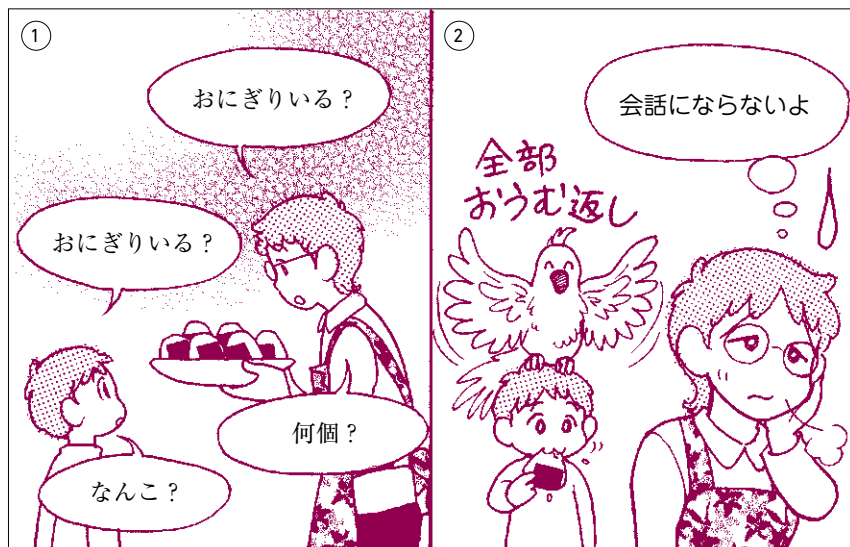
お子さんは、「ことばの数がなかなか増えない」ということですが、もしかしたら、お母さんをひっぱって連れていったり、ものを持ってきたり、身ぶりを使ったりして、話しているかもしれません。あるいは、4本足で毛がはえている動物はみんな「ワンワン」だったり、乗り物は全部「ブーブ」と言ったり、話せることばをいろんな意味で使っているかもしれません。どちらも、順調な育ちの一過程です。

こどもは、生活の中で、ことばの意味や使い方を覚えていきます。ことばだけを取り出して教えるのではなく、「くつをはこうね」、「楽しいね」など、こどもの行動や気持ちに合わせたことばで話しかけることが大切です。ふだんから、こどもが今何に興味を持っているのかをよく見て、ことばかけをしていけるとよいでしょう。



21. おうむ返し

それって返事になってないよ



せんぱいママから

うちの子は、なかなかうまく話せなくて、保育園の先生に「よくおうむ返しになります」って言われた。

言われたことがわからないときや、なんて答えていいか困ったときに、相手のことばをそのまま返すらしい。

いろいろ不器用なのにマジメだから、なんか答えなきゃって、すごくがんばってたんだろうな。

家では気になってなかったんだけど、考えてみたら、わたしが一方的にしゃべってることが多い気がした。それから、こどもの返事を待つように、気をつけるようになりました。



はるかさん

相談室の言語聴覚士より



ことばは、まねをしながら学んでいくものです。聞いたことばをそのまま話す、いわゆる「おうむ返し」は、ことばを学ぶ力があることを示しています。ただ、2～3歳を過ぎてもおうむ返しが多いと、心配になりますね。

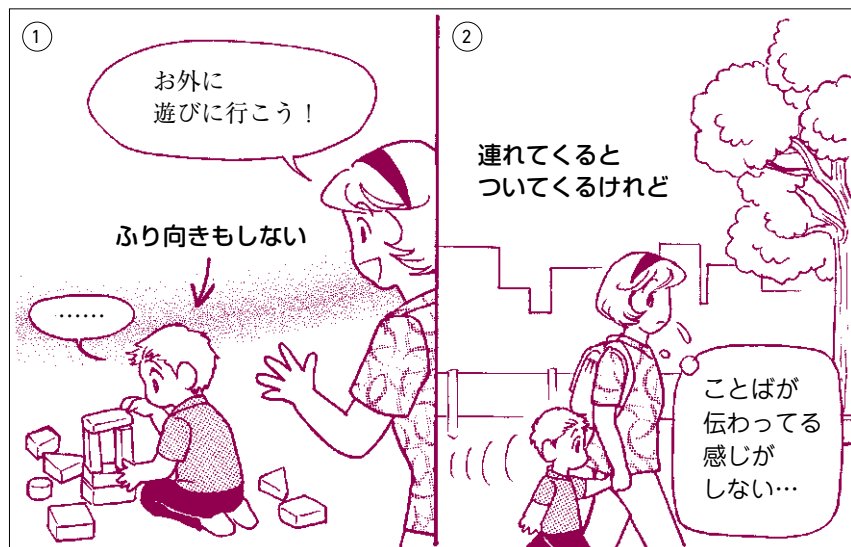
親「お茶飲む？」→子「おちゃ・のむ？」→親「飲まないの？」→子「のまないの？」→親「どっち？」→子「どっち？」……というようなやりとりになると、おたがいの気持ちや考えを伝え合うことがむずかしくなります。そのようなときは、ことばだけでなく、もの（例：お茶と水）を用意してみてください。こどもは、視線や身ぶりで伝えてくれるでしょう。

また、こどもに言ってほしいことばをおとなが言って、それをまねてもらうようにすると、言うべきことばがわかりやすくなります。



22. ことばかけに反応が少ない

ママの言ってること、わかってる？



せんぱいママから

息子たちは返事が苦手。でも、それぞれタイプがちがいます。

長男は、話しかけても反応がない。目も合いにくい。"かかわりたくないわけじゃないんだ"と最近 はわかるけど、「自閉的傾向」と言われる特性だなと思います。

次男は、周りの様子が気になっていたり、話しかけてきた相手に緊張してたりで、返事ができない。返事をしないといけないとはわかっていて、少しずつできるようになっています。

同じ「ことばかけに反応が少ない」でも、おとながどう対応していけばいいかは、その子によってちがうんだと思います。



あやさん

相談室の言語聴覚士より



ことばかけに反応が少ない理由として、いくつかのことが考えられます。

一つには、聞こえの問題があるかもしれません。お子さんは、テレビがつくとふり向いたり、大きな音がしたときにビックリするなど、聞こえていますか？

また、「ほかのことに注意がそれていて、ことばかけに気づかない」という場合もあります。テレビを消してから呼びかけたり、視線を合わせてから話しかけてみてください。

あるいは「人への関心がうすい」という場合にも、ことばかけへの反応は少なくなります。くすぐり遊びや追いかけっこ、ボール遊びなど、おとなとのかかわり遊びを多めに取り入れてください。

聞こえには心配がなくて、ぼうしを見せると玄関へ向かったり、お母さんがおもちゃを片づけ始めると自分も箱に入れたりできるようでしたら、「聞いてわかる力」よりも「見てわかる力」が先に伸びている可能性があります。目で見てわかるように伝えながら、聞く力が伸びてくるのを、ていねいに見守っていきましょう。



23. 一斉への話が理解できない

先生のお話、聞こうよ…



せんぱいママから

うちの息子は幼稚園の先生の話聞けず、ひとりちがう行動をしていました。

自分の興味に引きずられて動いてしまう感じで、話なんか聞けない。「声」って見えないから、うちみたいな落ち着きのない子が注意を向けるのは、むずかしいんだと思います。

からだのふらふらが落ち着いてきたら、とっ散らかってた頭もまとまってきたみたいで、そわそわはしてるけど、話を聞いて動けるようになりました。

からだと頭はつながってるんですね。



まさみさん

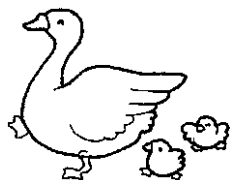
相談室の言語聴覚士より



先生がクラス全体にする話を、こどもが理解するためには、まず、先生の話に注意を向けることが必要になります。もし、先生が話しているときに、お子さんがちがう方向を見ているようであれば、自分への話として聞いていないのかもしれませんが。先生に名前を呼んでもらったり、全体への話が終わったあとに、もう一度個別に伝えてもらえるといいでしょう。

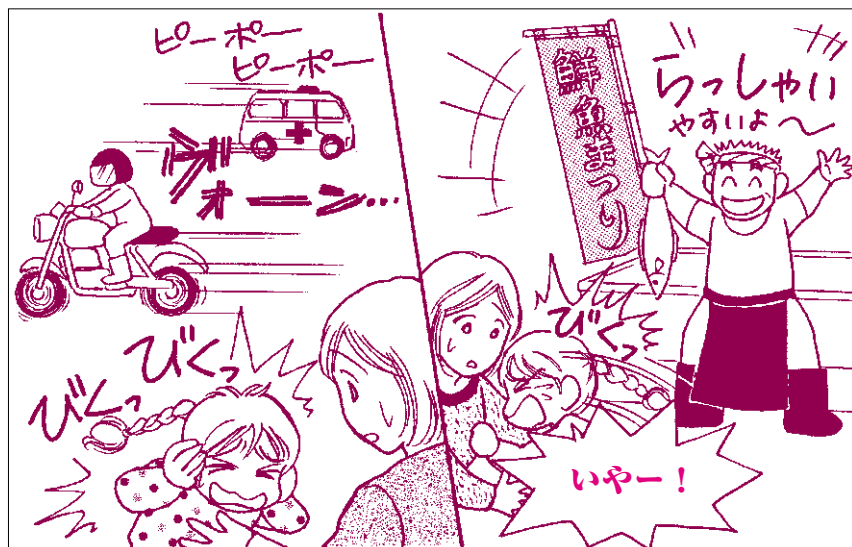
「最後まで聞いているようだけれど、言われた行動ができない」、「友だちの様子を見てから動き始める」といった場合は、先生の話を理解することがむずかしいのかもしれませんが。短くわかりやすいことばで話したり、絵や実物を見せながら話すといった工夫をしてもらえるといいですね。

また、お子さんの音に対する反応がにぶいようでしたら、耳の聞こえが良くない可能性もあります。医療機関やこども発達センターへ相談をしてみてください。



24. 大きな音をこわがる

そんなにびっくりしなくても…



せんぱいママから

息子が赤ちゃんのとき、小包の包装紙をビリビリはがしたら、ものすごく泣いてました。

車のエンジン音や、よそのこどもの泣き声がとっても苦手で、よくおびえて立ちすくんでた。

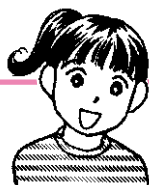
かわいそうだから、なるべく大きな道路は通らない、人の多い公園には行かないようにしてきました。

こわがりで、せんさいなぶん、優しい。じっくり静かに取り組むことが得意だから、そっちを伸ばしてほしいです。



はるかさん

療育機関の作業療法士より

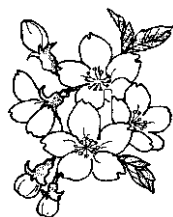


わたしたちは大きな音が聞こえたとき、何の音で、どこから聞こえ、いつまで続くのかなどを考え、判断しています。小さいこどもにはわかりにくく、こわいと感じてしまうのかもしれませんが。

また、人によっては、音にとっても敏感で、ほかの人が感じているよりもずっと大きな音に聞こえていることもあるようです。

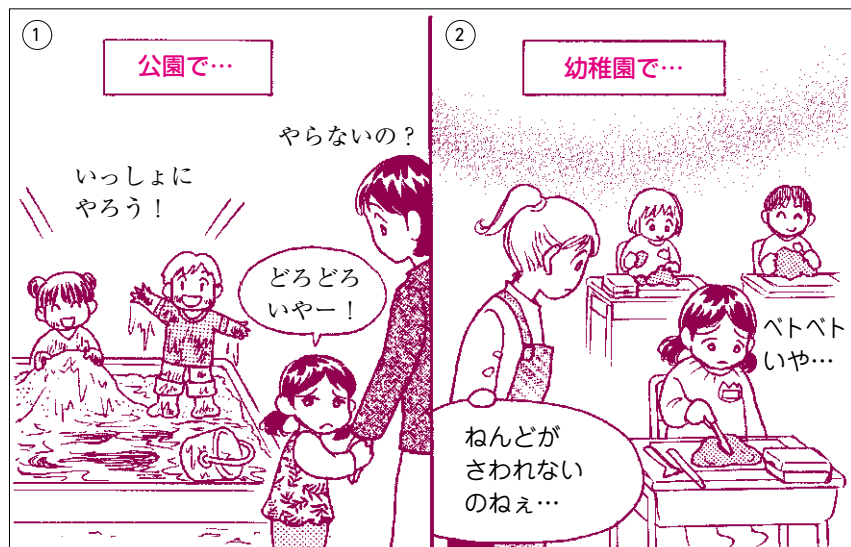
大きな音は、聞く練習をすれば慣れていくというものではありません。とくに、不安や敏感さが強いこどもの場合は、思っている以上に疲れてしまうようです。そういったお子さんは、イヤーマフ（音の大きさをやわらげる耳当てのようなもの）を使用すると、かなり楽になることがあります。そして、声かけの仕方や、大きな音になるべく聞こえないような環境を整えることが必要です。

