

新

先輩ママとパパが作った

ママの手帳

子育てはオーダーメイド



作 チームだいじょう部

はじめに



「少しでも楽しく子育てできるといいなあ」
「お子さんの笑顔がひとつでも増えたらいいなあ」



そんな想いを込めて、「ままのて手帳 子育てはオーダーメイド」
という冊子を作ったのは、今から8年前のことでした。

作ったのは、子育て真っ最中の母親達。

その、ちょっとだけ先輩の母親達が作った「ままのて手帳」を
今の時代に合うように改定したものが、この「新・ままのて手帳」です。



前回よりも、先に子育てを経験した親達が
自分のこどもが大変だったあの頃、
「こんな冊子があったらよかったのに」
と、自分達が欲しかった冊子を目指しました。



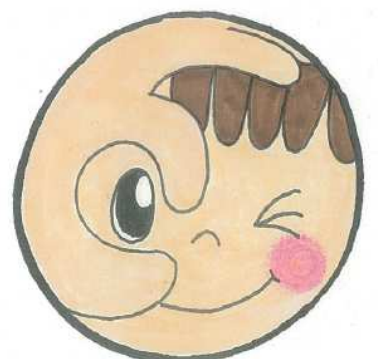
こどもは一人一人皆違ってきます。



お子さんのためのオーダーメイドの子育てをする
お手伝いができるように、
こども達とのかかわり方の工夫を紹介しています。
また気軽に相談できるところもご案内しています。



「新・ままのて手帳」が、
子育ての小さなサポーターになれば、
これ以上の喜びはありません。



チームだいじょう部 部員一同

新・ままのて手帳目次

^{せいちょう}
成長のペースがゆっくり
なんでもゆっくりな そらちゃん (3)



1 ページ

^{しげき}^{よわ}
刺激に弱くてデリケート
赤ちゃんの泣き声が苦手な しょうくん (3)



3 ページ

^{にがて}
おしゃべりが苦手
おしゃべりが苦手な けんとくん (2)



5 ページ

^{よるね}
夜寝てくれない
真夜中でも起きていたい しゅんくん (3)



7 ページ

^{へんしょく}
偏食が多すぎる
好き嫌いが激しい りんちゃん (3)



9 ページ

トイレトレーニングがすすまない
なかなかオムツがとれない みなとくん (3)



11 ページ

^ま
待てない、じっとしてられない
じっとしてられない あおいちゃん (4)



13 ページ

気軽に相談してみて！

^{そうだんまどぐち}^{じょうほう}
相談窓口などの情報ページ



15 ページ

^{せんばい}
先輩ママパパからの手紙
^こ
うちの子のそれから



17 ページ

なんでもゆっくりな そらちゃん(3)

そらちゃんは、とってもんぴり屋さんの3歳。
同じ月齢の子と比べると、身体も一回り小さいし、
手先が不器用なので、何をするにもとっても時間
がかかるから、ママはいつもイライラ。

「早く」「いそいで」「もう、時間がないよ！」
こんなにしたくが遅かったら、幼稚園に行ったら
どうなっちゃうのかな、すごく心配！



そらちゃんが、ゆっくりなのにも原因があるのかも

そらちゃんを目線で見てみると？



洋服着るとき、後ろと
前がわからないよ



なんで急がなくちゃ
いけないのかわからない



他に楽しいことを
みつけちゃった！



どうしても遅いのは
仕方ないと、
焦らず子どもの成長を
待った

うちは、
こうしてみたよ！

正解は
一つじゃないけど

みさきさん(16)の場合

のんびり女子の先輩のみさきさん(16)。
どんなに急がせても、のんびりしてたの
は急ぐ意味がわからなかったからと、み
さきさん本人が、昔を振り返って教えて
くれました。

気が散りやすいみさきさんを着替えに
集中させるために、部屋の中の鏡に布を
かけたり、テレビを消すことで、今やる
べきことに集中する環境を作ったり、
みさきさんが着替えを一人でできるよう
に、服に印をつけたり。

そして、できたら、とにかくほめたそう
です。そんなみさきさんも、今では、
みだしなみ
バッチリな
女子高生です。



次の楽しみを見せて、
誘導！

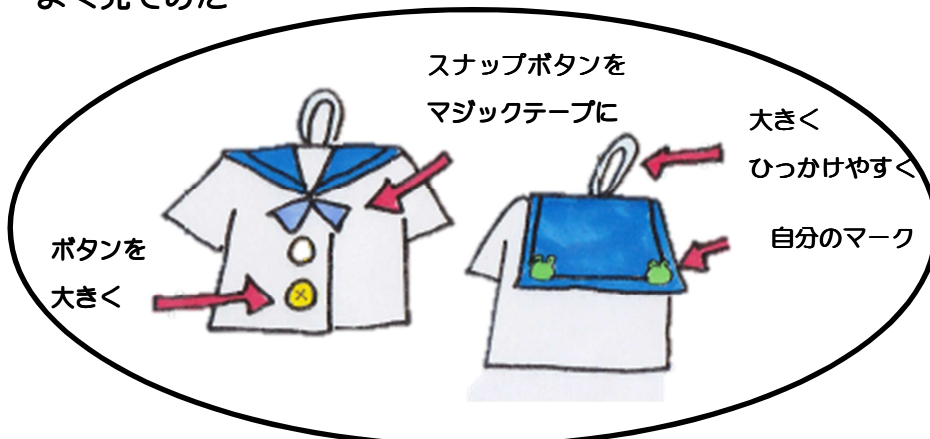
公園に行くから、お着替
えするよと、理由を説明
したり、お着替えしたら、
シールを貼ってもいい
よ！と、お子さんの好き
なシールでお楽しみ作
戦！



どんな小さなことでも、
とにかくほめた



何につまづいているのか
よく見てみた



洋服を着やすくするために、後ろにマークをつけ
たり、大きなボタンに付け直したり、マジックテ
ープなどで工夫してみた



集中させたい時は、部屋の中の
気が散るものを見えなくしてみた

赤ちゃんの泣き声が苦手で、 一緒に大声で泣いてしまう、 しょうくん(3)

