

丸亀市で子育てをする パパ・ママへ

～丸亀市の子育てをサポートする専門家からのメッセージ～



丸亀市発達障害児支援協働事業

はじめに：丸亀市発達障害児支援協働事業とともに

四国学院大学教授 学校心理士 S V

会 沢 勲

今から10年前、丸亀市に「地域は家族・コミュニケーション」という子育て支援を行うNPOがあります。そのNPOが「発達障害のことを勉強したい」と申し出て来られました。この頃つまり特別支援教育開始期に専門家ならともかく、NPOが発達障害に関心を持ってくれるとは驚きました。もちろん、嬉しい驚きです。数回の勉強会を熱心に担当しました。当時大学の講義に「発達障害」や「特別支援教育」がほとんど登場していませんでした。

だいぶ省略しますが、2009年4月、この勉強会から全国に先駆けて「丸亀市発達障害児支援協働事業」が誕生しました。役所とNPOと専門家（医療と心理学）と保護者・現場の協働です。役所が専門家を雇ってする支援ではなく、NPOと専門家と保護者・現場が加わった場（協働）がこの事業です。1年ごとにこの協働事業は改善・改革・拡大されて来ました。その現場を間近に見続けられたことは何と幸運なことでしょう。

丸亀市発達障害児支援協働事業は、関係各所から集ってもらい、年に5-6回推進協議会を開いています。関係各所には、役所（学校教育課含む）、教育と保育の現場、児童相談所、特別支援学校、等々に加えNPOと私たち相談員が参加して、今何が課題か、どうすればその課題が解決できるか、次年度どうすべきかを中心に議論しています。その結果、毎年少しずつですが、事業内容が改善していきます。事業にこの推進協議会を置いたことが「先駆け」だと自負しています。役所主導でない、新しいカタチです。

今年NPOが新たな提案をしてくれました。各相談員が短文を執筆し、それを保護者等に届けようということになりました。学会や研究会では、同じ分野の者が集まることはよくあることですが、専門家の少ない県でこれだけ有能な臨床家・相談員が集まる例を、他に知りません。私には誇らしい仲間でもあります。その相談員が熱心に執筆しています。どうぞ、お手元において、読んでください。そして、丸亀市の子育ての各窓口や支援を活用し、この事業も訪問してください。

もくじ

- はじめに： 丸亀市発達障害児支援協働事業とともに
- 発達障害とは・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
四国学院大学教授 学校心理士 SV 会沢 勲
- 子育てにおける母親のメンタルヘルス・・・・・・・・・・ 4
四国学院大学 教授 大木祐治
- 親のメンタルヘルスーポジティブシンキングのすすめ・・ 6
臨床心理士 元児童相談所長 川田行雄
- ヤマアラシのジレンマ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
臨床心理士 元家庭裁判所調査官 廣田邦義
- 見えない感情をキャッチする・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
臨床心理士 樽本美穂
- 「伝えること」「繋がること」・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
～子どもが通う学校・幼稚園・保育所・こども園との関係づくり～
臨床心理士 熊谷由紀
- 子育てを通して過去と向き合うということ・・・・・・・・・・ 13
臨床心理士 入江 輝
- 「親心」から学ぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
臨床心理士 田中 彩
- 発達障害の診断と告知・療育と薬について・・・・・・・・・・ 17
松浦こどもメンタルクリニック院長 松浦秀雄
- 思春期の子育てと関わり方のポイントについて・・・・・・ 19
観音寺第一高等学校 博士（医学）臨床心理士 学校心理士 SV 岡田倫代