また、定刻の防災無線など「○時に大きな音がします」と事前に伝えたり、音がしたときに「～だからこんな音がしています」と説明をする、といった工夫で、少し落ち着くこともあります。



25. どろ遊びやねんど遊びをいやがる

無理やりやらせる？ やらせない？



せんぱいママから

うちの子も、ベタベタ、ぐにゃぐにゃしたものが苦手でした。保育園で、のりとねんどが使えなかった。

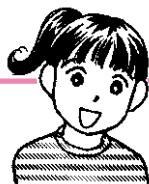


はるかさん

それで考えたのが、いっしょにクッキーをつくること。こねこねして、おいしいものができれば、克服できるんじゃないかと思って、やってみました。素手だとダメだけど、ビニール手袋をしたら、できた。今でもよく手伝ってくれます。

学校に上がるころには、ねんどはさわれるようになりました。のりは、先生にお願いして、スティックのりも使わせてもらいました。

療育機関の作業療法士より



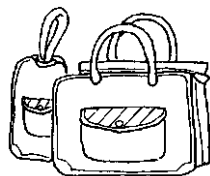
どろんこ遊びやねんど遊びのおもしろさは、さわって感覚を楽しみ、おだんごなど自分の作りたいものを形にすることです。

けれども、触覚がもともと敏感なこどもにとっては、手にくっつくものにさわるのは、とても勇気がいることのようにです。そういうこどもは、赤ちゃんのころに、手づかみ食べをしなかったことが多いです。

手を使う遊びは、こどもの手の発達や、身の回りのことを自分ですることにつながる、大切な遊びです。一本橋こちょこちょ♪など、手のひらにさわる遊びをたくさんしてあげましょう。手だけでなく、お布団の上でいっしょにゴロゴロしたり、顔やからだにもたくさんさわって、マッサージしてあげることが大切です。

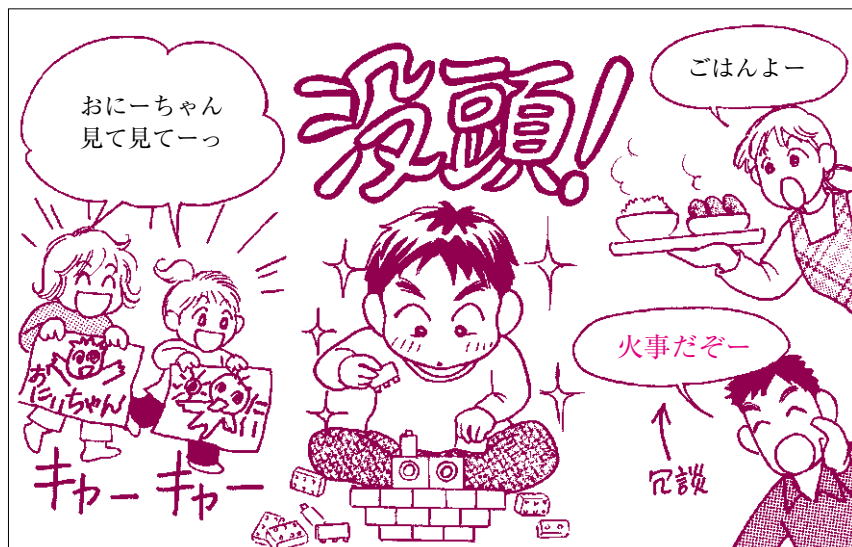
少し大きいこどもには、お手伝いを頼んだり、いっしょにクッキングなども、知らず知らずのうちに手先を使うので、良いアイデアですね。

あせらずに、ゆっくり、決して無理じいはしないですすめましょう。



26. 夢中になると周りに気づかない

返事ぐらいしなさいよ！



せんぱいママから

息子は、興味のあるものにのめり込みやすいです。とくに、電車と図鑑には没頭して、困ることもありました。

駅では、好きな特急に熱中。いくら呼んでも耳に入らず、乗るはずの電車に乗れなかったり、特急を追いかけて迷子になったこともありました。

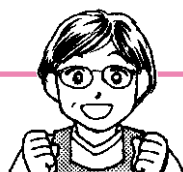
幼稚園の自由遊びはいつも図鑑。お片づけの声かけが聞こえなくて、先生が図鑑に手を出したら、すごくびっくりして泣いていたそうです。

学校では個別に声をかけてもらってますが、この先ちょっと心配です。



りこさん

療育機関の保育士より



周りのことにすぐに気が散り、集中できないこどものことで悩むお母さんがいます(Q29、72 ページ)。一方、自分の関心に夢中になりすぎて周りの状況が見えないこどもに悩むお母さんもいます。

この集中力は、大切に育んでいきたい強味但也有りますが、集団生活をしていく上では困る場合もあります。そうならないために、「事前に約束をする」、「始めと終わりをはっきりさせる」など、状況に応じて、一つ一つていねいにルールを伝えていけるといいですね。

好きな特急を見る前に、「今日は○時□分の電車に乗ります」、「駅では、お母さんと手をつなぎます」。図鑑を見る前に、「○分になったら図鑑を片づけます」、「5 分前に声をかけます」などです。

声をかけるときは、こどもの前にしゃがんで名前を呼び、お母さんの顔を見てもらってから、話をしましょう。約束を守れたり、片づけをできたら、しっかりほめていきましょう。



27. 想定外が苦手

繊細？ おくびょう？ めんどくさーい！



せんぱいママから

うちの長女は、小さいころ、いつもと通る道がちがったり、帰る時間がちがったりすると、すごく怒っていました。「あたしはこうするつもりだったのに、なんで変えるわけ?!」みたいな、強気な怒りでした。

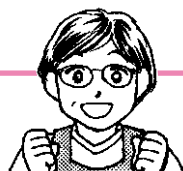
長男もそういう状況で大騒ぎしてたけど、長女とちがって自分が大混乱。この世の終わりみたいな感じでした。

長男が、ことばが出る前に時計やカレンダーを理解したのは、想定外がホントに苦手だったからでしょう。スケジュールはまさに、命綱のようでした。



あやさん

療育機関の保育士より



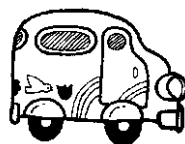
お母さん自身、待ち合わせの場所や時間が急に変わったり、電車やバスが急に止まったりして、とまどったことはありませんか。そんなとき、わたしたちが落ち着いていられるのは、これまでの経験を考え合わせて、「だいじょうぶ、何とかなる」と思えるからだと思います。

それでも、もちろん、あたふたするときもあります。

小さなこどもの場合は、おとなより、経験がもともと少ないです。中でも、不安や緊張が高めのこどもには、急に予定が変わることのストレスは、おとなが思うよりずっと大きいのではないのでしょうか。

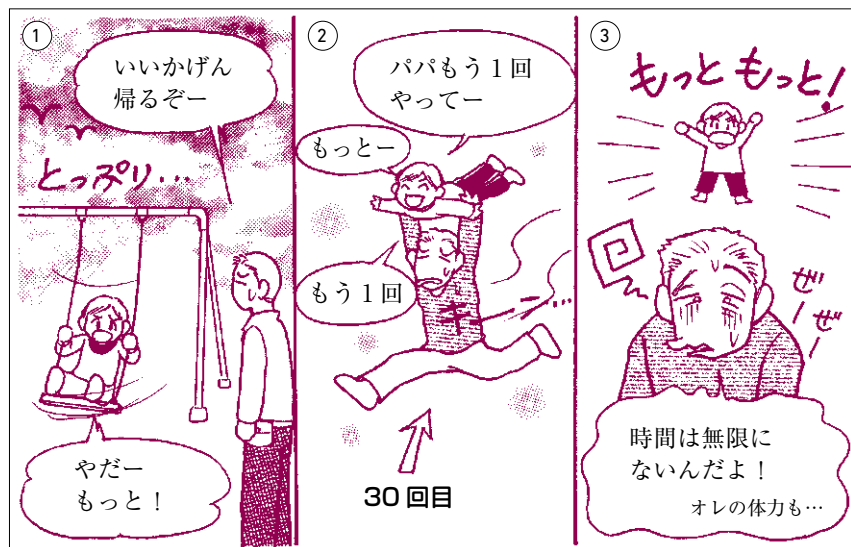
そんなこどもの場合には、初めての出来事については、事前に予定を知らせましょう。予定はできるだけ変わらないようにします。どうしても変わるときは、〇〇だったけど、△△に変わりました、としっかり伝えましょう。

イラストや写真を使って、目で見てわかるようにして説明するのも、伝わりやすいかもしれません。



28. 遊びを終わらせられない

「おしまい」がいつも大変です！



せんぱいママから

遊んでいるときに、「おふろよ」とか「片づけてー」
とか言われても、娘はぜったい「はい」とは聞きま
せんでした。

人に言われたとおりに動くのが、どうしてもイヤ
だったんだと思います。その態度に、ほんとうに腹が立ちました。

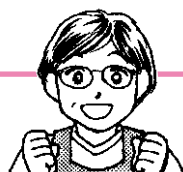
今でも素直でなくて、やっぱりイライラします。でも最近は、娘自身も
「はい」と言えたほうが、ほんとは楽なんだろうという気がしています。

娘がもう少し気持ちに余裕を持てるように、まずはわたしがリラック
スを心がけたいです。



まさみさん

療育機関の保育士より



時間に余裕のあるときは、付き合ってあげたいけれど、出かける前にかぎって…、なんてときは、困ってしまいますね。

そんなときは、「おしまい」の予告をしていきましょう。「そろそろおしまいよ」、「あと5分でお片づけよ」など。まだ時計が読めなくても、このように声をかけていくことは効果的です。心の準備ができるからです。

片づけのときは、「さぁ片づけよう」と初めはお母さんがほとんどを片づけて、最後の1つをこどもがおもちゃ箱に入れられたらOKです。最後の1つだけ、ちょっぴり強引に、手をそえていっしょにやってもいいのです。1つでも片づけられたら、たくさんほめてあげましょう。

遊びの場合は、「あと3回ね」と約束して、「あと2回」、「あと1回」、「さぁおしまい」とカウントダウンしていきます。ごねても泣いても、「おしまい」にしましょう。

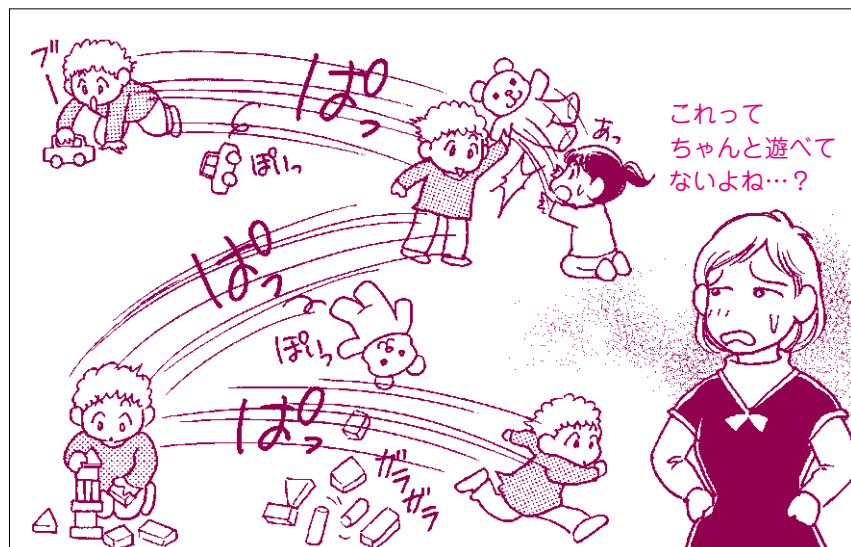
そして、切りかえられたとき、ほめていきましょう。たとえば、ごほうびに手のひらに「○」と書いてあげるだけでも、こどもは喜んでくれます。

子育ては、毎日がそのくり返しです。



29. 興味がつぎつぎにうつる

もっとじっくり遊ぼうよ



せんぱいママから

うちの息子も、小さいときは注意が散りまくって、一つのおもちゃで遊ぶなんてことはできませんでした。

汗かいて、忙しそうだけど、遊びの中で何か学んだり身につける感じが、全然ありませんでした。

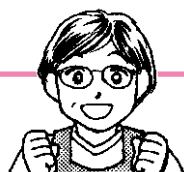
絵本もブロックも、遊びきれないで壊れていくおもちゃばかり。なんか、せつなかったです。