しょうくん(3)は、半年前に弟が生まれて、お兄ちゃんになりました。

実は、しょうくんは大きな音が苦手！

中でも赤ちゃんの泣き声が世の中で一番の苦手。

弟くんが泣くと、しょうくんもわんわん泣き出してしまいます。

二人に泣かれちゃうと、お母さんだって泣きたくなくなってしまうよね。

しょうくんは、どうして泣いちゃうの？



しょうくんは、生まれつきデリケートなタイプなのかも

こんな刺激に弱い子もいます



口の中が敏感だから、
歯磨きが出来ないよー



まぶしいのが苦手！



手のひらが敏感だから、
手をつなぐのがイヤなんだ



雷みたいなびっくりする
音がダメなの！



固い、冷たい、熱いの
イヤ、混ぜたものも
食べられない！



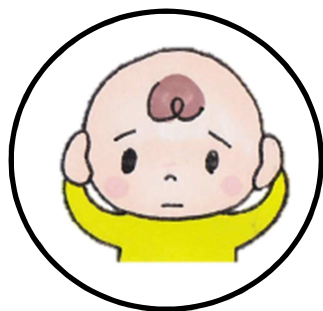
タートルネック、帽子、
洋服のタグ、長袖がダメ



ニオイに敏感
くさくて、つらいよ



絶対にダメな音がある！



自分で耳を押さえる事を
覚えたよ

うちは、
こうしてみたよ！

正解は
一つじゃないけど

はるとくん(13)の場合

音、皮膚の感触、においなど、
苦手な刺激がたくさんあった、
はるとくん(13)

小さい頃は、外出すると、刺激が多
すぎて泣いてばかりでした。
本当につらそうな はるとくんを見
たお母さんは、無理に訓練するの
ではなく、はるとくんが少しでも楽に
なるように、工夫をすることにしま
した。

苦手なものがある所にはいかない。
つらくなった時には、避難できる場
所に移動させるようにしました。
身体の成長とともに
だいじょうぶな
ことが増えて
きました。



安心できる場所
(避難場所)を作った

部屋の隅っこに避難場所を
作って落ち着くようにクッ
ションを置いてみた

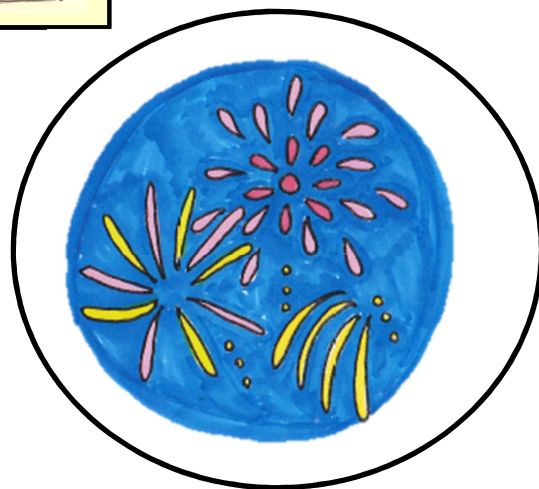


イヤーマフを使ってみた

イヤーマフは、
おまもりグッズなので、
自分からリュックにい
れていた。
イヤーマフのお陰で
行ける所が増えた



どんな音が嫌なのか記録してみた
(泣き声、夕方流れるメロディ、
トイレのハンドドライヤーなどなど)



苦手そうな所にはなるべく行かなかった

今、行かなくてもいい、やらなくてもいいと
割り切って、毎日がおだやかに過ごせることに
力を注いでみた

おしゃべりが苦手な^{にが}て

おしゃべりが苦手な子、どうしたらいいの？
なにをしたらいいの？

おしゃべりが苦手な けんとかん(2)

けんとかん(2)は、おしゃべりが苦手。

ママ友達からは、「男の子は言葉が遅いから」と言われてそんなものかな？と思ってきたけれど、2歳になった頃には、大人顔負けにおしゃべり上手なお友達もいて、ママは少し心配です。

刺激になればと、絵本の読み聞かせをしたり、歌を歌ったり、言葉を教えたりしていますが、けんとかんは余計に黙り込んでしまいます。どうしたらおしゃべりしてくれるの？



けんとかんが、おしゃべりが苦手なのにも原因があるのかも



脳の機能に原因があることが
あります
成長は個人差が
大きいです



伝えたいことを
うまく伝えられ
ない…



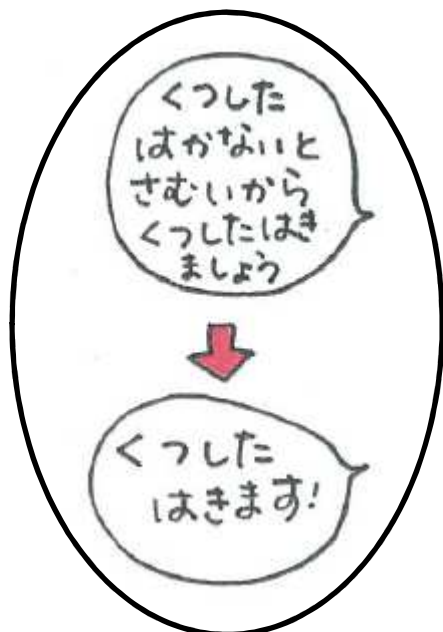
お願い！
ぼくの話をして
ゆっくり聞いて！
急がせないで！



発音や滑舌（かつぜつ）
が悪くて、何度も
聞き返されることが多
いと、おしゃべりに自
信がなくなることもあ
ります



どうしても遅いのは
仕方ないと、焦らず子
どもの成長を待った。



声かけを たくさんしていた
のをやめて、必要なことを
短く伝えるようにした。

うちは、
こうしてみたよ！

正解は
一つじゃないけど

そうくん(14)の場合

そうくんは、幼い頃はコミュニケーションをとるのが苦手でした。「〇〇が欲しい」という要求を伝えるということから、言葉以外でもコミュニケーションをとれるようにしました。

そうくんが喉が乾いた時に、コップを持ってきたら「お水が飲みたい」というサインです。お母さんが「お水飲みたいんだね」と、そうくんの気持ちを言葉にしました。麦茶とジュースのどちらかを選ぶときは、欲しい方の写真を持ってきます。こうして自分の要求がお母さんに正しく伝わるという経験を重ねていくうちに、そうくんはコミュニケーションのやりとりがスムーズにできるようになりました。



子どもに自信がつくように、どんな小さなことでも、子どもの行動を注目したりほめたりした。



親と子の「共通言語」で話した。



知らない人からの質問は、親が全部答えた



伝えたいことをうまく伝えられない時は、「そうだね。〇〇だったね」と言うように、子どもの気持ちを代弁しながら受け入れる言葉を使った。



発音が悪くても、言い間違いがあっても、聞き返したり言い直させたりしないで、はっきりとした発音で「うん、〇〇だね」とお手本を示すようにした。

よる ね 夜 寝 て く れ な い

なかなか寝てくれない。私も付き合うので、寝不足が続いて昼間もボーッとしてしまう。もう限界。どうしたらいいの？

真夜中でも起きていたい しゅんくん(3)

布団に入っても、目がパッチリ。なかなか寝てくれない、しゅんくん(3)

