

保護者の方に向けて



いろいろなかたち いろいろなタイプ

脳にもいろいろあるんです





この冊子を 手に取ってくださった方へ

冊子を開いてくださり、ありがとうございます。子育ては、大きな喜びがある一方で、誰にとっても不安や迷いがつきものです。お子さんに神経発達症(発達障害)があると、親子共に「+αの苦勞」があるかもしれません。

この冊子は、知的な遅れが目立たない神経発達症のお子さんの保護者の方を主な対象としていますが、お子さんを育てるすべての保護者の方に役立つ内容を含んでいます。知的な遅れが目立たないと、周囲から気づかれにくいという特徴があります。そのため、困りごとが表れる時期も、診断を受ける時期も、人によって様々です。幼児期のこともあれば、小学生、中学生、あるいはそれ以降になってから気づかれることも珍しくありません。

だからこそ、お子さんの年代や困りごとに合わせて、知っておくと役立つ考え方や相談先をまとめました。まずは目の前の困りごとが少しでも楽になることが大切です。そして、どの年代でも変わらない大切な目指す姿があります。それは、お子さんの強みを見つけ、本人も家族も「色々あっても楽しく暮らせる」ことです。この冊子が、その道しるべになれば幸いです。まず今のあなたに必要なところから開いてみてください。





育ちの土台を大切に

(心理的安全性)

- 家庭が安心できる場所であること
- お子さんに「この人は自分の味方だ」「困った時には助けてもらえる」という信頼感があること
- 大きなトラウマ（こころのケガ）なく日々を過ごせること



育ちの土台は、すべてのお子さんにとって大切なことです。こうした土台がしっかりしていれば、お子さんは自分のペースで成長していけます。

「この人がいれば大丈夫」と思える存在がいると、子どもは安心して少しずつ外の世界に出ています。

発達特性への対応も大切ですが、それ以上に「この子が安心して過ごせているか」ということを何よりも大切にしてください。

も

く

じ

P.4

年代別で大切なこと

- 4 — 幼児期
- 8 — 小学生
- 10 — 中学生以降
- 12 — [コラム]自立について

P.13

困りごとへの対応

- 14 — 人付き合いや人間関係について
- 17 — ◆いろいろなタイプの紹介[Type.1]
- 18 — こだわりと切り替えについて
- 20 — 感覚(音・光・触覚・食べ物など)
- 22 — 突然のダウン／学校に足が向かない
- 24 — SNSやゲームについて
- 26 — ◆いろいろなタイプの紹介[Type.2]
- 27 — うっかりや忘れ物
- 28 — 女の子の神経発達症について
- 31 — ◆いろいろなタイプの紹介[Type.3]

P.32

家族の関わり方

- 33 — 保護者が感じる疑問や相談
- 36 — 周囲ができる支援の工夫

- 37 — 具体的な関わり方のヒント
- 38 — 家族の落ち着いた生活のために
- 39 — ◆いろいろなタイプの紹介[Type.4]

P.40 — 神経発達症について

- 42 — 自閉スペクトラム症について
- 46 — 注意欠陥多動症について
- 50 — 発達性学習症について
- 52 — 発達性協調運動症について
- 54 — 知的発達症について
- 56 — 診断と手帳について
- 57 — お薬について

P.58 — 相談先を知りたい

- 58 — 神経発達症の専門相談窓口（岡山県）
- 59 — 市町村の神経発達症の相談窓口
- 60 — 子育て・発達の相談窓口
- 61 — 療育・児童発達支援
- 61 — 教育関係の相談窓口
- 62 — 就労関係の相談窓口
- 62 — こころの健康相談窓口
- 63 — 本人が利用できる相談窓口
- 63 — 家族会
- 64 — [寄稿文]親を最強の支援者に