幼稚園で、つないで遊ぶ木の線路のおもちゃで、初めて遊び始めました。あと、お友達たちの遊びを通して、息子なりに集中する力がついていったように思います。



まさみさん

療育機関の保育士より



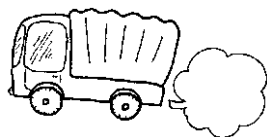
目に映るものすべてに反応しているようですね。

いろいろなものに興味を示すのはいいことですが、遊び方や道具の使い方は、じっくりおとなと向き合い、まねする中で学んでいくものです。

興味がつぎつぎ移る場合は、人への関心よりも、物への関心が強いのかもしれません。その場合は、一つのおもちゃでじっくり遊ぶ以前に、からだを使ったじゃれつき遊びをおとなと十分にしておとなとの関係を育てることが課題になります。

その課題に取り組んでみても、興味がつぎつぎ移る場合は、おもちゃの使い方や遊び方がわからないのかもしれません。こどもにほかのものが見えないようにおとなが座り、ミニカーやつみ木など、手をそえて何度かやり方を見せましょう。こどもに「もう1回？」とたずねて、タイミングよく反応が返ってきたら、くり返してみましょう。遊び方がわかってくると、少しずつ自分でも遊べるようになっていきます。

学ぶの語源は、「まねぶ（真似ぶ）」とされています。人への関心を育てることは、こどもが発達していく上でとても大切なことです。





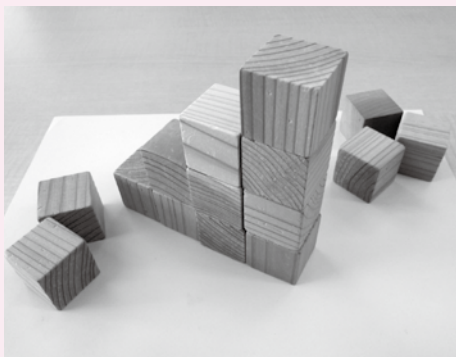
木のおもちゃ

こどものおもちゃとして、木のおもちゃが好まれています。

木を選ばれた方に、どうして「木」なのかをたずねると、自分自身が木のおもちゃや教具を使ってきた体験からです、と答えられる方をよく見かけます。

また、木の長所として「手ざわりがよく温かみが感じられる」、「見た目にもやわらかい印象」、「壊れにくい」、「安定感があり、重さが適度」、「落下したときに破損しにくい」といった印象をあげられ、欠点として「傷がつきやすい」、「投げて当たると痛い」、「市販のものが見つからないので困っている」、「値段が高い」ことをあげられる方が多いようです。その一方で、これらの欠点がいいのだという声があるのも木のおもちゃの特徴です。皆さんの感想はいかがでしょう？

おもちゃによく使われている木は、スギ、ヒノキ、マツ、スプリースの針葉樹、ラバー、ブナ、ナラ、タモ、メープルの広葉樹です。この中で、最も軽い木がスギ、逆に最も重い木がナラです。スギの重さはナラの二分の一ほどです。重さのちがいがそのままさわった感触のちがいになっており、わたしたちの調査で



スギで作られた積み木

は、スギをさわった方が「タオル地のような肌ざわりで温かい」、ナラは「ひんやりして重厚感がある」といった感想を述べられる方がいらっしゃいました。また、ナラの虎斑のマーク、ブナのリップルマークやメープルの模様、針葉樹の通直な木理など、その木自身をもつ木の様相は個性的です。基盤や楽器の木として知られるスプリースは音響が優れており、音がよく響く木です。そして、ヒノキは木の王様として匂いも色も上品で高貴な印象があります。

木のおもちゃは、手づくり感や、木目や木の細胞がもたらす木肌感が好まれ、こどもの情操教育に適していると考えられています。さらに、おもちゃを選ぶときに、さわった感触、見た印象、木のにおい、たたいたときの音響などにも関心を持っていただくと、遊びの世界がさらに豊かに広がることと思います。日本の代表的な木であるスギやヒノキで作られた軽くてやわらかいつみ木で、こどもさんといっしょに遊んでみませんか。

松井 宏昭（森林総合研究所）



30. 人見知りがない

だれでもいいの？



せんぱいママから

息子は、知らない人にも平気で遊んでもらっていました。幼稚園に入ったときも、ふり向きもせず、園バスに乗り込んでいきました。

この子、人の区別がついていないのかも、と心配しました。そして何より、この子にとって、わたしは特別な存在じゃないんだ、という傷つきが大きかったです。

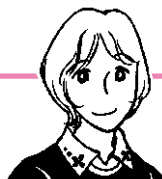
でも、寝るときだけは、わたしでないとダメでした。ママといると安心するんだ、と思いました。

どんなにわかっていないように見えても、こどもにとってやっぱりママは特別。今は自信を持って言えます。



まさみさん

相談室の心理士より



健診や子育て相談で、わたしたち心理相談員は、必ず「人見知りはしましたか?」「あと追いは?」「それはいつごろですか?」と質問します。

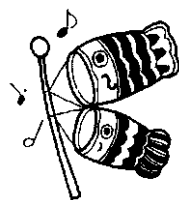
人見知りとは、10 か月ごろの赤ちゃんが、知らない人と目が合うと、泣いたりいやがったりすることです。

あと追いは、1 歳から 1 歳半ごろのこどもが、親の姿が見えなくなると泣いてさがし求める行動です。

この二つは、親子の信頼関係がしっかり育ってきていることを示す、大切なチェック項目です。ですから、人見知りやあと追いが見られなかったり、また反対に強すぎたりする（Q31、78 ページ）のは少し心配です。

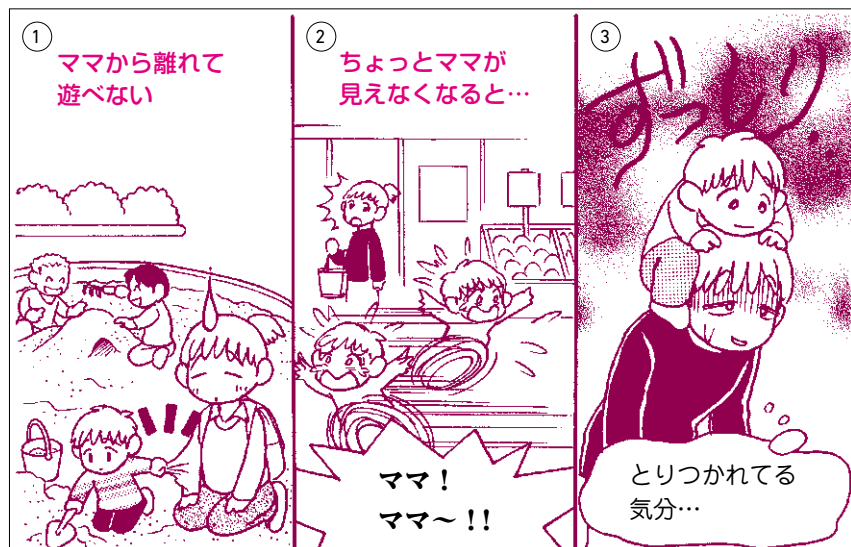
その場合、心理相談員は、こどもの育ちの現状をお母さんにお伝えし、お母さんとこどもの信頼関係を育てる支援の方法をいっしょに考えていきます。

具体的には、お母さんにこどもとのスキンシップを少し多めに持つようにお願いします。また、保育士の専門性を頼って、親子遊びの小グループへの参加をおすすめすることもあります。



31. 人見知りが激しい

ママべったりもつかれるよ



せんぱいママから

うちもとりつかれてました (笑)。

けっこう長い間、わたしがトイレに行っても大泣きするのは参った。あと、保育園で朝バイバイのとき、3歳まで泣き続けたのも参った。

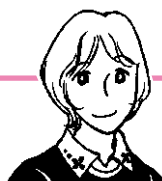
べったりでいいこともありました。手をつながなくても、しっかりはなれずついてきた。だから迷子になったり、飛び出したりとかはなくて、安心でした。

からだがはなれても、ママの心はそばにいるって思えたとき、こどもは親からはなれていけるんじゃないかな? こどもがそう思えるまで、いっしょにいてあげればいいと思います。



はるかさん

相談室の心理士より



赤ちゃんは、お母さんに抱っこされていることで安心します。さびしくなると、泣いて抱っこを求めます。

少し大きくなると、お母さんが見えていれば、安心して遊べるようになります。

こどもがお母さんからだんだんはなれていけるのは、くっついたり、すぐそばにいらなくても、お母さんと自分がつながっていると信じられるようになってくるからです。人見知りのないこどもや、人見知りの激しいこどもは、その子にとっての信頼感が、まだ十分に育っていないのです。

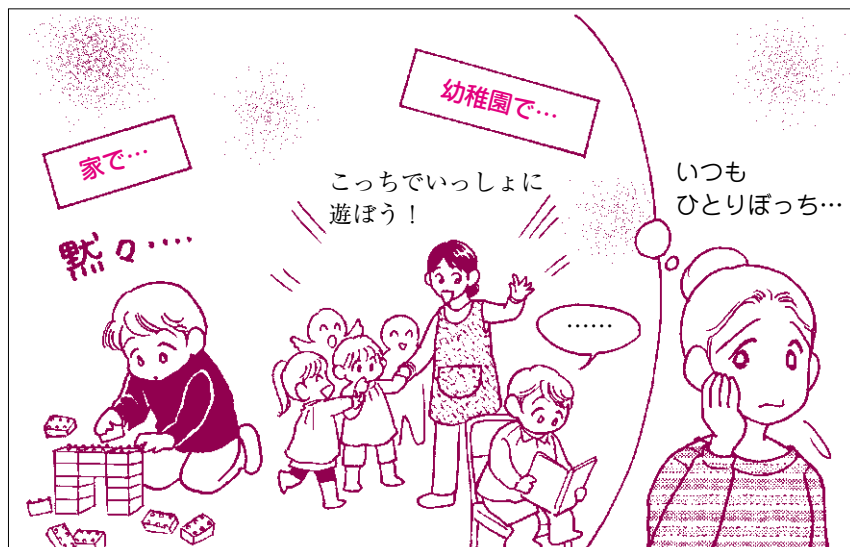
信頼感を育てるためには、お母さんとゆったりのにびり過ごすことが必要です。人見知りのないこどもには、お母さんのひざにもどって来てもらうために。人見知りの激しいこどもには、お母さんのイメージを充電してもらうためにです。はなれ、もどることをくり返して、お母さん（親）とこどもの関係がつくられていきます。

この信頼感は、こどもが育っていくための栄養源であり、こどもにとっての安全基地となります。ですから、人見知りのないこどもをほったらかすこと、人見知りの激しいこどもを突き放すことは望ましくありません。こどもに合わせて、ゆったりと受けとめてあげてください。お願いします。



32. ずっとひとりで遊んでいる

さびしくないのかな…



せんぱいパパから

長男は小さいころ、ほかの子がいる公園で遊べず、電車を求めてひたすら線路沿いの道を走っていました。親がさそっても本人は拒否。「なんで友だちと遊びたがらないの？」と思いつつも、長男のあとを追う日々。

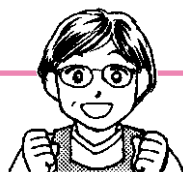


たかしさん

長男は、今だに同年齢の子とはうまく話せないこともあります。この前も、公園で知らない子からドッジボールにさそわれたのですが、避けてしまっていました。

それでも学校では仲のいい友だちができて、それなりにやっているみたいです。

療育機関の保育士より



「お母さんがたくさんかかわって遊びましょう」とアドバイスされるので、いろいろさそってみるものの、こどもは全然ふり向いてくれなくて、途方にくれてしまったことはありませんか？

こういうときは、お母さんがこどもの遊びの"じゃま"をしてみましよう。たとえば、タイヤの動きを楽しんでいるこどもの正面に行つてのぞいてみたり、走らせている電車とお母さんの車をゴツンコこさせてみたり。

「何するの～？」、「わ～やめて～」とこどもがお母さんの顔をちらっと見たら、大成功です。これが、かかわり遊びの初めの一歩です。お母さんと遊んで、「おっ、楽しいかも」と思った経験が、やがて友だちとの関係にも発展していきます。