発達障害とは

四国学院大学教授 学校心理士 S V

会 沢 勲

1. 発達障害等 1980年に私が大学を卒業するとき、「発達障害」といえば、「精神遅滞」のことでした。「発達障害」という専門誌も刊行されていました。当時現在言われている発達障害を含む神経学的な問題について、鈴木昌樹など¹は「微細脳障害」(MBD; minimal brain dysfunction)という仮説を提出し、この領域に関心のある研究者たちの注目を浴びていました。ただし、当時はまだ脳の何が“dysfunction”な(機能の問題がある)のかもわかっていませんでした。研究史上は1960年代にこのMBDの概念が提出されています。その時から40年経って2003年に文部科学省(以下、文科省)は、学習障害、注意欠陥多動性障害、高機能自閉症、の3種類を発達障害として示すようになりました。発達障害という名称は「発達の道筋の乱れ」(杉山登志郎(2007)『発達障害の子どもたち』講談社現代新書)という意味が含まれているのでしょうか。多くの場合それはやがて定型発達に近似する期待なり目標を同時に表してもいます。

文科省は単に発達障害と言わず「発達障害等」と記載し、「等」を付け加えました。「等」が何かは明らかにはなっていませんが、複数を意味する「等」ではなく、3種類以外の状態があるとする方が現実には合っています。障害圏内ではないが、(1)障害に近い(スペクトラム上軽度あるいは境界線の)状態がまず挙げられます。さらに、現実の教室を知っている人は、(2)「知的障害」と(3)「境界線知能」と(4)「愛着の問題」を加えることに反対しないでしょう。丸亀市発達障害児支援協働事業でも各相談員はこれらの「等」すなわち(1)-(4)に該当するお子さんの成長について親御さんと先生方と一緒に考えています。さらに言えば、文科省の発達障害等以外の、トリソミーや他の身体障害のお子さんの養育・保育・教育についても同様に大事な相談の内容です。

発達障害等の見立ては、定型発達という「平均」からの不一致・距離(偏差)を根拠とします。つまり、平均からどれだけ離れているかということを検討する

わけです。母子健康手帳の発育の曲線とよく似ています。平均から一定の幅（標準偏差が基準）の中にあるかないかを検討します。ただし、発達障害等の場合、身長・体重などと違って数値がありません。だから日頃の様子（エピソード）を診断基準に照らしてみています。厳密には、そのこと（発達障害等）で、どの程度本人が困っているかの指標に照らします²。受診するとき、医師からお子さんがどれくらい教室や日常生活で困っているかを尋ねられるのはこのためです。周りがどれくらい困っているかは二の次なのです。

¹Denhoff E, and Stern L. (1979) Minimal brain dysfunction. A developmental approach. New York : Masson Publishing. や 鈴木昌樹(1975) 微細脳障害(MBD) . 日本小児科学会雑誌, 79, 183 -187. 等。

²「健康および障害の評価:WHO 障害評価面接基準マニュアル」<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/43974/28/9784535984288-jpn.pdf>

2. 発達障害を理解するという事 正しい方法のみが私たちに真に正しい答・方向に導く、と私は考えます。これは子どもの発達の理解でも同様です。正しい方法のひとつは、子どもの（発達）障害についての保護者による受容性です。子どもが発達障害の場合、行動にはその時々限界があります。「頑張れば限界も突破できる。限界は怠慢からである。そんなことでどうする」は企業論理の古典的言い回しです。私たち親や教員・保育士にはどこかにこんな気持ちがあります。そうやって私たちが育てられてきたからです。多くの大人は、日本のこうした「頑張れ文化」の中で育ちました。それがうまくいく場合もありますが、万能の方法＝正しい方法ではありません。

時間が掛かって良いと考えますが、できれば保育所や幼稚園の時期に親御さんと私たちとがお会いして、発達障害等の特性のある場合にはお伝えしたいと思います。ひとそれぞれ時間が異なりますが、子どもたちが成長する上でのベネフィット（利益・恩恵）があるはずで、実際にこの事業で早期（幼児期）にスタートが切れたお子さんたちは成長しています。個人情報保護の責任からケースをあげられませんが、私がずっと携わらせていただいていた「はぐみくらぶ」のお子さんたちも巡回カウンセリングのお子さんたちも数多くが早くわかって理解したことによるベネフィットが多岐にわたります。一方で、文科省は就学前に発達相談の診