一時間も寝かしつけて、やっととうとうしてくれたと思ったら、小さな音で目が覚めてしまって、寝かしつけの努力も無駄になってしまいます。

眠っても、真夜中にパッチリと目が覚めてしまうこともあって、そういう時には、昼間と同じようにおもちゃで遊びだします。

昼間は外遊びに連れて行って疲れているはずなのに、なぜ眠らないの？

お母さんの寝不足もずーっと続いて、もう限界です。



しゅんくんが眠らないのも原因があるのかも



ママがそばにいない
と眠れない



少しの睡眠で元気回復

眠らなくても大丈夫な
タイプのお子さんもあります



まだ遊びたい！！

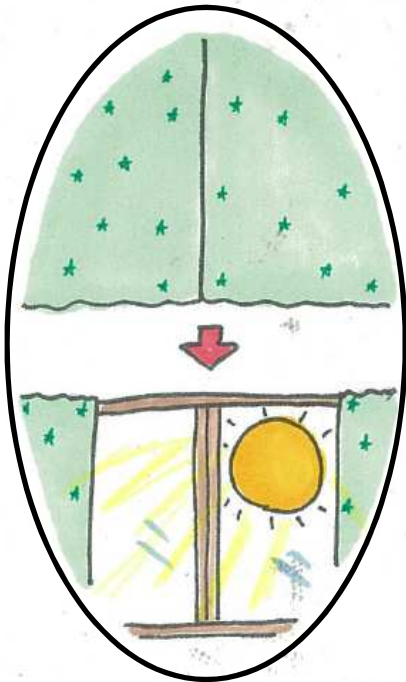
眠りたいより、遊びたい
気持ちが強いのかも

正解は
一つじゃないけど

うちは、 こうしてみたよ！



不安そうだったので、
ママの匂いのするものを
渡して眠らせた



寝るときは、部屋を真っ暗
にして朝はカーテンを開
けておひさまを浴びるよ
うにしました。



寝る前に必ずすることを毎日のお約束と
して決めて「今から寝よう」というクセを
つけた



お医者さんで副作用の
少ない睡眠導入剤を出
してもらった



平日は私が一緒に寝
ているので、週末はパ
パと交代した。

りくん(10)の場合

りくん(10)は、赤ちゃんの頃からなか
なか眠れない子でした。

眠いののに寝付きが悪く、お母さんがつきっ
きりで寝かしつけても、少しの音で、すぐ
目が覚めてしまいます。

眠りたいのに眠れず、本人もつらそうでし
た。夜に眠れないから、昼間にうとうとす
ることも多く、生活のリズムも乱れて一日
中きげんが悪いりくん。お母さんの体力
も限界でした。

お医者さんに相談してみると、人間の体内
のホルモンと同じ処方で副作用が少ない
という導入剤をすすめられました。

薬が合っていたのか、だんだん眠る時間が
早くなりました。

まとまって眠れるようになると、
体の調子も機嫌も
よくなり、色々な
活動もできるよう
になりました。



夜中に起きている時は、危ないものを片付け
て、鍵もしっかり掛けて、私は寝た！！

へん しょく おお
偏 食 が 多 す ぎ る
(食べ物のすききらい)

食べられるものが少ないと、栄養が足りないんじゃないかと不安になる…。給食も心配…。

好き嫌いが激しい りんちゃん(3)

りんちゃん(3)はご飯より、お菓子が好き。せっかく作ったハンバーグもいつも食べず、大好きなスナック菓子をポリポリしています。「味覚は三才までに作られる」と聞くと、心配になるし、なにより栄養がかたよるのではないかと心配です。食育も気になるし。

一所懸命に作ったご飯を食べてくれないと、やっぱり頭に来るし、食事の時間は、りんちゃんへの注意が多くなってしまいます。

ご飯の時間は、りんちゃんにとってもママにとってもストレスが多い時間になっています。



りんちゃんが偏食が多いのものの原因があるのかも



あまり動かないから
お腹が空かない



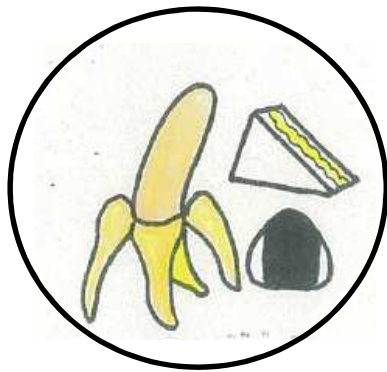
食べることに興味がない



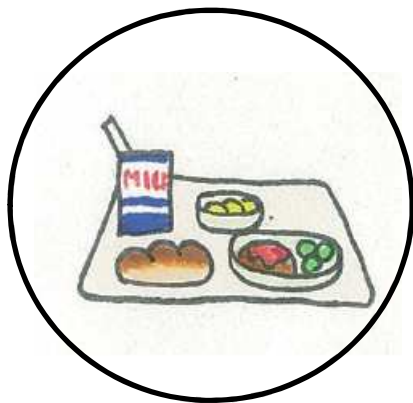
そもそも少食でも大丈夫。



口の中の感覚が感じやすかったり、温度に敏感だったりして固いもの、冷たいもの、熱いもの、混ざったものを食べられない。ワガママではなく「食べられない」「口にできない」他にも、特定の色や形や食材、特定の食感がダメで食べられないなど。



もともと少食だったので、無理に食べさせることはせずに、その時に食べられるものを食べさせたよ！
一度に量が食べられないので、おやつはお菓子ではなく、「ご飯」にした。



学校や幼稚園の給食の時間なら食べられるという食材が増えてきた。
(家では食べなくてもOK！とした)

うちは、
こうしてみたよ！

正解は
一つじゃないけど

さくらさん(15)の場合

さくらさんは幼い頃、少食な上、とても偏食でした。食べられるものを数えたら、5種類程度でした。

決まったものばかり食べる「ばっかり食べ」の時期が長く続き、栄養が偏るのでは？と心配でしたが、とにかく何か食べていて、身体が成長していたらそれでOK！と割り切りました。