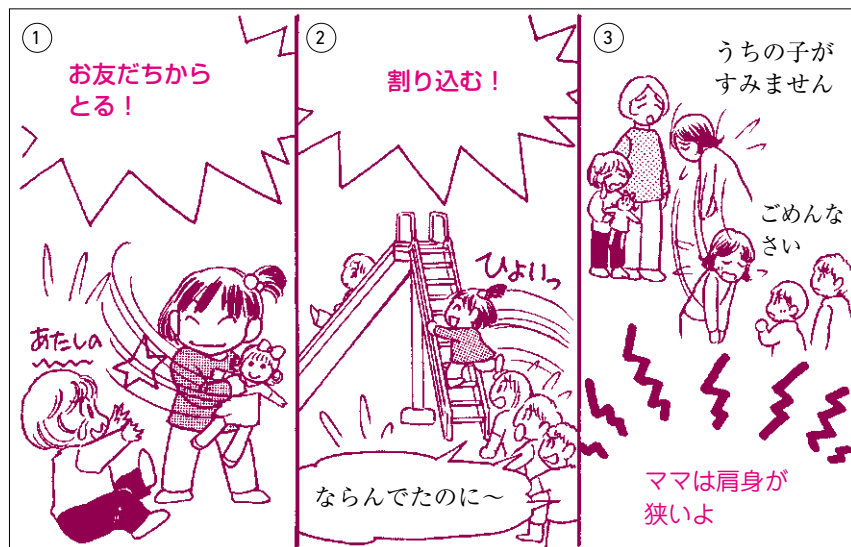
友だちとの関係は、まずお母さんが間に入って、「○○ちゃんは～してるね」とか「○○ちゃんに"スコップどうぞ"してあげようか」など、きっかけを作ってあげましよう。

3歳をすぎて、お友だちに関心がない、かかわられるのをひどくいやがるといった様子があれば、人とかかわることに手助けや周りの配慮が必要かもしれません。地域の専門機関に相談してみてください。



33. わがまますぎてトラブル

うちの子ジャイアンみたい…



せんぱいママから

娘は、自分のしたいことがゆずれなくて、お友だちとけんかばかりしていました。

「ママが甘やかしてるからじゃないか？」と夫に言われて、ショックでした。

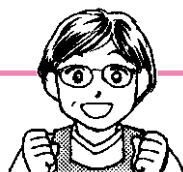
ある日、娘がぬいぐるみを相手にごっこ遊び。「ここみちゃん（娘の名）、とらないでね」、「とらないよ、どうぞ」。頭ではわかってるんだ、きっと自分も困ってるんだ… 娘の目線で考えたことがなかった。涙が出ました。

ダメなことはダメと教え、でも娘の気持ちも聞くようにしました。すぐには変わらなかったけど、小学校に上がるころには、ずいぶん落ち着きました。



まさみさん

療育機関の保育士より



うちの子モジモジして…と悩むお母さんも
いれば、ジャイアンみたい…と悩むお母さん
もいます。

性格にもよりますが、親子の信頼感の育っているこどもは、幼稚園に入ることになると、自分で考えて行動するようになります。あらゆることに興味を示し、まだ自分の気持ちが最優先の年ごろのため、トラブルも続出。親はハラハラして、相手のこどもや親との関係もあり、つい口や手を出します。けれども、いつも止めてばかりいることが、こどもの育ちの芽をつんでしまうとしたら…。

小さいころは、ほんとうにやってはいけないことだけを止め、やりたいことを思い切りやらせてあげましょう。それが理想的です。

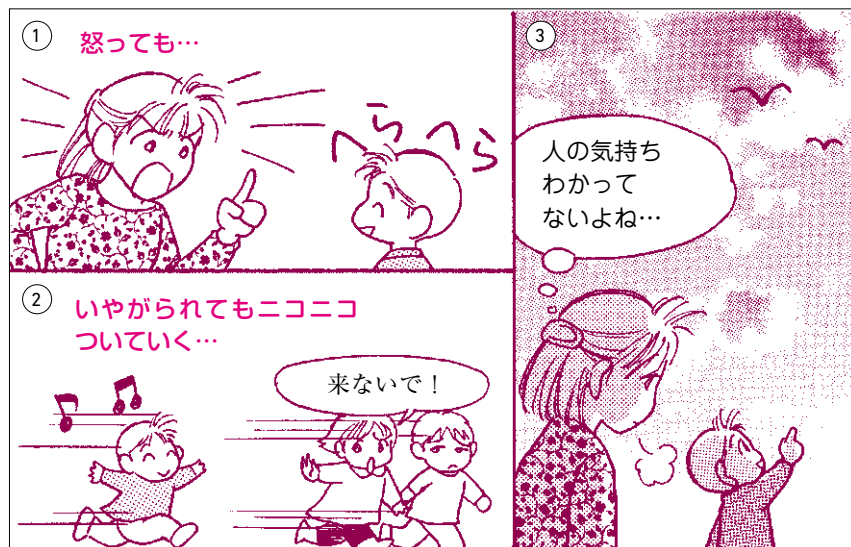
友だちのおもちゃを取ったり、順番を守れなくても、ただしかるのではなく「何がしたかったの？」と気持ちを聞いて受けとめましょう。そして、「○○くんも～したいって」と気づかせ、望ましい方法を伝えましょう。

年長くらいになると、だんだん相手の気持ちを考えられるようになります。また、自分の言ったことや行動を、ふり返って考えることができてきます。順番やルールを守り、集団の中で動くこともできるようになります。



34. 人の気持ちがわからない

空気読めないって、まずいよ…



せんぱいママから

息子は幼稚園のとき、お友だちが怒ったり泣いたりしている表情を見て、けらけら笑っていました。お友だちが大型つみ木でおうちを作っているときに、つみ木を持っていってしまうこともありました。しかられても、キョトンとしていたそうです。

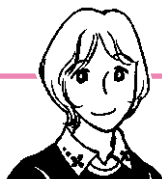
園の先生と話し合って、人の気持ちや状況を根気よく伝えていく、ごめんなさいと言えるようにする、ことにしました。

今でも気持ちを読むのは苦手ですが、学校に伝えて、理解して対応してもらっています。本人も、状況に合わない行動を注意されたらすぐ直して、素直にあやまれているようです。



りこさん

相談室の心理士より

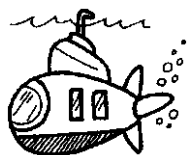


こどもの発達には、いろいろな側面があります。それぞれの側面が、同じ速さで伸びていくわけではありません。たとえば、「勉強はよくできるが、運動が苦手な子」、「勉強はあまりできないが、自分の気持ちを素直に話せる子」、「勉強も運動もまあまあだけど、友だちとかかわろうとしない子」などと、だれでもでこぼこしています。

こどもの発達の仕方には、育て方や育ち方の影響もありますが、「もともと持って生まれたもの」もあります。親が努力しても、人見知りがなく（あるいは極端に激しく）、親子の信頼感の育ちにくいこどもは、その一例です。

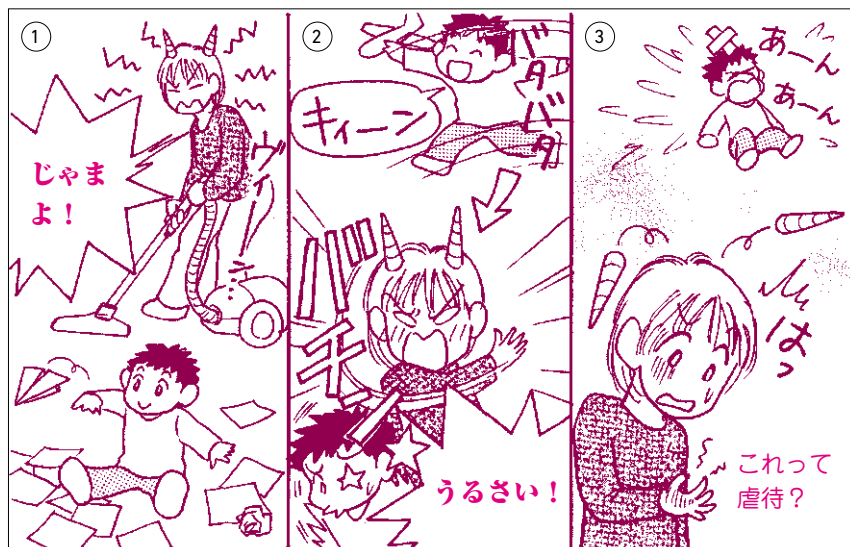
そういうこどもの場合は、こどばは上手に話せても、対人関係の育ちはゆっくりで、友だちとのトラブルが多くなることがあります。そもそも「イヤだ」、「やめて」など、自分の気持ちや感覚についてうまく表現できず、本人も困っているかもしれません。

おとなはこどもに寄りそい、こどもの気持ちを聞いて受けとめ、人とのやり取りについて一つ一つていねいに伝えていくことが必要になります。



35. イライラしてこどもにあたる

これって育児ノイローゼ？



せんぱいママから

こどもは宇宙人、怪獣ですよ。理解できない行動や主張が多すぎて、ほんとに疲れはて、こどもにきついことばを吐き、そのあとは自己嫌悪に…。

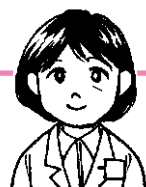
救いは、こどもの寝顔でした。実にかわいくて、またがんばろうかなと思えました。

あと、パパの存在は大きい。イライラしていることを、なかなかパパに言えなくて、でもパパの前でブチ切れてしまってバレました。何をしてくれたわけではないけど、パパがわたしのダメなところも受けとめてくれたことで、すごく気持ちが楽になったと思います。



まさみさん

保健所の保健師より



子育ては大仕事です。毎日思いどおりにならないことばかり。イライラするのは当然ですが、それがあまり大きくなりすぎないように工夫することが大切です。

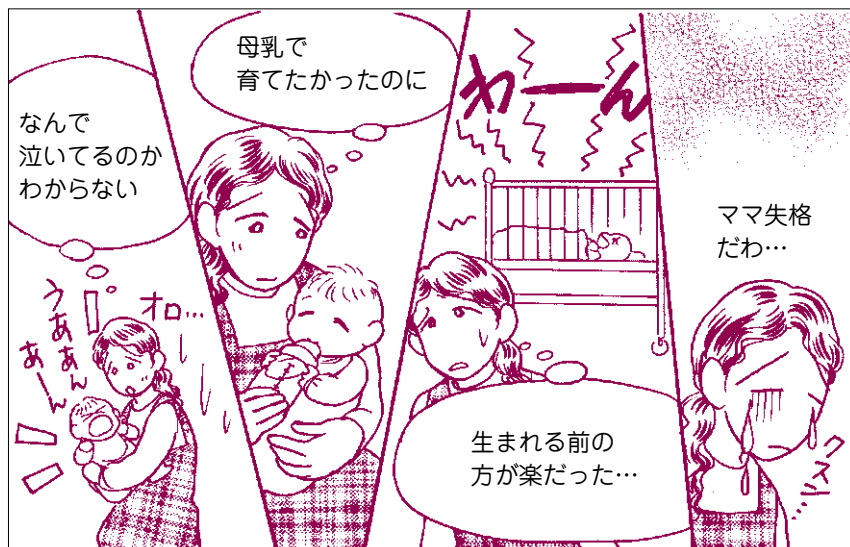
お母さんの体調が悪い、仕事がうまくいかない、夫婦げんかなどが重なると、ますますイライラしてしまいます。日ごろから、チョコレートを常備する、好きな曲に合わせてヨガのポーズをとるなど、自分なりのストレス解消法をさがしておきましょう。また、ひとりで抱え込まないで、ご家族やママ友などにぐちを聞いてもらうなど、周りの力を借ります。

ひとりぼっちで苦しむのが、お母さんにもこどもにもいばんよくないことです。イライラしすぎて、どんな工夫もする気にならないときは、保健所の電話相談や保育園の園庭開放を利用するなど、お母さんに楽な方法で、とにかくだれかに気持ちを伝えてください。保健師が家庭訪問にうかがうこともできます。



36. 子育てに自信が持てない

こんなお母さんでごめんね



せんぱいママから

わたしの場合は、早産だったので、「ちゃんと生んであげられなかった」の気持ちが強くて、とても悩みました。

抱っこしても泣きやまなかったり、離乳食をいやがったりすると、「ママはダメ！」って言われてる気がして、落ち込みました。

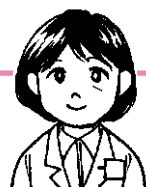
パパと、ずっとお世話になっている産院の先生がいつもはげましてくれて、なんとかやってこられたかな。そして何より、こどもが育つ力が、わたしを支えてくれた。

完璧なママなんていない。こどもの笑顔が見られれば十分だと、今は思います。



りこさん

保健所の保健師より



子育てで不安になるのは当たり前です。子育てに自信があります！というお母さんに出会ったことはありません。ですから、まず肩の力を抜きましょう。

お腹の中で、大切に育んだ命。赤ちゃんが生まれてからは、一日何回もの授乳やオムツ交換…と、赤ちゃんに合わせてあれこれ迷いながら向き合い、いろいろな経験をされてきたのではないのでしょうか。

