## RNC 西日本放送ラジオ番組

## CHIT CHAT RADIO 子育て CHAT ROOM

2020年9月15日13時22分~13時45分



## うちの子、発達障害かも? その対応と考え方

思うんですけれども、 このコーナーでは、 今日もお悩みメー 先に亀谷さんから。 リスナーさんから届いたお悩みについて伺っております ルいただいております。 先生にお話を伺って参りたいと

よう。 - こういった相談が届いているというのを私の方から紹介させていただきま 丸亀市にお住まいの女性三十歳の方からいただきました。

ŧ |発達障害の可能性があるかもと不安です。三歳児の健診も近くなってきて、こ 漠然としていますがどう対応していったらそしてどう受け止めていったら良い もうすぐ三歳になる息子が、 くなってしまいます。 の健診で発達障害がわかることも多いと聞きました。 ても反応が薄かったり反応がないこともあります。インターネットで調べると 今までと変わらず息子を愛してやれるのか少し不安で、 人前で全く落ち着かないし、 情けない母親だなと暗い気持ちになることもあります。 発達障害の可能性があるんじゃないかと不安で 突然大声を出したり泣き出したり、 そのような診断を受けて 時たま、自信がな 声をかけ

法を教えて欲しい、 お子さんをお持ちの方々には本当に失礼なことを言っているかもしれません 性なのですが、こういったことも付け加えてくださってるんです。 てくださってまして、配慮の言葉とご自身の不安を正直に伝えて、 と言うふうに悩んでいらして、この相談をしてくださった三十代の丸亀市の女 いざ自分の子どもとなるとなかなか心が決まらなくて。というふうに添え 導いてほし いというお気持ち両方が伝わってきますね。 何かい このような い方

-鈴木先生いかがでしょうか。

はい。 気がして、 でも不安になりますよね。 今インターネットがあって、いろいろ調べられるから何でもあてはまる 不安になるのはよくわかります。初めての事や知らないことは、 自信満々に子育てしている人はいないと思います。

ますけど、 最近は手軽にインターネットで調べられるっていうところも、 ちょっと悩みが深くなる要素にもつながりますよね。 い面もあり

そうですよね。 自分が癌じゃない 調べているとなんでも当てはまっちゃうって感じになりますよ かとか、 認知症じゃないかとか心配になるのと同じです

ね。不安になる事は当然かなと思います。

が大事なことです。 取られることもあるけど、子ども自身が積み上げているものに対して注目するって言うの うに、できることを一つ一つ積み上げていっているわけですね。だからそのことに注目を 遊んだり絵を描いたりできるようになったりしていると思います。つみ木を積み上げるよ み上げてきたことに注目をするっていうのが大事だと思うんです。もちろん前はできなか とを三つお話ししようかなと思います。一つは、今の年までにできるようになったことと して「頑張っているね」と認めることが大事ですね。人と比べたり、ネットの情報に気を ったこと、例えば、立って歩くことや走ること、三輪車に乗ること、おしゃべりしたり、 どう対応したらいいかとか、不安とか自信がなくなってしまうことについて、できるこ 以前できなかったけどできるようになったことがあると思います。まずは、 今まで積

が大事です。 その「今」を一緒に楽しむっていうことが大事だと思います。不安というのは未来の、 ているのかとか、その子の「今」ってあるじゃないですか。その「今」に注目すること、 くわからないことに対して考え込んでしまうことですね。ではなくて、「今」楽しむこと 二つ目は、その子どもが何を好きなのか、何を楽しんでいるのか、何が言いたくて泣い

とを積み重ねるとそのうち自信になります。不安って見えないものとか、遠い未来なこと ね。自信満々に三歳の子どもを育てている親はいないと思うんです。だから、そういうこ っているね」っていう、その子自身の一つ一つの積み重ねに、前向きな声をかけることと かなる、大丈夫、大丈夫」って言えば、大抵の事は何とかなるし大丈夫なんです。「頑張 なることはあるけれど、 向けるといいですね。 してこれでいいんだな」っていう自信になっていきます。 最初から自信なんてないですよ 「大丈夫」って魔法の言葉なんですよね。子どもを安心させるし、自分に対しても「何と 三つ目は、思い通りにならないこと、うまくいかないこと、不安になること、泣きたく 今を大切にすることとか、大丈夫って言うことを積み重ねていくと、そのうち「親と わからないことに対して不安になっちゃうので、 「大丈夫」っていう言葉を自分にも子どもにもかけることです。 目の前にあることにもっと意識を