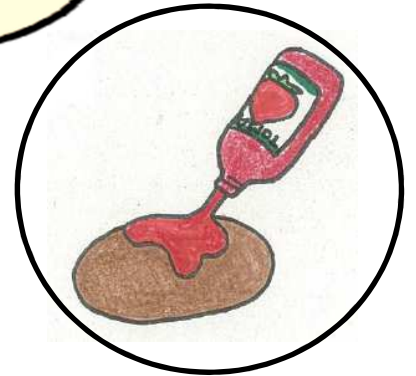
少しずつ少しずつ食べられるものが増えていきました。

小学校高学年になると、身体の成長とともに、食欲も出てきました。

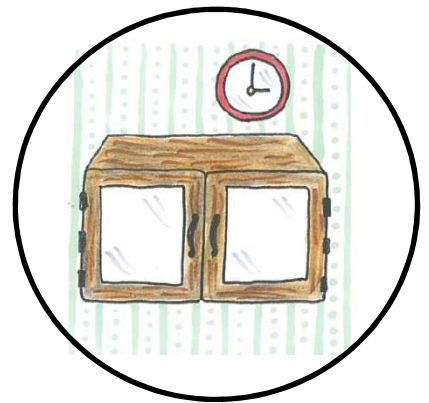
調理実習で料理を作ったのがきっかけで、料理を作るのが好きになり、様々な食材に

チャレンジ！

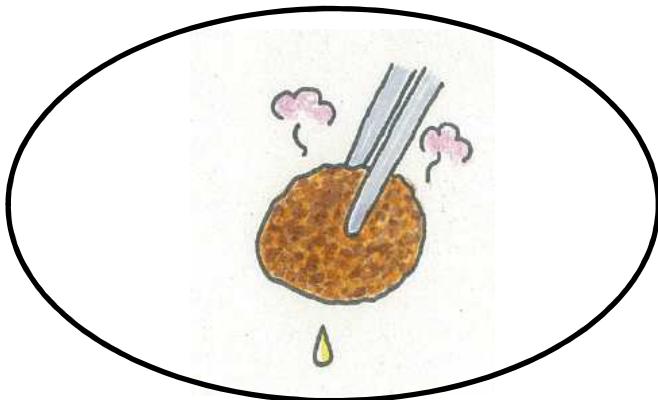
今では毎日の食事を楽しんでいます。



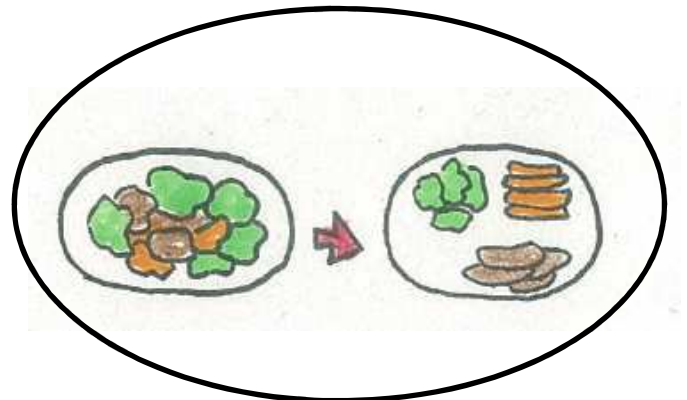
ケチャップを掛けたら食べられたので、とりあえずケチャップを掛けた。
(大好きなケチャップ味で安心できたのかも)



おやつは隠して、おやつの方と食べる量を決めて、守るようにした。



コロケが食べられたので、違う食材を揚げ物にして、揚げ物つながりでレパートリーを増やした。食べる経験を増やして、安心感を育てた。



苦手な見た目、苦手な食感のものは無理に食べさせなかった。(ヌルヌル、つるつる、ぐにゃつとしたものなど) 混ぜたものはわけて食べたりした。

トイレトレーニングがすすまない

なかなかオムツがとれない。いったいいつになったらトイレでできるのかなあ。

なかなかオムツがとれない みなとくん(3)

トイレトレーニングがなかなか終わらないみなとくん(3)。

近所の同じ年の友達は、皆トイレトレーニングが終わったようです。ちょっと焦ってきました。そろそろかな?と、トイレに座らせてますが、一滴も出ません。それなのに、オムツに替えたらすぐに出してしまいました。

良いと言われるやり方を、いろいろとチャレンジするのですが、成功しません。

そのうち、みなとくんもママもお互いストレスがたまって疲れてしまいました。



みなとくんがトイレトレーニングがすすまないのにも原因があるのかも





特に何もなかった。

「まだオムツ？」という
周りの声は気にせず、
いつか取れると思って、
成長をあせらず待った。



トイレが何をやる場所か
見てわかるように教えた。

うちは、
こうしてみたよ！

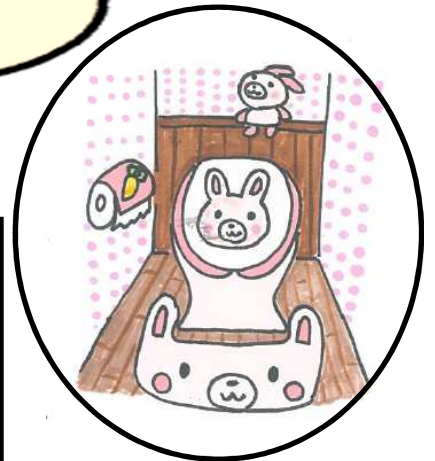
正解は
一つじゃないけど

しゅうとくん(10)の場合

しゅうとくんのオムツはなかなかとれ
ませんでした。

もしかしたら、しゅうとくんとはトイ
レが何をやるどころか、わかっていな
いかもしれないと思い、2歳上のお
兄ちゃんに、トイレでオシッコする
ところを、しゅうとくんに見せてくれ
よう、お願いしました。しゅうとくん
は、トイレに座る意味がわかったよう
でした。しかし、生まれてからずっと
オムツの中にしているのに、その習慣
を変えるのは、しゅうとくんには難し
いようでした。

まず、オムツをはいたままトイレに座
ってオシッコしたり、
少しずつ抵抗を減らし
ていきました。
オムツを外して
トイレが成功すると
しゅうとくんも
ドヤ顔でした。



トイレを居心地いい
空間にしてみた。



ちょっとでもトイレに入
ったり、便座に座れたら、
「すごい!」「かっこいい!」
とほめた!



どれくらいの間隔で出るのか気にしながら
その時間に合わせてトイレに誘った。



「あ、トイレかな?」と気づいたら、
トイレに誘った。

ま 待てない、じっとしてられない

元気いっぱいなのはいいんだけど、落ち着きがなさ過ぎる気がする。

じっとしてられない あおいちゃん(4)