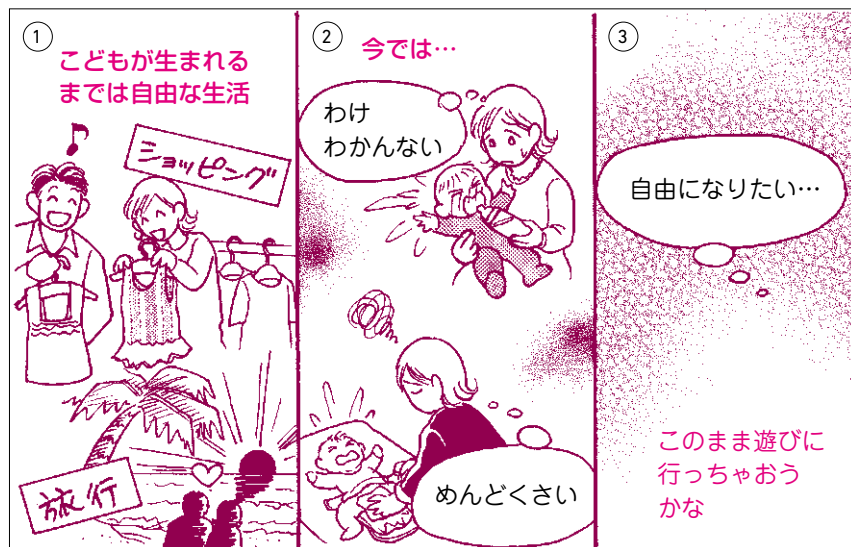
体重が増えた、首がすわって抱っこが楽になった、お母さんのことをみつめる、ケタケタ笑った…と、こどもの成長を幸せに感じるひとときはありませんか？

こどもの育ちをお母さんへのごほうびと考えると、自分に OK をつけていけたらいいですね。だんだん赤ちゃんが大きくなるように、お母さんもだんだん " 親 " として成長していきます。



37. 子育てを投げ出したくなる

わたしだって遊びたい！



せんぱいママから

うちは20歳で想定外の妊娠。

自分では覚悟してシングルマザーになったつもりでした。でも、生まれてみたら、こんなふり回される生活ありえない、毎日限界だって思った。

こどもを置いて家出しちゃったママのニュースとか、ちょっと気持ちわかる。

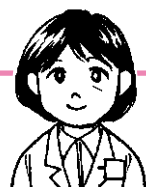
それでもがんばれたのは、自分の親が、ちゃんとわたしのこと育ててくれたからかも。自分もこどもに責任を持たなくちゃって思う。

若いときは親に反発したけど、今は感謝してます。いつかちゃんと伝えないとね。



はるかさん

保健所の保健師より



子育てが「こんなはずじゃなかった」、「こんなに大変なんて」、といった相談をよく受けます。

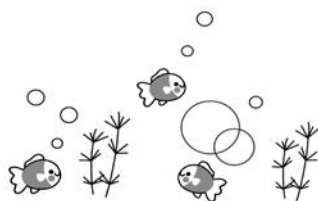
妊娠、出産、育児の情報といえば、幸せそうなお母さん、ほほえましい親子が出てくる雑誌やテレビ。けれども、実際の出産や子育ては、まさに「髪をふり乱して」が現実です。

また、子育ては自分の思いどおりに進みません。小さな赤ちゃんも、お母さんとは別の人格です。

そんな中、「わが子のため」、「母親だもの…」とがんばりすぎているあなた、まずは深呼吸を。お母さんのからだと気持ちが元氣なことがいちばんです。

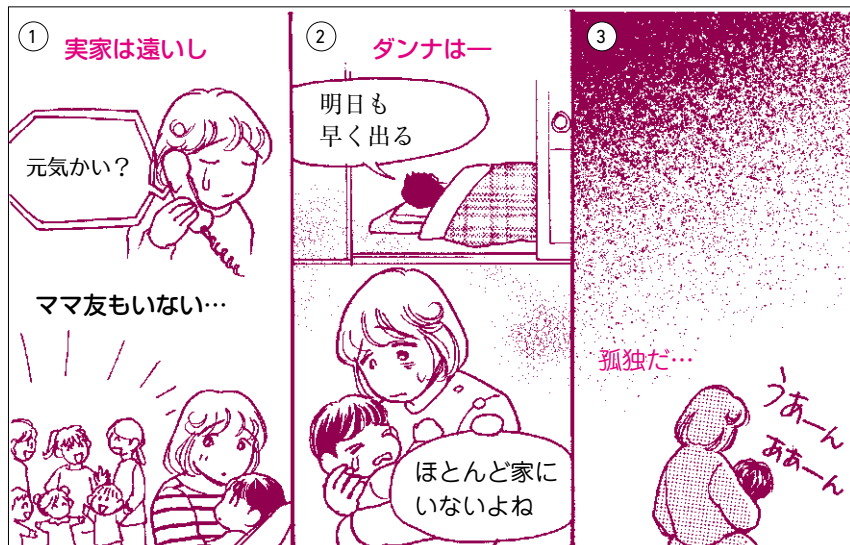
子育ては長期戦ですので、つらい、助けてと言えるのは、大切なことです。かかえ込まず、子育てのしんどさを周りの人に話していきましょう。

保育園には、お母さんのリフレッシュにも使える一時保育の制度もあります。



38. ひとりぼっちで子育てしている感じがする

こどもと二人なのに孤独感？



せんぱいママから

息子は小さく生まれたので、「何か月？ あら小さいわね」とよく言われました。それがつらくて、あまり外に出たくありませんでした。

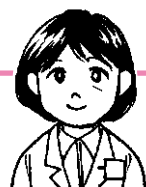
一日のとっても長い時間、こどもと二人、世界から切りはなされているような、さびしい気持ちでいっぱいでした。

2歳で幼稚園の未就園児クラスに参加して、お出かけ先とママ友ができて、子育てがぐんと楽しくなりました。もっと小さいうちから、どこか出かけられていたらよかったなと思います。



りこさん

保健所の保健師より



子育ては24時間、365日。お母さんがリ
ラックスして、なんてよく言われるけれど、
なかなかそんなわけにもいかず、気持ちもからだも疲れます。

お父さんは忙しくて当てにならず、頼れる親せきもママ友もい
なかったら、自分だけ取り残されたような、むなしい感じがしま
すよね。

子育て家庭の大半が核家族なので、あなたと同じような気持ち
をかかえながら子育てしている方が、たくさんいます。

自分の気持ちを、だれかに伝えたことはありますか？ ひと
りで全部かかえ込まず、まずはお父さんや周りの人に話をしま
しょう。

これから先も、さまざまな出来事があると思います。そのとき
に、夫婦で向き合ったり、周りの人に協力を求めるのは、とても
大切なことです。困っていることを伝え、いっしょに考える経験
を、積み重ねていってください。

また、児童センターや、保育園の園庭開放などを利用するのも
いいと思います。子育てを応援してくれる人たちがいます。気楽
に出かけてみてください。柏市保健所主催の「母と子のつどい」
もおおすすめです。



39. ひとり親で不安

シングル子育て、みんなどうしてるの？



せんぱいママから

息子と二人でインフルエンザにかかったときは、ほんとうに心細かった。先に良くなった息子が、そーっと起きてパンを焼いていて、声をかけたら「だいじょうぶ、ママは寝てて」。泣けました。

こどもの成長と気づかいがうれしいのと、自分のせいで苦労させてる申し訳なさと。まだ5歳だったな。

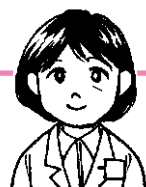
ひとりでの子育ては、ずっと不安です。つらいことがたくさんあった。でもそのぶん、うれしいこともいっぱいあった。

そして、いろんな人にお世話になってます。こどもをちゃんと育てて、恩返ししたいと思います。



はるかさん

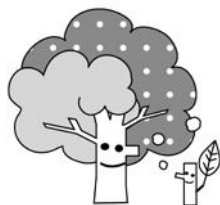
保健所の保健師より



「自分で決めたことだけど、考えてた以上に大変」、「いつも不安」など、ひとり親家庭の保護者からは、そんな本音が聞かれます。

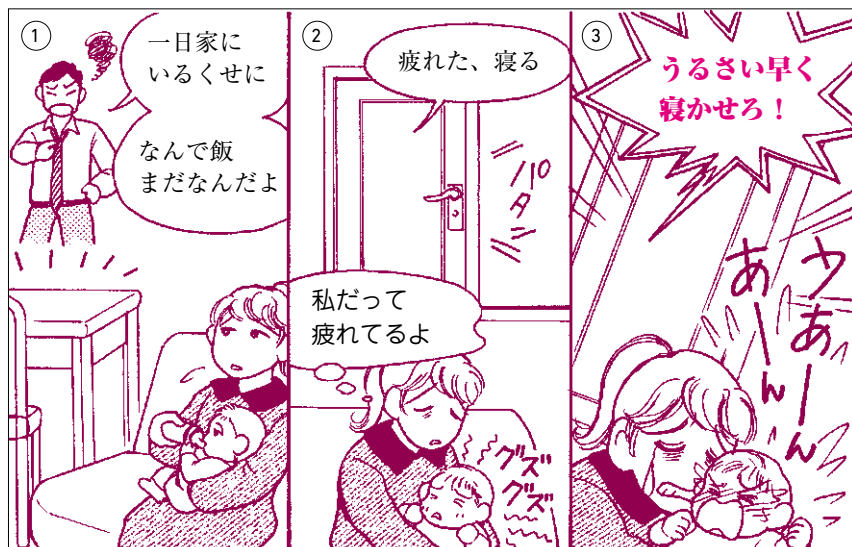
そうした中で前向きに子育てしている方に共通しているのは、まず、自分の気持ちをきちんと表現できていることです。悩みの内容はさまざまですが、家族や友人、保育園や保健所、相談機関などに相談し、ひとり親家庭への社会資源や支援（手当など）を上手に利用しています。だれかに話すことで、気持ちを受けとめてもらい、助言を役立てて、行動にうつせています。

また、こどもとの時間を上手につくっているようです。こどもが笑顔で元気であることが、ひとり親の心の支えになり、がんばるエネルギーになります。そのことがまた、こどもの気持ちが安定することにつながっているようです。



40. パパが冷たい

その態度、こたえるよ…



せんぱいママから

妊娠したとき、付き合ってた彼氏と結婚するつもりでいっしょに住んでたけど、つわりのときも、まるで気づかないし。おふろ掃除とか布団干しとか、お腹が大きくなるときついのに、「さっさとやれ！」



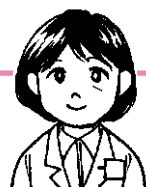
はるかさん

とどなり散らして手伝わない。こりゃダメだと思って、別れました。

根気よく伝えてたら変わったかも、こどもが生まれたらかわいくなって
くれたかもとか、別れたのが正しかったのか、今でも悩みます。

子どもにとっては父親、大事な問題だから、自分たちだけで決めずに、だれかに相談したらよかったかと思います。

保健所の保健師より



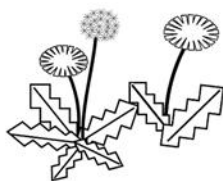
せつないですね。まず、ぐちのこぼせる友だちを、ぜひつくりましょう。

その上で、今後の工夫を考えてみましょう。

女性は「察してほしい」のですが、男性は「言わなきゃわからない」のだそうです。してほしいことを、具体的に伝えましょう。やってくれたら、感謝の気持ちをはっきり表しましょう。そうすることで、心地よいやりとりが生まれる「よい循環」ができてきます。

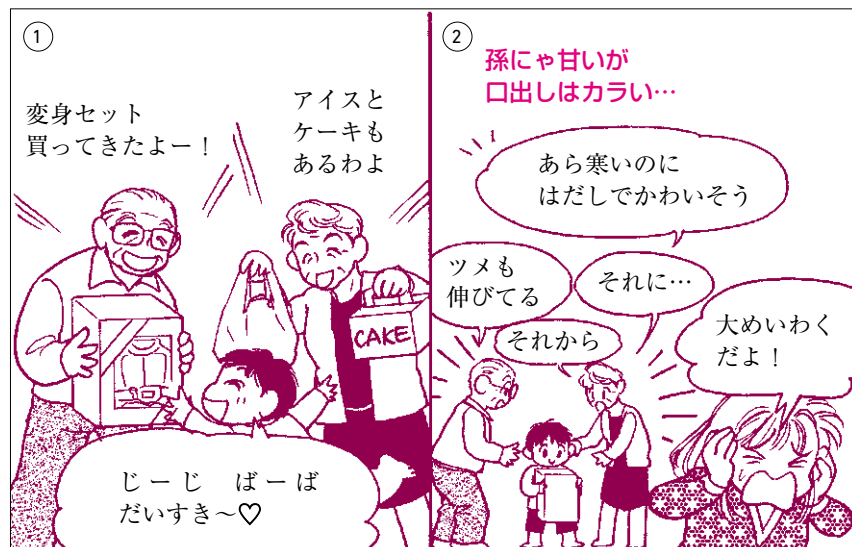
また、お父さんのイライラの原因を考えることも大切です。お父さんもいろいろなストレスをかかえていると思います。仕事が忙しすぎる、人間関係に悩んでいる、体調がよくないなど、思い当たるところがありませんか。お父さんはよく眠れていますか？

