

家族の関わり方

P.33

保護者が感じる疑問や相談

- 33 — 子どもの特性を理解したいと思いつつ「みんなと同じに」と思ってしまう
- 33 — 本人のやり方を尊重したいのについて「これくらいは」と思ってしまう
- 34 — 周りからは、苦手なことは「克服」させたほうが良いと言われます
- 34 — 子どもには色々な経験をさせてあげたほうが良いのでしょうか？
- 35 — 親として子どものためにもっと頑張らないと思ってしまう
- 35 — 友だちが少ないのですが、大丈夫でしょうか？

P.36

周囲ができる支援の工夫



P.37

具体的な関わり方のヒント

P.38

家族の落ち着いた生活のために

保護者が感じる疑問や相談



子どもの特性を理解したいと思いつつ「みんなと同じに」と思ってしまいます

A そのように感じるのは自然なことで、同じように感じる親御さんも多いです。お子さんと過ごしていく中で、少しずつ気持ちに変化していく方も多いです。神経発達症の特性は、「少数派の種族」のようなものという専門家もいます。多数派になることを目指すのではなく、そのまま生きられるようにすることが大切です。お子さんの好きなことや、人と違うところを大切にしていく内に、見え方が変わってくるかもしれません。



本人のやり方を尊重したいのについて「これくらいは」と思ってしまいます

A そのように思われる方も多いです。でも、その「これくらい」は、気づかないうちに平均より上を目指していることも多いです。

苦手なことを克服するには、親子共にとっても労力がかかりますし、それでも克服できないこともあります。そこで疲れ切ってしまうよりは、お子さんの好きなことや得意なことを大切にされた方が、上手くいくことが多いです。

年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい



周りからは、苦手なことは「克服」させたほうが良いと言われます

A 確かにそう言われる方も多いですよね。しかし、「克服」にこだわることで、親子共に疲れてしまったり、関係が悪くなったりすることもあります。

無理にみんなと同じやり方をするのではなく、お子さんに合うやり方や工夫を教えたり、周りからサポートをしてもらったりすることが大切だと思います。一人で何でもできるようになることを目指すのではなく、できないことは人に手伝ってもらい、人に頼れることを目指しましょう。

もしかしたら、親御さん自身が育ってきた中での「当たり前」とは、違う方針が必要になるかもしれません。



子どもには色々な経験をさせてあげたほうが良いのでしょうか？

A お子さんに色々な経験をさせてあげたいという気持ちはよくわかります。しかし、見通しがあれば安心して実力を発揮しやすいお子さんの場合は、新しい体験を増やすよりも、同じパターンの安心できる生活を土台にした方が落ち着けることもあります。

家が安らげる場所であれば、それが土台となって、お子さんのペースで少しずつ世界が広がっていく場合も多いと言われています。



**親として子どものためにもっと
頑張らないとと思ってしまいます**

A

現在、親御さん自身が苦勞をしながらも子育てを「頑張っている」方も多いのではないのでしょうか。さらに「頑張る」のではなく、親御さん自身が「これでOK」というラインを下げることも必要かもしれません。誰かに手助けを求め、少しでも楽になるような方法を見つけることは、結果的にお子さんにとっても良い影響があることも多いように思います。



**友だちが少ないのですが、
大丈夫でしょうか？**

A

友だちが少ないと心配になりますよね。しかし少数でも「楽しめる」相手を作ることや、たとえ自分一人でも「楽しむ」時間があることで、お子さんにとっての安心につながることもあります。「友だちと仲良く」とよく言われますが、遊びの目的は「楽しむこと」です。仲が良い友だちができるかどうかは、気が合う人と巡り合えるかどうかという運に左右される部分も大きいとされています。無理に仲良くすることより、「楽しむこと」を優先しましょう。

周囲ができる支援の工夫

周囲が支援をする時は、英国自閉症協会が掲げる支援の原則「SPELL」の考えが役立ちます。この原則を踏まえつつ、お子さんの特性やニーズ、困りごとに応じて柔軟に対応することが大切です。

上手くいかないことや悩んでいることは、ぜひ主治医や専門家に話してみてください。ご家族だけで悩むのはではなく、色んな人と一緒に考えていくことが大切です。

英国自閉症協会が掲げる支援の原則

SPELL

S tructure

[構 造]

何をするか、いつ終わるかなど、見通しを分かりやすく伝える。毎日のルーティンを作る。ランドセルや靴を置く場所、服をしまう場所など定位置を決めるなど。

P ositive Approach

[肯定的]