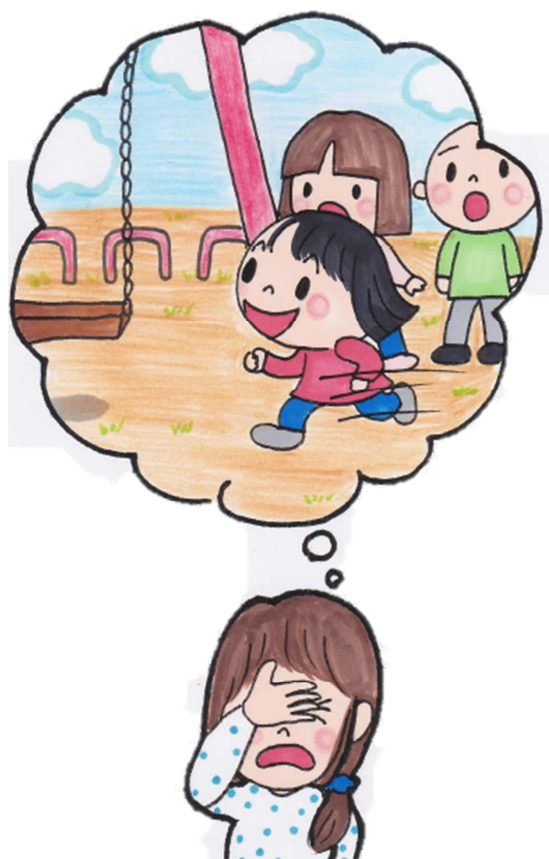
あおいちゃんは、とっても元気な女の子。公園大好き、運動も大好きです。公園にいくと、いちもくさんにブランコへ。お友達が並んでいるのに、平気で割り込みしてブランコに乗ってしまいます。

そのたびにお母さんが謝っていますが、本人は気にせず、すべり台に向かっていきます。

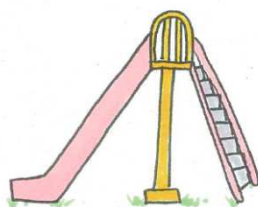
「こらー！あおい！待ちなさい！」

朝から晩まで、走り回るあおいちゃんを追いかけています。

毎日謝ったり、怒ってばかりの子育てにくたくたに疲れてしまったお母さんです。



あおいちゃんが待てない、じっとしてられないのも原因があるのかも



楽しそうなものを見ると、それ以外のもの（並んでいる人）には気がつかない！



動いているのが「基本」
静かにしているより、飛んだりねたり走り回っている方が落ち着くタイプなんです



じっとしてられない感覚は、まるで、パンツの中に虫がいるみたいな子もいるんだって！
全身がモゾモゾする感覚の子もいるの！

うちは、
こうしてみたよ！

正解は
一つじゃないけど



ついつい注意や叱ることが多くなるので、たとえ当たり前のことでも、意識してほめるようにした。



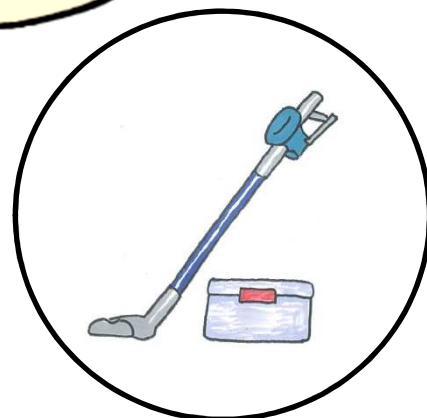
公園が混んでる時間帯は避けて、人がいない時間帯に思いっきり好きな遊具で遊ばせた！

まおさん(13)の場合

まおさんは、明るくてとっても活動的な女の子です。小さい時は、出かけると、あっという間にいなくなり、迷子になってしまうことも何度もありました。静かにしていなくてはいけない場所でも、おしゃべりが止まらないこともありました。

小学校に入学する前に、お母さんは、発達センターでサポートブックの作り方を学び、作成しました。入学したあとは、担任の先生と、サポートブック、スマイルプラン（市川市で作成する「個別の教育支援計画」）を元に、まおさんに必要な支援を話し合うことができました。

年齢とともに、だんだん落ち着いてきたまおさん、苦手なこともあるけれど、周りのサポートに支えられて、楽しく学校に通っています。



一緒に買い物はできなかった
ので、必要なものは宅配で頼んだ。家の中も片付かないので、思い切って、家事のヘルパーさんも利用してみた。



言葉より行動が先になって
しまうことがあるので、
今の感情を表す言葉を教えた。



どうしてもよく考えずに動いてしまうのだから、許せる範囲内で動くことをOKにした。
また、できる限りで、周りにも配慮をお願いした。



伝える時は、言葉よりも具体的に。
文字や絵や、チェックリストなどで
わかりやすくした。

そうだんまどぐち しょうほう 相談窓口などの情報ページ

市川市こども発達センター

こども発達相談室

047-370-3577

生後間もない頃の保健師さんの訪問の時に
発育や発達のことなどいろいろの相談をし、
発達センターを紹介して頂きました。
そこで、同じような状況のお子さんとママ達
も紹介してくれて、15年間、成長と共に悩ん
だり笑ったりしています。
一人では どうして良いかわからなかったの
で、ありがたかったです。



私は、子どもが9ヶ月の時に首の
座りが遅く、反応も遅さがあった
ので、保健センターに電話しまし
た。そこから発達センターを紹介
され、月に数回通いました。
ママ友もたくさんできて
楽しい時間でした。

保健センター

047-377-4511

一歳半健診で言葉が出ないということで
様子見になりました。2歳になると、周
りの子と比べてさらに不安が強くなりま
した。心配なことばかりでした。いても
たってもいられなくなり、保健師さんか
ら発達センターを教えていただき、グル
ープ外来に通い始めました。似たような
悩みを持つママ達や療育の先生に気持ち
を受け止めてもらううちに、私が笑える
ようになり、子どもも少しずつ安定して
きたように思います。





私は、息子が4歳の時に吃音（きつおん）やチック症が気になって、発達センターの連絡先を調べて電話をしました。その後、親子で発達センターに定期的に通いました。不安な気持ちを聞いてもらえたことが一番嬉しかったです。