子育てをしていく上で、お父さんの存在は重要です。お母さんがいろいろ工夫や気づかいをしても、お父さんの態度が変わらず、ますますお母さんがつらくなるようなら、子育てのストレスはとて大きくなります。その場合は、信頼できる人に相談しましょう。



41. 祖父母が口出ししたり甘やかしたりする

孫かわいさはわかるけど…



せんぱいママから

わたしも、ダンナの両親も、気が強い。折り合いが
いいわけがありません。

ほ乳びんの消毒から、進学先まで、とにかく考え
方が合いませんでした。

あっちの実家にいくたびにイライラして、家に帰ってからダンナに八
つ当たり。ダンナは板ばさみで参ったと思います。

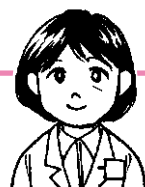
あとから考えると、どちらでもよかったかなと思うことも多いです。

今は、こどもたちだけで、じじばばの家に遊びに行っています。わた
しはバトルしないですむし、こどもたちは甘えられるし、助かってます。



まさみさん

保健所の保健師より

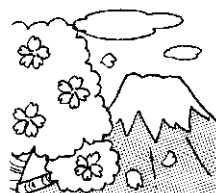


おじいちゃん、おばあちゃんは、子育ての知恵を教えてくれたり、お母さんが忙しいとき預かってくれたり、頼りになります。でも、しつけの方法で意見が合わなかったり、甘やかしすぎて困る場合もありますね。

きっちりしつけたいと思うお母さんほど、こうしなければならないという思いが強く、祖父母にその方針を伝えられないと、ストレスを感じると思います。

一方、こどもにとって祖父母はどんな存在でしょう。息抜きの場になっているかもしれません。また、祖父母とかかわる中で、人への甘え方や、交渉の仕方を学んでいるかもしれません。

「人に迷惑をかけない」など、大事なことで祖父母と同じ方針を持てていれば、あとは“孫とのひとときを楽しませてあげよう”くらいの気持ちになれるといいと思います。その際、感謝の気持ちを伝えることを忘れずに。





親になっていくこと

たくさんの親子に出会ってきました。「こどもをかわいいと思えない」と言うお母さん、「この子さえないなければ」と泣くお母さん…。それは、こどもの育てにくさに原因がある場合もありますが、お母さんご自身に課題のある場合もあります。うつなどのご病気をかかえていたり、ご自身の成育歴で愛されなかったと感じていたり、心の傷をかかえている方もいます。お母さんに医療機関の受診や、カウンセリングが必要な場合もあります。

決してめずらしいことではありませんが、そんなお母さんにとって、目の前のわが子と向き合うのは、とてもむずかしいことのように感じ、こどもが泣くと自分を責められているように感じ、こどもがいたずらをすると自分をわざと困らせているように感じてしまいます。そして、まとわりついてくるわが子が無視したり、どなり散らしたり、手をあげてしまったり…。一方、こどものほうは、お母さんの事情を何も知らず、生まれたその瞬間から自分を丸ごと受け入れてくれる存在として母親を求めてきます。無視されても、どなられても、叩かれても… 求めてきます。

子育て支援の現場で、わたしたちがお手伝いできることの一つは、お母さんとこどもとのそんなすれちがいを少しでも小さくし、早い時期にお母さんにわが子を“いとおしい”と思える感覚をつかんでもらうことです。そのために、日々の子育てストレスからくる困り感やご心配に耳を傾けます。生活上の工夫や、大泣きやかんしゃく場面での接し方、同時に肌と肌がふれ合う親子遊びを伝えていきます。こどもがお母さんを求めている瞬間に気づいてもらえるように寄りそい、お母

さんを支えます。

子育てはそもそも生物的事実です。毎日繰り返す中で、こどもとの接し方がだんだん上手くなり、なぜこどもが泣いているのか、なぜまとわりつくのか、少しずつわかるようになります。わが子の成長や良いところも見えてきます。お母さんとしての自信が少しずつ育ち、だんだん母親の顔になっていきます。わたしたちは、お母さんのこどもへの優しいまなざしを見逃さないよう、「今、お母さんいい表情ですね」と返します。

だいじょうぶ、お母さんはひとりじゃありません。

お母さんご自身に課題があっても、こどもに遅れや障害があっても、いろいろな人たちに助けをもらいつつ、少しずつわが子との絆を築いていきましょう。それが親になっていくことです。縁があって出逢った、この世にたった一組の親子なのですから。

横内 郁子（特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター）



42. うちの子、障害かも

相談する？ しない？



せんぱいママから

長男の育てにくさに悩み、ほかの子となんかちがう、何より本人がつらそう、なんとかしなくちゃ…。そう思ってから、発達センターに電話するまで、半年かかりました。

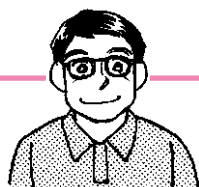
発達が心配です、と相談することが、こどもが伸びていく可能性を信じてあげてないということみたいで。

それはまちが이었다と、今ははっきり言えます。「ほかの子とちがう」って、こどもはみんなちがう。そのちがいに特徴があるなら、専門家に相談して、理解の仕方と接し方をできるだけ早いうちに学ぶべき。それが、こどもが伸びるために、とても大事です。



あやさん

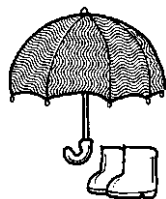
保健所の発達相談員より



ことばに色も重さもないはずなのに、「障害」ということばは、なぜか暗くて重い気持ちにさせます。それは、きっと「障害」ということへの不安やおそれが、わたしたちの心の奥にあるからでしょう。このことばは魔術師のようにわたしたちの心をつかまえて、前に進もうとするのを阻みます。

だから、わが子のことでこのことばが発せられたとき、親が一步も先へ進めなくなるのはよくわかることです。でも、がんばりましょう。気持ちをしっかり持って周りを見わたせば、あなたを支えようとするわたしたち支援者の手が見えるはずです。

「障害」ということばは、ほかのこどもと発達の仕方がちがうときに発せられます。でも、それはまちがいだと思います。そのちがいが、生活上の不便さとなるときに使うべきことばなのです。不便でなければ、そのちがいは単に個性でしかないからです。生活上の不便さをできるだけ小さなものにするためにも、このことばの魔術にとらわれず、こどもの成長を信じて、まず一步からふみ出しましょう。



43. 遅れがあるとされた

うちの子、みんなとちがうの？



せんぱいママから

わたしの場合、ある程度覚悟していたのだけど、「発達障害の特徴をいくつか持っています」と言われたときは、からだ中の力が抜けた感じがしました。

やっぱりという気持ちと、わずかな希望がぐだかれたショック。息子と二人、この世のすみに取り残されたような心細さ…。

同じ傷つきをしたママ、するかもしれないママに言いたい。

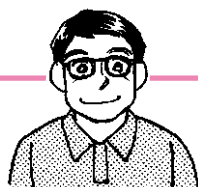
落ち込んで、前を向けなくなってもいい。それは当たり前のこと。でも、その間にもこどもは育っていく。その育ちと、ママがもう一度立ち上がる気持ちを、支えてくれる人がぜったいにいる。

その人たちといっしょに歩いていけば、進む道はそんなに、暗くないよ。



あやさん

保健所の発達相談員より



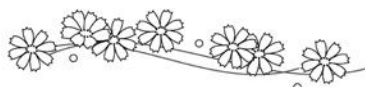
幼稚園などは、同じ年齢のこどもたちの集団ですので、家では気づきにくい発達の遅れやマイペースさに、気づきやすい環境です。

遅れがあると言われても、いつかは追いつくものだと思いたい、それは当たり前の保護者の気持ちです。よくわかります。なのに、わたしたち相談員はたたみかけるように、「このままではいけないのですよ」と言ってしまいます。そして、保護者は、そのことばに心を閉ざしてしまいます。

いけないと思いながらも言うのは、少しでも早く取り組んで、こどもが少しでもよく成長してもらいたいと思うからです。保護者がかかえる苦しさとは性質も程度もちがいますが、支援者も常にこのジレンマに悩んでいます。

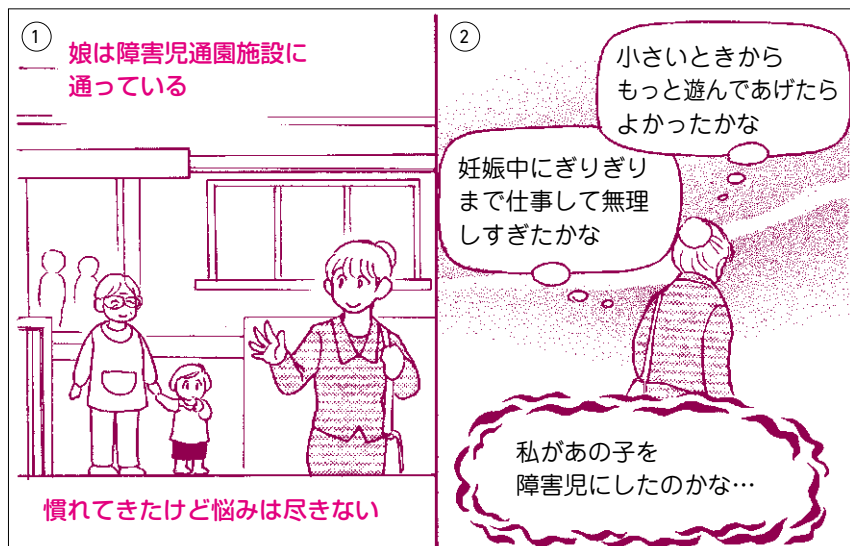
親がかかえる苦しさと、支援者がかかえる悩みは、どちらも消し去ることがむずかしいかもしれません。しかし、発達相談の仕事をしていると、この苦しさと悩みが消え去ったように思えるときがあります。それはこどもの発達をとどこおらせていた何かが変化し、こどもが次の成長のステップに入ったときです。その瞬間は、わたしも保護者も心が一つになって、晴れやかな気分を共有します。だから、わたしはこの仕事が続けられてきたのだと思います。

こどもの成長の力を信じて、いっしょにやっていきませんか。



44. 自分のせい？

自分がちゃんと育てていたら…



せんぱいママから

長男を妊娠中に、怒りんぼの長女をよくかついで帰ったこと。長男が赤ちゃんのころ、あんまり泣くから、よくほったらかしで泣かせておいたこと…。

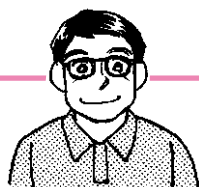
もう少し気をつけていたら、もっと大事にしてあげていたら、という思いは、とても強くありました。

できることを全部してあげられてないんじゃないか、という思いは、これからもずっと持っていくと思います。でも、できっこないのに、全部してやりたい！ と願う気持ちが、大事なのかもしれません。最近そう思います。



あやさん

保健所の発達相談員より



「あなたのせいではありません、発達の障害は生まれつきのものです」。こう言うことはたやすいことです。相談員のこのことばで、周囲から責められ自らも責めていた保護者の中には、気持ちが軽くなったという方もいます。

でも、そんなことばだけでは、こどもを想う親心を抑えることはできません。こどものためにできるだけことはしたい、それが親心というものでしょう。だから、こどもの発達に問題があるかぎり、いつかまた保護者は自責の念にかられます。

大事なのは、自分を責める気持ちにのみ込まれないことです。子育ては待ってくれません。大変ではありますが、日々、一生けんめい子育てをするしかありません。

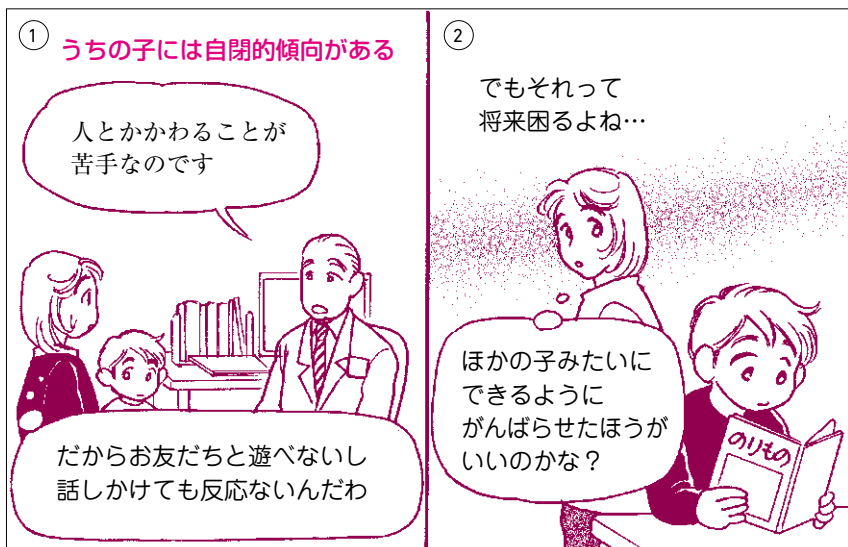
発達の支援はエンドレスの支援です。それは、終わりのない苦しみという意味ではありません。ひとは成長し続けます。その成長のために支援が必要であれば、それは与え続けられるべきものです。

こどもも成長しますが、保護者も成長します。とくに自責の念から抜け出すたびに大きくなります。保護者の成長を助けることも、支援者の役割です。自分を責めて苦しくなったら、いつでもわたしたちのところへいらっしゃい、あなたの成長の手助けを喜んでしますから。



45. こどもへの接し方がわからない

どう育てたらいいの？



せんぱいママから

長男の育て方は、ほんとうにいろんな面で悩んできました。

理由がわからないことで激しく怒る、座ってられない、その他いろいろ…。

しかったりがまんさせたりして、どうにかなる感じはしないけど、このままでもまずいよね。どうしたらいい!?