できないことより、できていることに目を向ける。「走らない」を「歩こうよ」と言い換える。「こうしたらできるよ」と具体的な方法を伝える。小さな成功を認め、褒める。

E mpathy

[共 感]

「なぜそうするのか」を本人の立場から理解しようとする。感覚の違いや行動の意味を理解する。

L ow Arousal

[穏やか]

音や光、人の多さなど、本人の苦手な刺激を減らす。穏やかに落ち着いて声かけする。落ち着ける場所を作る。楽しいことより「静かに過ごす時間」が本人にとって大事な場合があると理解する。

L inks

[つながり]

家庭・学校・支援機関など、周囲の大人が情報を共有して協力する。親子で相談できる人や場所を作る。

年代別で大切なこと

困りごとへの対応

家族の関わり方

神経発達症について

相談先を知りたい

具体的な関わり方のヒント

褒める時は褒める、叱る時は叱るのみにして、一度に両方のメッセージを伝えないようにしましょう。「私は〇〇だと思う」「〇〇してくれると助かる」という言い方を基本に心がけましょう。

褒め方のコツ

少し得意げな時や
何か具体的な
行動をした後に



- お子さんにあった方法で褒める。スキンシップ、「かっこいい」など本人が喜ぶ言葉や方法 など
- 親の「こうなってほしい」という期待は込めずに褒めるだけにする。「よくできたね」「やるじゃん」「さすが!」など
- 「当たり前なこと」も褒める。サラッとたくさん褒めることが大事
- 具体的な行動を伝える。「〇〇できたね」「〇〇してくれてありがとう」など
- ギリギリの結果オーライも認める。「色々あるけど、なんとかなる」という感覚を育むことも大事

叱り方のコツ

感情的に叱る・
その場を納める
ために叱るのは
効果がない



- 教えるために叱る。落ち着いて冷静に事実を説明する
- 叱っても行動が変わらない時は伝え方を変える。もしくはお子さんには難しいかもしれないという視点で伝える内容を再検討する
- 能力不足のことは叱らない。例えばケアレスミスなど、本人にはどうしようもできないことはスルーする
- 感情的になってしまったら、後でもいいので「言い過ぎた」と謝る。それが子どもにとってモデルになる
- 暴力暴言、物に当たるなど「危険なライン」を明示する。危険な行為は全力で止めて注意するが、それ以外の些細なはずらはスルーする
- 迷惑をかけた相手がいる場合、その場でははじめとして叱る。ただ、本当に伝えたいことは、後から冷静に説明する

家族の落ち着いた生活のために

日々、試行錯誤をしながら、お子さんに寄り添っていると思います。人には言えない大変な状況に直面したこともあったのではないのでしょうか。無理をせず息抜きや外部の支援を受けることも子育てのヒントになります。

▲ 自分の時間も大切に

お子さんが落ち着いた生活をするためには、家族が健康で充実した生活を送ることが何より大切です。それぞれの趣味や好きなことは何でしょうか？子育てで手一杯で自分の時間が持てないこともあると思いますが、趣味やリフレッシュする時間を持つことはとても大切です。



▲ 話せる相手を作りましょう

時には思い切って自分の時間を持てるようにしましょう。また、親子共に孤立しないように、相談相手を見つけることも大切です。家族が趣味を楽しんだり、誰かに相談したりする姿は、お子さんの良いモデルになります。また、同じ立場の家族同士だからこそ話せること、分かち合えることがあります。色々な知恵や工夫を得たり、サポートをし合ったりするためにも、自閉症協会などの家族会も活用してみてください。



相談窓口

■ 家族会 P.63

いろいろな タイプの紹介

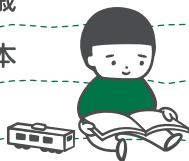


Dさんの場合

Dさんの特性：自閉スペクトラム症・軽度知的発達症

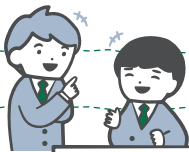
幼児期

2歳になっても発話がなく、言葉の遅れを心配し、保健センターに相談。その後、医療機関を受診し、3歳で診断。地域の療育機関に通う。電車の絵本を繰り返し読むことが好き。



小学校

特別支援学級に在籍。先生のサポートを得ながら、マイペースで落ち着いて過ごせるようになる。



中学校以降

中学でも特別支援学級に在籍。高校は地域の実業高校に進学。数人の友だちもでき、楽しく過ごす。

現在(20代)

高校卒業後、地域のホームセンターに就職するも、接客や指示を理解することが難しく、すぐに退職してしまう。主治医に相談し、精神障害者保健福祉手帳を取得し、現在は就労移行支援事業所に通いながら、次の就労に向けた準備をしている。