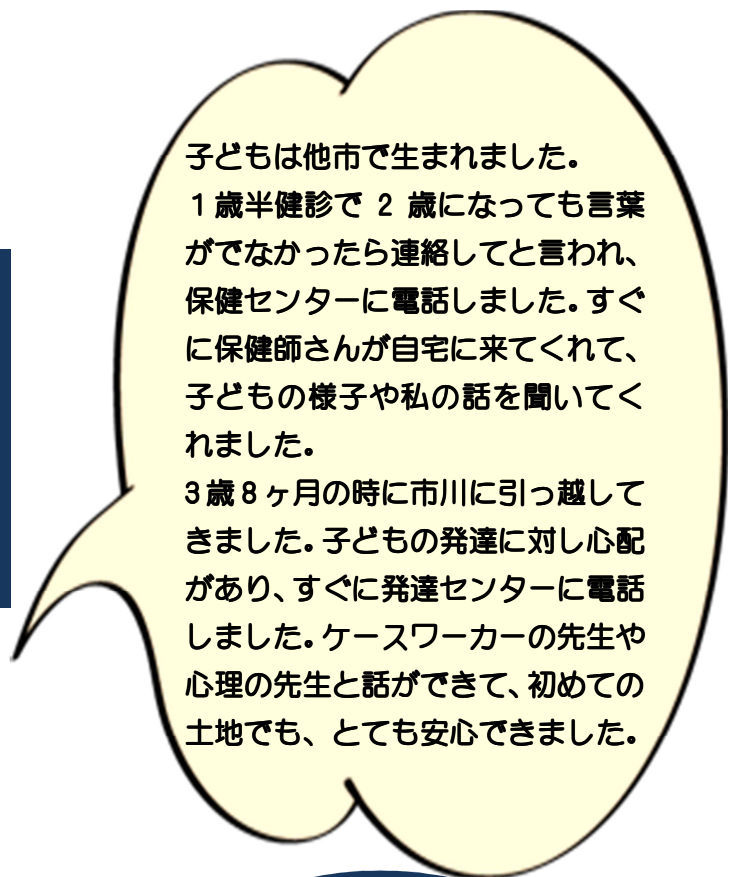
南行徳保健センター

047-359-8785

こども家庭支援センター

047-711-0679

18歳までのお子さんの養育、家庭でのしつけ、学校生活、家族関係など子育てに関するあらゆる相談をお受けします。



子どもは他市で生まれました。

1歳半健診で2歳になっても言葉がでなかったら連絡してと言われ、保健センターに電話しました。すぐに保健師さんが自宅に来てくれて、子どもの様子や私の話を聞いてくれました。

3歳8ヶ月の時に市川に引っ越してきました。子どもの発達に対し心配があり、すぐに発達センターに電話しました。ケースワーカーの先生や心理の先生と話ができて、初めての土地でも、とても安心できました。



お気軽に
ご相談
くださいね！



うちの子のそれから..

～先輩ママ・パパからの手紙～

出来ることと出来ないことの差が大きく、

不安がりで、かんしゃく持ちで、

落ち着きのない息子を育てるのに、

たくさんの育児本を読みました。

でも、最終的に人との出会いや関わりの中で支えられ、

助けられている今があります。

それぞれの花に合った肥料を与えて満開に花咲かせるように、

息子に合った環境をつくって、息子の花を咲かせることが

命の運び（運命）を良くすることなんだと学びました。

今では、出来なかったことも随分と出来るようになり、

身体的特徴や苦手なことも受け入れながら、

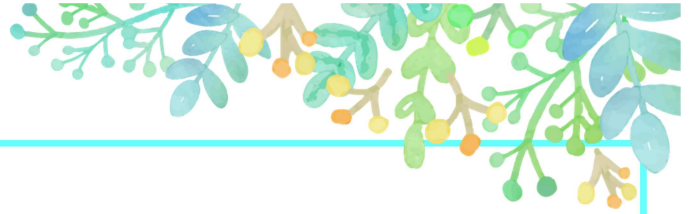
時には笑いに变えて楽しく学校に通っています。

不安で悩んだ先に「大丈夫」と思える日が来るので、ままのて手帳が、

少しでも子育ての視点が変わるきっかけとなりますように。

息子 11 歳





我が家の息子は、歩き始めるのも、しゃべるのも、オムツがはずれるのも
他のお子さんに比べるととても遅く心配でした。

特に小さい頃は母親の私もわからないことだらけで「これでいいの？」
「どうしてこうなの？」「どうしたらいいの？」と不安でいっぱいでした。
でも、そんな時助けになったのは悩みを打ちあけられる
「ママ友」さん達の存在でした。

私の場合は、「ママ友」でしたが、誰でもいいのです。パパでも、ご実家の
ご両親でも、学校や幼稚園の先生でも、時には医療機関の専門家でも…
誰でも！！

思っていること、悩んでいることを吐き出して相談できると、
不思議と心は軽くなります。

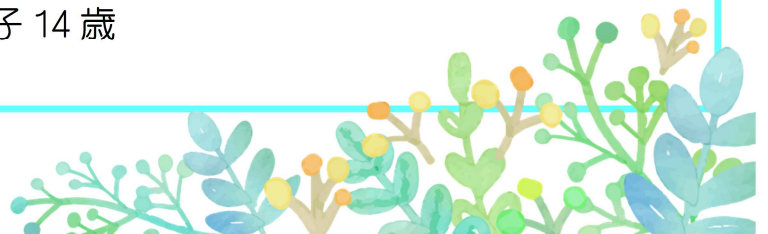
一人で悩んでいると、答えが見つからないことも、他の人から一言「大丈夫
だよ！」と言ってもらえるだけで気持ちが楽になってみたり。
今思い出すと、あの頃私は息子の成長のタイミングに合わせて見守り、
サポートしていくことしかできませんでした。
あせらず、おおらかな気持ちで幼い息子に接してあげられたことは
結果的にとてもよかったと思っています。

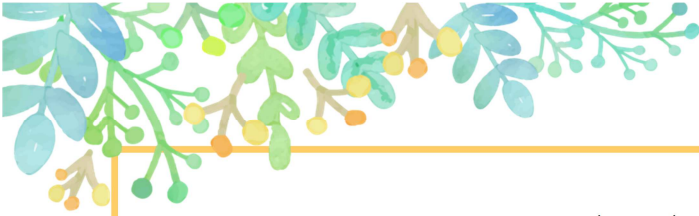
私の気持ちに余裕がうまれたのは、
なんでも相談し合える仲間たちのおかげだと思っています。

現在息子は中学生になりましたが、
当時からの「ママ友」仲間とも
縁はつながったまま。
今でも心配なこと悩みがある時は
楽しくおしゃべりしながら相談にのってもらっています。

子どもはママが笑っているのが一番幸せなはず！！
これを読んでいる皆さんも楽しく笑って過ごせますように♡

息子 14 歳





ちっちゃくて、
歩くのも話をするのもゆっくりで
たくさん悩んだり、試したり、相談したり。
でもピカイチの笑顔に癒されて、
一緒にゆっくり一歩ずつ歩いてきました。
今思えば、あの時の悩みは
あるあるネタで笑いあえたり、
いつのまにかできるようになってたり、
違う悩みが発生したり…
まだまだ成長の途中です。
他の子と同じじゃなくていいんです。
いろんな人に相談しちゃっていいんです。
頼っていいんです。
たまに手抜きしたり、サボってもいいんです。
皆さんの お子さんに合った目標・課題・対応を、
じっくり考えてあげてください。
お母さんが笑顔だと、きっとお子さんも笑顔になりますよ。