ママひとりで考えても、たぶんすごくむずかしいです。発達支援の専門の先生に、療育や相談を受ける意味の一つは、こんな悩みを抱えたときにある。

ママが持つてくるこどもの情報と、専門の先生の知識とノウハウが合わさって、こどもにいちばん合った対応を考えていけるのだと思います。



あやさん

療育機関の児童指導員より

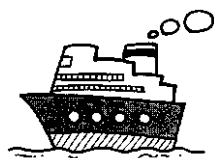


自閉症のあるこどもが、人とかかわることが「苦手」そうに見えるのは事実です。また、触覚や聴覚など感覚に過敏さがあることも多いようです。いろいろな「苦手」があると思いますが、それを否定するところから入ったら、何も見えてきません。相談機関や療育機関を利用しましょう。

自閉症のあるこどもは、決して人とかかわることが「きらい」なわけでも、ましてや「できない」わけでもありません。その子なりの、人とのつながり方をしているのです。苦手なことを無理にやらせようとするよりも、得意なことを大切に伸ばしていく子育てをすることで、苦手なことができるようになったり、傑出した才能を発揮することもあります。

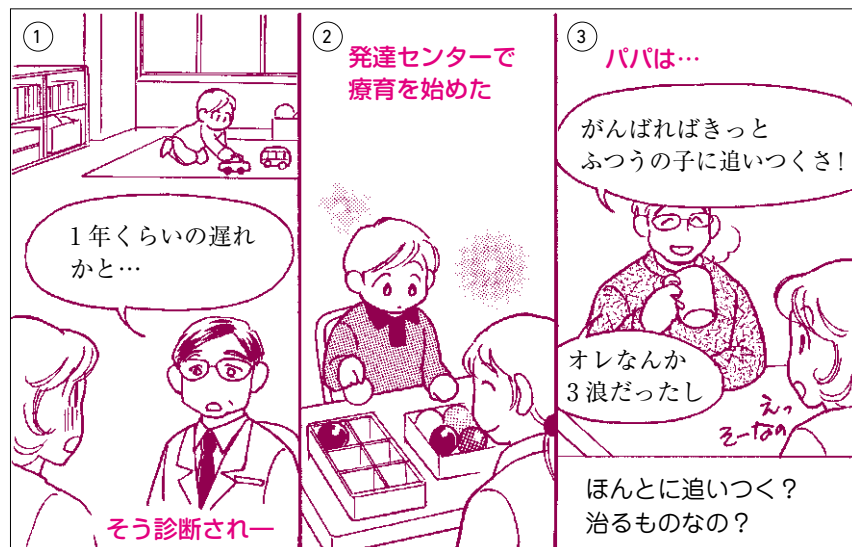
どうすれば一般のこどもに近づけられるかではなく、わが子とのスペシャルなつき合い方を見つけていきましょう。わが子を理解しようとして接していると、日常の接し方の手立てが見えてくると思います。

自閉症の理解については、日本自閉症協会のホームページや、『光とともに… ― 自閉症児を抱えて ―』（戸部けいこ／秋田書店）が参考になると思います。



46. 遅れは取り戻せる？

追いつく？ 治る？



せんぱいママから

いつかこの子が「ふつう」の子に…！

わたしの場合、あきらめがいいのか、長男が「ふつう」になることはむずかしいと思ってきました。

それでも、「ふつう」へのあこがれや期待は、どこかにあります。

こどもに障害があろうとなかろうと、親はこどもに、かなわぬ夢をいなくも。現実を見失うのでなければ、それはそれで、かまわない。

家族や専門の先生に支えてもらって現実を見つめ、長男が自分らしさを大事に生きられるように、育てていきたいです。



あやさん

療育機関の児童指導員より



発達の「遅れ」は、少しずつ追いついていく場合があります。けれども、その子が持つ障害の特性は「治る」というより、ずっと付き合っていくものです。そして、その子なりの育ちをしていきます。

治そう、障害のない子に少しでも近づけようと努力することは、いい結果にはつながらないと思います。その子の持っている特性を受け入れた上で、どうすれば少しでも社会生活を送りやすくできるのかを考えましょう。

障害があっても生活しやすいように、さまざまな支援方法や支援用具（たとえば、コミュニケーションを助ける VOCA*、時間の感覚の見直しを視覚的に伝えるタイム・ログなど）が考えられてきました。これからも、つぎつぎに考え出されることと思います。こどもたち自身が、行動の仕方や道具の使い方を学んでいくことと、社会の人々が彼らの特性を理解すること、この二つが同時に進行していくことが大切なのだと思います。

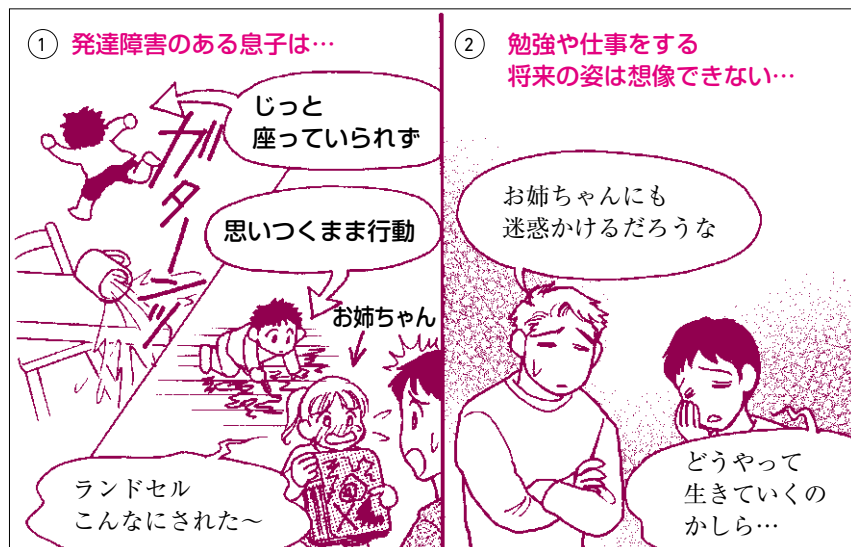
いわゆる「ふつう」であることが、この上ない安心感を与えてくれるのはよくわかります。でも、こどもは一人ひとりが「唯一（ゆいいつ）」の存在です。この子にとっての大切なことを、その時どきを支えてくれる人たちといっしょに、考えていきましょう。

* VOCA : Voice Output Communication Aid



47. こどもの将来が不安

いずれ親がいなくなったらと思うと…



せんぱいママから

長男は、苦手なことがいっぱい。周りの人にも理解されにくい。将来を考えると、もちろん心配だけです。

でもけっきょく、今できることを精いっぱいやるしかない。それは、苦手なことは助けてもらい、持っている力を最大に使えるように、本人らしさを確かめ育てていくこと。

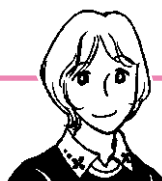
それって、障害のあるなしに関係ないと思います。長女も次男も、将来を案ずる親の気持ちは同じ。それぞれの子が、自分なりに充実して生きていてほしい。

泣いたり笑ったりのふつうの毎日が、将来につながるんだと信じています。



あやさん

相談室の心理士より



こどもの将来について不安を感じない親がいるでしょうか。こどもに遅れや障害があろうがなかろうが、子育ては子育てです。しかも、子育てはひとりではできません。わたし自身が一人の親として、近所のせんぱいママ、園や学校の先生、習い事の先生、職場のせんぱい、親せき… ほんとうにたくさんの方たちにお世話になって、子育てをしてきました。

その時どきで出会う人たちに素直に助けを求め、その時どきに必要な教えを求めてこそ、こどもの持つ可能性を最大限に引き出す機会を得られるのだと感じています。その折々に、すべて意味がある。

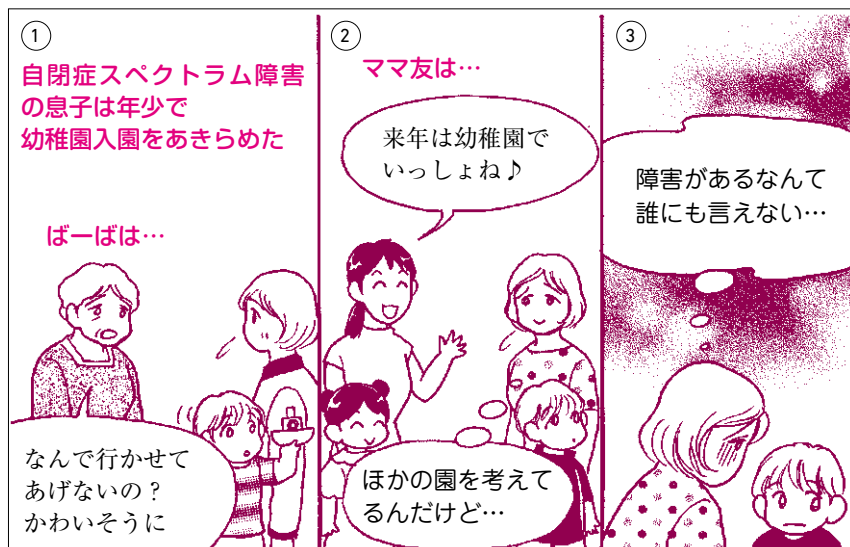
障害のある人が地域で安心して暮らせるための制度やサービスが、徐々に整備されてきています。これからもさらに充実していくことと思います。その支援の受け皿から、自分に合ったものをどのように選び利用していくかが、とても重要です。親亡きあとのことも考えて、こどもにしてあげられることの一つは、支援の選び方、使い方を親がよく考え、こどもや支援者に伝えていくことだと思います。

その子のできる中での自立、人に助けってもらっての自立、どんな将来もすべて大切だと思います。



48. 周りに言えない

どう思われるかこわい…



せんぱいママから

そう、この壁を乗り越えるのも、意外と時間がかかりました。「ゆうくんって障害なんだ」って思われるのがイヤで…



あやさん

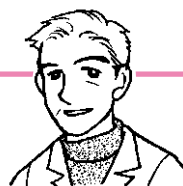
今は、「人は、自分が気にするほど、他人のことを気にしてない」と言い切れます。悩んでいたのがバカらしくさえ思う。

でも、他人はいいけど、身内はむずかしい。

おばあちゃんには、長男が特別支援学級に入るときに、障害のことを伝えました。ふつうに接してくれるけど、完全に受け入れられてはいないみたい。

わたしやパパが、息子の障害に向き合っている姿を、見ていてほしい。そしたら、少しずつわかってくれると思います。

療育機関の児童指導員より



車いすなどを使っていると、周りに説明しやすいですが、発達障害の特徴的な行動などは、説明して理解してもらうことはむずかしいです。「見えない障害」と言われるゆえんです。

どんな反応が返ってくるか、打ち明けてみなければわからないので、悩みますね。

保育園や幼稚園など、こどもがお世話になる先生方には、こどものためにこそ、入園前からお伝えしたほうがよいと思います。

ママ友に話さなければならない状況になったときは、覚悟を決めて打ち明けましょう。「実は…」と切り出すことで、「うちの子とかかわらせたくない」といった反応をする人がいるかもしれませんが、「そうだったのね」と理解してくれる人もいるでしょう。もしかしたら、生涯の友が見つかるかもしれません。