番目のことですよね。「できるようになったことを忘れないでおく」って大事ですよね。 きない」とかって思うことは、多分誰にでもあることだなと思うんです。でも「できない こと」を見るんじゃなくて「これもできるようになってきたな」というところを見る。 あと同世代の友達を見て、「あのクラスの○○ちゃんはできているのに、うちの子はで

「できないこと」を数えるよりも「できること」を数えるのが大事です。 何があったとし

どで調べたりして、ご自身の息子さんが発達障害かもしれないというふうに思ってしまっ ているって言うことなんですが、発達障害っていうのはその三歳でもわかるものなんです -三十歳の丸亀市の匿名希望さん女性の方ですけれども、もしかするとインターネットな

けるかもしれないですけど。 題ですが、難しいですよね。 情報だけを信じない方がいいと思うんですね。 ぱりこれだけの情報で私が何か言うのは難しいです。健診は受けて、先生に診てもらった そうですね。 いろんな分野の専門家の話を聞いたり参考にするのは必要だなと思うので、ネットの 分かるものもあるし、分からないものもあるとしか言いようがなくて、やっ ネットだったらぱっと見れますし、ママ友の話とかもすぐ聞 情報をどこから取るのかっていうことが問

ところがあったりして、そこで安直に判断してしまわないってことですよね。 はまっていくかもしれない」とか、「いや、これはちょっとそうかな」とかいろいろ思う すよって非常に解りやすくはなっているんですが、その項目を見ていると「ほとんど当て ていう項目をチェックしていって、 -そうですね、インターネットを先ほどちょっと見てみたら、「発達障害を疑ったら」っ いくつ以上当てはまればちょっとその可能性もありま

ろや楽しく過ごせるところもいっぱいあるのに、そちらには目が行かなくって、 と全てあてはまっているんじゃないかっ不安になったり、子どもの悪いところばっかり探 多いんです。例えば、多動や攻撃的、衝動的になるとか、注意して人の話を聞けないと そうですよね。症状の程度の問題もありますしね。私は睡眠に関する講演もするんですけ てはまっていることにチェックするような目で子どもと接すると子どももしんどいと思い してしまうようなことをするのは、もったいないなぁと思います。子どものかわいいとこ て心配になるせいで、お子さんとの時間を楽しく過ごせなかったりとか、子どもがするこ てるのか理解しているわけではないので言えないんです。だから、ネットでそういのを見 例えば睡眠不足の症状っていうのも、この発達障害のリストの中に入っているものが 睡眠不足でも共通した症状も多いんですね。だから、このお子さんがどんな生活をし

るかもしれませんよね。 それに気づくでしょうね、 お子さんは。 「あ、ママなんかチェックしてるな」とか感じ

親がそれでイライラしたり、 とそれに呼応して子どもの言動が悪くなったりします。 不安な顔を見せたりするとお子さんも不安になります。 やっぱりお母さんがニコニコして する

۲١ て「大丈夫、大丈夫」って言ってくれると子どもの反応も変わってきます

ころで、何かアドバイスやヒントになることはありますか。 すと言われたときには、わが子とどう接していって、どう愛情を注いでいくかっていうと 「大丈夫、大丈夫」ですね。この相談されている丸亀市の女性の方が、 もし発達障害で

変わってきます。 子どもがどこに困っているかということになるんですけど、人との関わり方に困って 学習をする上で困りごとがあるのか、何に困っているかによって対応っていうのは

取り除くことが大事です。 ること、得意なことを注目して伸ばしていこうとすること。 ないんです。基本的にさっき言ったような、頑張っていることを他の子と比較したりしな 基本的に家庭でできることっていうのは、 その子に注目して「よく頑張っているね」って言うこと。その子自身が楽しんでい 発達上課題を持っていない子と、全く変わら 「大丈夫」って言って不安を