息子 15 歳





夜寝てくれない
食べてくれない
場所見知り、人見知り
目を離した一瞬で逃亡..
気に食わないと、かんしゃくを起こして一時間号泣

何もかも思っていた子育てと違っていました。
トンネルを抜け出たくて
相談の電話をかけました。

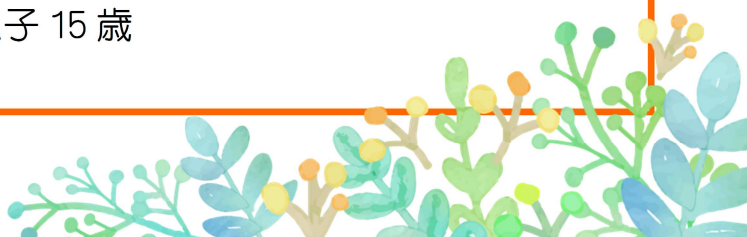
もしかしたら、正解の子育ても
間違った子育てもないのかもしれない。
でも、その子に合う子育て
というものは確実にあります。

専門家や医療機関のアドバイスを受け
同じような悩みを持つ親子とのつながりが出来て
私達の生活は少しずつ変わっていきました。
息子に合わせた
オーダーメイドの子育てをしていくうちに、
少しずつ息子の行動の意味が
わかってきました。

あの頃の自分に会って、
今の息子を見せたいと思うことがあります。
「ちょっと手強いかもしれないけど、だいじょうぶ！」
今の息子は毎日楽しく生活しているよ。
ご飯もたくさん食べてるよ。
私も毎日楽しいよ。

だから皆さんも、きっと
「なんとかなるよ、だいじょうぶ！」

息子 15 歳





何の問題もなく出産して、
順調に成長していると信じて疑っていませんでした。

でも、今にして思えば…ということが多々あって、「あの時気づいていれば」と後悔ばかりしていました。

でもそれを口にするとうちは
「過去は取り戻せないから、前を向こう」と言いました。
いつまでも「なぜ気づけなかったのか？」を繰り返し考え続けていた私でしたが、夫のその言葉でようやく我が子の今と未来を考えようと前に一歩踏み出せたように思います。

ところが一歩踏み出した私は、やることも山ほどあり、
2歳年下の弟もいて、日々とても疲弊していました。
そんな中で同じような子どもを持つママ達と発達センターを通して知り合って、子どものことはもちろん、全く関係ない世間話をしたりするうちに、しだいに心がほぐれていったのを覚えています。

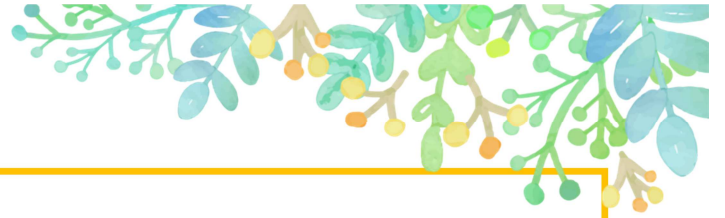
ひとりじゃないんだ、話を聞いてくれる人がいる、
たったこれだけのことが、子どもといちばん関わる「私」にとって
とてもたいせつなことのよう感じます。

今、我が子は中学生になり、日々を懸命に、
だけどマイペースで生きています。
私はといえば、心おだやかに、といかないこともありますが、
先が見えず、私は一生こんな生活を続けていくんだと
悲観的になっていたころの自分がうそのように、
子どもの将来についてあれこれ考えたり、情報を集めたりして、
仲良くなったママ達と楽しく日々を過ごしています。

これを目にしたみなさんが、前を向いて一歩を踏み出す
きっかけとなればいいなと思います。

息子 14 歳





『何かが違う…』と感じた生後6ヶ月。
その不思議な何とも言えない感覚は
日を追うごとに大きな不安となっていました。

話さない、目が合わない、とにかくずっと動いている…
上の子の時とは違う子育てに焦り、どうしたらいいのか、
何が正解なのか模索する毎日でしたが、
発達センターで出会った先生方やママ達のお陰で、
私と娘の毎日はガラリと変わっていききました。

先生方のアドバイスを基に実践したことで、
娘は色々なことを理解していききました。
そして、やり方次第でコミュニケーションが取れることを
肌で感じた主人は、より協力的になってくれました。

そのままの娘を受け入れてくれ、
一緒に成長を喜んでくれる人達がいる…
悩んだ時、共に考え励まし支えてくれる人達がいる…

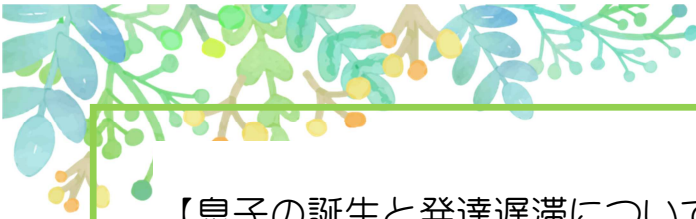
『一人じゃない、仲間がいる』という安心感を土台に
今の自分があるのだと思います。

あんなに悩んでいたけれど、
今では良い意味で期待を裏切る娘の成長が
楽しみでしょうがない私になっています。

だから大丈夫。思い切って一步踏み出しましょう。

娘 13 歳





【息子の誕生と発達遅滞について】

今年 14 歳になる、とても優しくて頑張り屋の息子の父親です。息子は初めての子供で、会社員である私は他の子供と比べて見る機会もほとんどなかったので、小さい頃は特に成長が気になるということもありませんでした。しかし成長するにつれ、息子の興味の対象やコミュニケーション面での発達の遅れが気になりはじめました。

【焦りから理解へ】

息子の成長が育児本に書いてある進路を外れたことに気づいた時にはとてもショックを受けました。

すぐに息子の障害を受け入れられた訳ではありませんが、その焦りはやがて「息子がもつ自閉的な側面を理解しなければ！」に変わっていき、とにかく図書館やインターネットで発達障害について調べたり、自閉症の早期療育関連のセミナーなどで基礎知識を得ようと思いました。

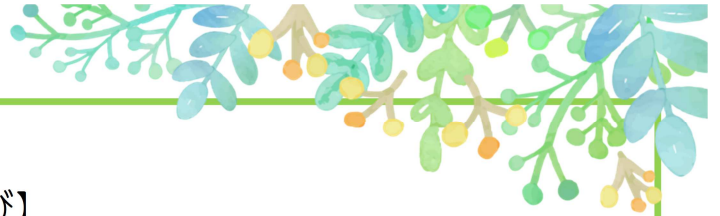
【早期療育の実践】

そうして調べるうちに、参加したセミナーや資料等で、共通して出てくるメッセージがあることに気づきました。

それは、「どの子供も独自の個性とチャレンジ（課題）を持っている」ということと、「親が子供と向きあいながら一緒に勉強したり遊んだりすることのかけがえのなさ」でした。