そして、だれよりも、パートナー（お父さん）に理解してもらいたいものです。どうすればわかってもらえるか、わかってもらえないときはどうするか、相談機関の先生たちにも協力してもらって、考えていきましょう。

理解者が多いにこしたことはありませんが、無理はしないようにしましょう。お母さんがわが子の特徴を理解するのに時間がかかったように、お父さんたちにも時間が必要なのです。



49. 幼稚園どうする？

みんなと同じ幼稚園に通わせたいけど…



せんぱいママから

集団行動が苦手な長男。幼稚園についても、悩みました。

ふつうの園？ それとも障害児通園施設？

ふつうの園なら、年少から？ 年中から？

個別に対応してもらうには、どうすればいい？

療育の先生に相談して、幼稚園をあちこち見学して、ココっ！と決めたところをお願いに行きました。園長先生から「お受けします」と言われたときは、涙が出ました。

療育機関と連携して、幼稚園が受け入れ体制をとのえてくれました。入りたい幼稚園には、障害のことをきちんと伝えるべし、です。



あやさん

療育機関の児童指導員より



幼稚園では、20人くらいの集団で、親とはなれて生活することになります。集団生活をスムーズに送る上で、必要なことがいくつかあります。

たとえば、園の生活リズムに合わせる、一斉指示をわかって行動する、困ったときに助けを求める、お友だちとかかわる中で自分の行動や気持ちをコントロールする、などです。

もちろん、できない部分は先生たちが助けてくれて、少しずつできるようにしていきます。でも、集団生活に必要なことのうち、ある程度がこどもに備わっていないと、園で先生やお友だちとかかわりから学ぶことが身につきにくく、成長につながっていきません。

また、こどもの力がある程度あっても、園のほうにこどもに気配りをする余裕がないと、やはりこどもの成長にはつながらない可能性があります。

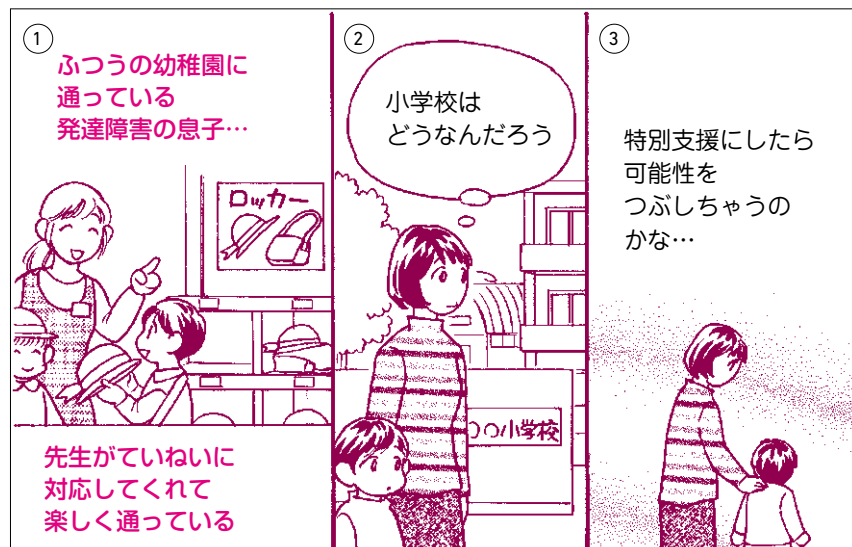
要は、こどもの状態と、園の支援体制の組み合わせが、重要なのです。

療育機関の先生とよく相談し、幼稚園を見学して話を聞いて、慎重に園選びをしていけるといいと思います。また、今通っている療育機関と連携してくれる園がいいですね。園に毎日通うのは、親ではなく、こどもなのでから。



50. 小学校どうする？

通常？ 特学？ 迷います！



せんぱいママから

うちの長男は、幼稚園ではきめ細やかにみてもらえて、楽しく通えました。

小学校は、通常の学級にするか、支援学級にするか…。教育相談の先生に相談し、学校にも見学に行きました。その結果、幼稚園の対応は「特別支援」だとあらためて思い、支援学級を選びました。

同じ療育に通っていたママたちも、それぞれに悩んで、それぞれの選択をしていきました。

入学のときには、こどもの特徴と学校の体制を考えて、十分に相談していくことが大事だと思います。



あやさん

教育委員会の先生より



障害や発達に特性のあるお子さんの入学にあたっては、親として不安が大きいものです。

そのような不安を家族だけでかかえ込まないように、「就学相談」というシステムがあります。就学相談では、お子さんの特性を把握したり、学校での支援について助言を受けたり、就学先をいっしょに考えたりすることができます。

こどもがその子に合った支援を受けながら学べる場所は、県立の特別支援学校、小中学校の特別支援学級、週に何回か通うことのできる通級指導教室などがあります。

「支援学級で学んだら、こどもの力が伸びないのでは？」という心配の声をよく聞きます。でも、その課題が今のお子さんの力に合っていれば、こどもが自信をつけ、自己肯定感を高めながら、持っている可能性を最大限に引き出すことにつながります。

また、学力だけでなく、集団の中での指示理解や、お友だちとのかかわり方がどうであるかといった特性も、大切なポイントです。苦手なことがたくさんある場で、得意なことを伸ばすのは、とてもむずかしいことです。

お子さんの今の力や特性をふまえて、安心して学べて、これからの育ちに適した場所はどこなのか、いっしょに考えていきましょう。





障害のある子の子育て あんなことこんなこと ～ お母さんたちに聞きました ～

ゲーム

息子の小学生時代は、ゲームに夢中でした。一日中やっている
ので、何度もしかってゲーム機を取り上げました。

大きくなって、「ゲームは好きじゃない。でも、わかることがゲーム
だけで、ほかができないからやっていただけ」と教えてもらって、驚き
ました。スケジュール（手順表）など、早くから作ってあげればよかつ
たと大反省です。

書いて選ぼう

ある日のこと、父「外食に行こう」 子「うどんやさー
ん」 母「うどん好きね。ファミレスもあるのに」 子「ガスト！」 父
「何食べる？」 子「シュリンプ」 母「え？ サイズ？」… けっきょく、
お店の名前を書き出して、選んでもらいました。

出かけたお店で、「ここじゃない！ ちがう！」とよく泣かれました。
おしゃべりは信用できません（笑）

背中を押してもらう

本には「否定語でなく肯定語で話す」と書いてあり、知ってはいました。

その後、勉強会で「ふだん使っている否定語を20個、肯定語に書きかえて。家に帰ったら壁に貼ってください」と言われてやってみて、いかに自分が無意識に否定語を使っているか気がつきました。「走っちゃダメ」を「歩こうね」と変えただけで、伝わる実感がありました。

知識を行動に変えるには、背中を押してもらうことも必要です。

ママ友は大事！

初めての子育ては、ひよこクラブや育児書とにらめっこしながら、自分なりにがんばってきたつもり。でも、いつのころからか、本にのっている成長からはずれていきました。寝返り OK、お座り OK、ハイハイ OK… あれ、なんで公園からひとりで行っちゃうの？ しかもハイハイで！ それから、1歳になってもことばが出ませんでした。

1歳半健診で「様子を見ましょう」と言われました。不安だったけど、ことばが遅い子のすすすく教室に行って、ママ友ができたのが救い。そのママ友とは、他市や他県に引っ越して行ってバラバラになったけど、今も連絡を取り合っています。

悩みをかかえたときに、最初に出会ったママ友は、お互いのこどもの成長を確認し合いながら一生の付き合いになるので、積極的に集まりに参加すべし。

相談する意味

相談する内容は二通りあると思う。

一つは、子育てのぐちを聞いてもらうこと。それだけでスッキリして帰れる。

もう一つは、子育ての方法を教えてもらうこと。育児書どおりにいかない子育ては、どうしてもコツが必要となるもの。自分で考えてわからなかったり、解決法が見つからなかったら、専門家やせんばいママに聞くと、たくさんのアイディアがもらえます。

柏市こども発達センターは、こどもの発達の相談や療育支援を行う、柏市の公的機関です。こどもの発達に気になることがあるときは、お電話ください。

柏市こども発達センター

児童指導員・保育士・看護師・理学療法士・作業療法士
・言語聴覚士・心理相談員

柏市柏下 65-1 ウェルネス柏内 ☎ 7128-2223

平成 25 年 12 月末現在、1,000 人を超えるこどもが、こども発達センターを利用しています。
そのうち約 8 割のこどもは、保育園や幼稚園に通っています。

外 来 支 援

個別支援

心理相談員、言語聴覚士、理学療法士、作業療法士などが、個別に支援を行います。

いちごルーム

週1日程度通うグループです。就園前（午前実施）は母子同室、就園後（午後実施）は母子分離が原則です。

対象：小集団による発達支援が必要な、就学前のこども

こりすグループ

週1日程度、小集団での支援を行います。母子同室で通います。

対象：運動発達に心配のある、低年齢のこども

通 園

キッズルームひまわり （児童発達支援センター）

基本的な生活習慣、社会性などの発達を促します。また、集団生活を通して、情緒の安定や遊びの広がり、体力の向上などを目指します。母子分離での支援です。

対象：発達に遅れやかたよりがある、就学前のこども

キッズルームこすもす （医療型児童発達支援センター）

基本的な生活習慣、社会性などの発達を促します。運動面について、個別の機能訓練を行います。また、看護師が医療的な相談に応じます。母子同室での支援です。

対象：運動面に遅れがあり未歩行の、就学前のこども

保育所等訪問支援

おわりに

この本は、こどもの健やかな育ちと子育て支援を目的として、独立行政法人福祉医療機構の平成 25 年度社会福祉振興助成を受けて作成したものです。

この助成事業は、特定非営利活動法人 自閉症サポートセンターが、柏市、柏市自閉症協会、柏市発達障害者支援協議会と連携し、そこから広がるネットワークにより実施してきました。

この本の構想や執筆に多大なご協力をいただいた皆さまに、深く感謝申し上げます。特に、編集のプロのノウハウをご教授くださり、入稿校正まで見守ってくださった本多雄三様と、日々の子育ての場面をあたたく描いてくださった鳴母ほのか様（代表作「チャレンジ！～『光とともに…』が遺したもの～」秋田書店）には、心よりお礼申し上げます。

また、そのほかにも多くの方に、執筆やご意見をいただきました。本当にありがとうございました。

当法人のこどもの事業所からは、若手職員が事務局としてこまごました業務に携わってくれました。

この本の作成に関わってくださったたくさんの方の思いが、読んでくださる方に届けば、この上ない幸せです。

平成 26 年 3 月

独立行政法人福祉医療機構 平成 25 年度助成事業 編集委員長
特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
発達障害支援室シャル 猿渡 知子

執筆者	安藤あそぎ	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
	池田順子	柏市自閉症協会
	入江りさ子	柏市保健所 地域健康づくり課
	岡田剛	医療法人聖峰会 岡田病院
	奥村路子	柏市保健所 地域健康づくり課
	川口孝予	柏市保健所 地域健康づくり課
	神成京美	柏市自閉症協会
	小塚有規子	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
	佐藤美和子	柏市自閉症協会
	高木絹代	柏市 児童育成課
	高畑和子	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
	高畑菜実子	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
	田仲桂子	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
	鳥居敦子	柏市保健所 地域健康づくり課
	中田洋二郎	立正大学心理学部
	林あき子	柏市自閉症協会
	松井宏昭	独立行政法人 森林総合研究所
	渡邊光和美	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター

編集委員・執筆者	編集委員長	
	猿渡知子	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
	編集委員	
	荒田裕一	柏市 こども発達センター
	伊藤政之	日本大学松戸歯学部付属病院
	佐久間恒平	柏市 障害福祉課
	鹿野史子	柏市保健所 地域健康づくり課
	細田智子	柏市自閉症協会
	本多雄三	元秋田書店
	山口祥子	柏市立教育研究所
	横内郁子	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター

絵・カット 鳴母ほのか

平成 25 年度 独立行政法人 福祉医療機構助成事業 実行委員長	松井宏昭 (理事長)	特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター
--	---------------	-----------------------

ひとりじゃないよ 子育て Q&A 50

発 行：平成 26 年 3 月

編 集：平成 25 年度 独立行政法人福祉医療機構助成
「発達障害のある子どもの家庭への支援事業」編集委員会

発 行 者：特定非営利活動法人 自閉症サポートセンター

印刷・製本：株式会社イセブ

ISBN 978-4-904654-07-1

事 務 局：社会福祉法人青葉会 発達障害支援室シャル

〒277-0827 千葉県柏市松葉町 6-11-8

Tel & Fax : 04-7169-2793

E-mail : shall@aobakai-js.or.jp



独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業