えること、子どもの得意なことは親がいつも一緒にいるから一番見つけやすいと思うので 苦しくなりますよね。大事なことは家庭でしっかり安心を与えること、前向きな注目を与 配なの。こんなんで将来どうするの」みたいになると、子どもはどんどん追い詰められて 味方になってくれると、それだけで心も休まりますし、頑張ってみようという力になるわ て苦しくなる時があるんですよね。だけど、家では「あなたは大丈夫だ」って伝え、親が 学校生活や交友関係でうまくいかない時に、 一緒に見つけて伸ばすこと、自信をつけられるように手伝うことが大事ですよね。 例えば、学校で叱られて、それで家でも「あなたはこれダメあれダメ。これが心 「自分はうまくできない」と劣等感を持っ

きた時にお父さんがすごく褒めてくれた」ってよく聞きますよね。 スポーツや文化の世界で高い能力を持っていて注目される人は、 それと一緒ですよね。 「子どもの頃これが

が多くても、その子ができることを伸ばそうっていう目を持つっていうことが大事です。 出して何か好きだけど、他のことが得意ではないとか、みんなと同じようにできないこと オールマイティーにできる子ってそんなに多くないし、それを期待しないことですね。

ういう可能性を感じているわけですけど、こういう場合でも発達障害の専門外来って県内 ットでチェックして、その可能性について心配されていますね。他の子と違うところでそ でたくさんできていますし、そういったところでかかってみるのがいいのでしょうか。 そうですね。このお母さんはご自身のお子さんが発達障害かもしれないと、インターネ

そうですね。 この場合は、 まず健診受けてみて、 そこで紹介していただいたり、 どのよう

児科医に相談して専門外来に紹介していただくことも可能です。 に対応していったらいいかって相談されたらいいかなと思います。 また、 かかりつけの

って少し相談してみて、そこからでも充分間に合いそうですね。 今、健診がコロナの影響で半年ぐらい遅れているのですが、まずはこの三歳時健診に行

させることが大事ということで、 を持つよりも「大丈夫だよ、どうにかなるよ。一緒にやっていこうね」というように安心 げるっていうことが大事なんですね。三つ目は、「大丈夫、大丈夫」と言う気持ち、不安 ようになった」ってことに注目するのですね。二つ目が、お子さん自身が何を好きなの 目を向けてあげよう。 かるけれども、その辺はどんと構えてっていうことが必要なのかもしれませんね。 の女性の方、まずは三つポイントがあって一つは「できるようになったこと」にちゃんと これは一刻も早くと言うようなものではないと思いますので、親御さんが心配なのはわ ちゃんと見てあげて、今どうしてるかってことに注目と一緒に今の時間を楽しんであ 「これができない、 この三つがポイントってことですね あれができない」じゃなくて、 「これができる 丸亀市

はい、そうです。

けばいいんじゃないかなと言う気がしますね。 -ご相談された方はかなり悩んでらっしゃるようですからね、その辺を日々気をつけてい

援をうける、 ラジオでお話ししそびれたのですが、発達障害の子どもを持つ親御さんは、 地域とつながるということが大事です。 適切な支

フェ」というのが香川県中で開催されていますので、 という意味)となり、困りごとを話したり、相談にのったりしてくれます。「ペアメンカ 団体で、研修を受けた先輩ママ、パパさんがメンター(指導者や信頼のおける相談相手 私のおすすめは、「ペアレントメンターかがわ」 さんです。 発達障害をもつ親御さんの 当事者の方々の話が一番助けになると思います。 ぜひ、ご参加ください。 経験豊富

学校への対応もしてくださいます。 思います。あなたの経験(不安や苦しみ、喜び、失敗・成功体験)を生かしてください。 どものことで手一杯かもしれませんが、 人を救えるようになって初めて、自分が真に救われるのだと思います。今は、自分と子 また、高松市にある「アルプスかがわ」さんも様々な相談に乗ってくださいますし 人から救われるうちに、自分も同じように困っている人を助けたいと思うものです。 いつか他の人に手を差し伸べてあげてほしいと

ネット情報ですが、「日本小児科学会」などの情報は信用ができます。難しそうに思え 一般向けにわかりやすく情報提供してくれていますので、 ぜひご覧ください。