その後は時間のやりくりをしながら、夜に一時間ほど、息子と一対一で、人との関係を覚える遊びや、様々な療育を続けているうちに、少しずつ息子の自閉を伴う特性に向き合えるようになっていきました。





【積み重なっていく小さな喜び】

次第に彼の好きなこと、得意分野や不得意分野も見えてきました。特性上できないこともある一方で、息子にできることもたくさんあることが分かってきました。息子が自分の力できるようになったこと、妻や先生のおかげでできるようになったこと、自分との遊びや勉強を通してできるようになったこと。どれもとても小さなことでしたし、一歩進んで2歩も3歩も戻ることもありましたが、少しずつ積み重なっていく息子の成長を、妻と共有するのが日常の楽しみになっていきました。

どの親でもみんな同じ想いだと思いますが、私も子供が少しでも社会生活をスムーズに送れるようにと願い、そしてそのための早期療育はとても大切だと感じています。

今はとても大変な渦中にいる方もいらっしゃると思います。子供の特性がつかめずイライラすることも、療育を始めても思うようにいかず、親子ともにストレスを抱えることもたくさんあるでしょう。そんな時には無理をせず休んで、いろんな人に頼ってください。そして元気が出たらまたお子さんと向き合ってみてください。

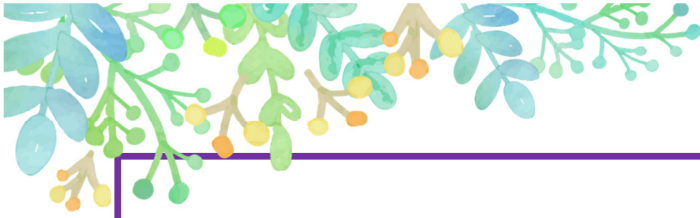
当時私が読んだ本の一つに、『サムへの手紙』というのがあります。著者のダニエル・ゴットリーブ氏はアメリカの心理学者で、自閉症のサム君というお孫さんがいます。

ゴッドリーブ氏は、インタビューで、「自閉症のお孫さんがいるのはどんな感じですか？」と質問された時に、自閉症のことにはまったく触れず、「孫がいてとても幸せです」と答えています。

皆様のお子さんの、小さな成長を重ねていく小さな喜びが、たくさん積み重なっていくことを願ってやみません。

息子 14 歳





待望の二人目の女の子、かわいくて仕方ありませんでした。
でも、まわりの子より成長がいつも少し遅れていました。
いつも周りと比べて焦ったり不安になったりで、
インターネットに安心を探し、
成長が遅い子でも大丈夫という体験談ばかり探していま
したが不安が解消されることはありませんでした。

初めて電話した発達センター。
保健師さんの「お母さんがんばってきましたね。
ぜひ娘さんの成長と一緒に見守っていきましょう。
大丈夫ですよ」という第一声に
氷のように冷えた心が解かされるようでした。
切羽詰まっていたので本当にほっとしたのです。

そこからたくさんの方との出会いに支えられ、
大切な仲間も友達もできました。
今、娘は中学生になり、大きく成長しました。
学校でもやる気がみなぎっています。
私も娘の子育てを通じてできた友人たちと
子育てから時には離れて楽しんでいます。

暗闇にいるような気分の時期もありましたが、
何にしても好転する道は必ずあるのだなと今は思います。
不安を抱えているお母さん、
思い切って一歩を踏み出して手の届くところから
ぜひ人を頼ってたくさんの人と繋がってみてください。
きっとお子さんの笑顔が待っています！

娘 12 歳





産まれた時は手のかからない赤ちゃんだった娘。
自立歩行が出来るようになってからが大変で、
多動であること、
思い通りにならないと癇癢を起こすこと、
毎日必死に阻止していました。

「いつか落ち着くはず・・・」
と思いながら生活していました。
娘の様子指摘を受け、
それから発達センターへ連絡をし、相談をしたことで、
改めて自分が気付かないフリをしていたことが
わかりました。

娘の気持ちや行動が理解出来ず、
これから先どうなってしまうのだろうかと怖くなり
泣いたこともありました。

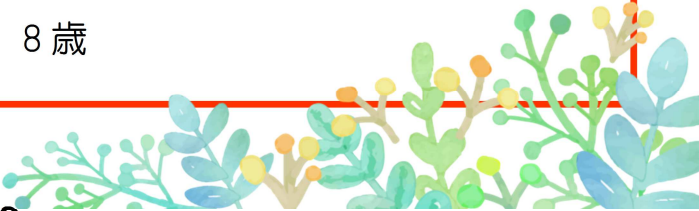
療育というものを知り、
子供によって適した接し方があることを
教えてもらってからの生活はガラリと変わりました。
多くの方に支えられ、守られ、可愛がられ、
親子共に大きく成長することが出来ました。
落ち込むことや悩むことがあっても、
それをまた踏み台に成長することが出来ます。

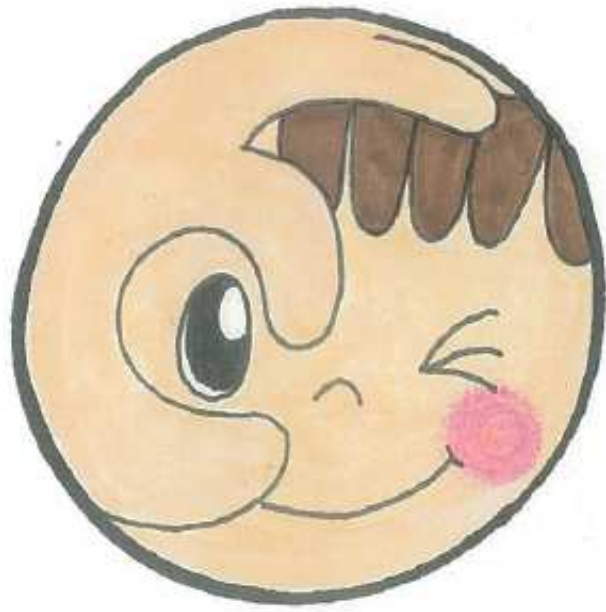
「いつか…」を待っている間の辛さより、
相談してみることで、アドバイスをもらうことで
心が少し軽くなるかもしれません。

私は療育に出会えて本当に良かったと思っています。

皆様に適した環境や答えが
少しずつでも見つかっていきますように！

娘 8 歳





新・ままのて手帳

子育てはオーダーメイド

令和元年 5 月発行

作成： チームだいじょう部

発行： 市川市こども発達センター

こども発達相談室

272-0032 市川市大洲 4-18-3

TEL：047-370-3577 FAX：047-376-1115

URL：<http://www.city.ichikawa.lg.jp/chi05/1111000011.html>

新ままのて手帳