断を受ける制度を検討していますが、これでは遅すぎます。1歳台から専門家による見立てが可能ですから、スタートラインを満6歳にするのではなく、せめて満3歳にはして欲しいところです。私たちの国の保育所（園）と幼稚園あるいはこども園の支援保育の先生方は有能です。彼らは子ども理解のプロですから、私たちが説明するとわかってくれます。そして、それを保育（教育）に生かしてくれるのです。ただし、10歳前には受診や発達相談を受け、その子に合った養育・保育・教育を考えてあげる必要があります。タイムリミットは10歳とひとまず考えておいてください。少なくとも小3までに受診・相談と療育を開始する方が成長しやすいことがわかっているからです。

また、私たちがしばしば辛く感じるのは、親御さんの中には「自分の子育てが悪かったから」という誤った認識に囚われてしまっていることです。完璧な親はいないので、誰だって子育てに何らかの後悔があります。しかし、あまりにその罪障感が強すぎて、親御さん自身の健康を損ねているような場合があります。相談してくださると、大抵はこの呪縛から解放されます。

3. その他の疾病と障害と子育て 親にとって、子どもが病気になったり障害で制約があったりすることは深刻な悩みとなります。発達障害を中心にした事業ではありますが、他の障害等のお子さんたちのことも親御さんと一緒に考えています。お子さんの利益・恩恵をお考えください。そのためにこの事業を活用してください。まずお願いをしたのは、可能な限り、親御さんを子育てする上でのリスクが減る必要があるからです。親は子があって初めて親。子どもは生まれて数年間のうちに顕著な発達（成長）をします。そのときがとても大切です。確かに、親もいろいろ悩みゆっくりと時間を掛けて解決しうることが多いのですが、子育てにはいくつかの節目があります。節目を深刻に表現すれば上に書いたタイムリミットになります。親御さんの精神的な余裕と安定感が子育てに必要であることは言うまでもありませんが、こうしたリスクが強ければ強いほど多ければ多いほど子育ては大変になりやすいものです。

【子育てにおいて大切なこと】子があって初めて親。

子育てにおける母親のメンタルヘルス

四国学院大学 教授

大木 祐治

一時代前までは、すなわち大家族主義や地域社会との関わりが大きな役割を果たしていた頃には、子育てに関して、祖父母や子ども（兄や姉）のみならず親戚が、さらには地域のご近所さんがその負担の一部を担ってくれていた状況がありました。しかしながら、現代日本の社会状況を振り返ってみますと、核家族化と少子化が進み、その結果として、子育ての負担や責任が母親に大きくなるのしかかっているのではないかと思います。ましてや、女性の社会進出がかなり進み、仕事を持っておられる母親は、一層その負担感は大きいと感じておられるようです。

現代は上記のような状況を受けて、男女共同参画社会を目指すと呼ばれてはいますが、まだまだ子育ては女性が、特に母親がするものであるという考えが根強く残っています。そうした風潮のためか、「良き母親でなければならない」「上手に子育てをしなければならない」「他人に頼ってはならない」「失敗してはならない」と思いながら子育てをしている母親は、非常に多いように見受けられます。

こうした状況にある多くの母親が、まず抛り所としようとするのが「育児書」です。しかし、なかなか「育児書通り」にはいかない現実と直面し、逆に不安を抱え込んでしまう場合も少なくないようです。また、子どもが多かった時代に比べると、親の子どもに対する期待が一人当たりで見るとどうしても大きくなるために、「～しなさい」というような指示的な関わり方が多くなってしまい、その結果、子どもから反発される事態となり、苛立ちを抱えてしまう状況になっているようです。このように、子育てをしていく中で常に不安や苛立ちを抱えると同時に、「自分の時間が持てない」というストレスに曝されている状況は、メンタルヘルス上はよろしくないことは目に見えています。

それでは、どのようにすれば良いのでしょうか？その答えのヒントの一つは、物事の受け取り方や認識の仕方を変えることです。より具体的には、子どもの育ちはもともと「育児書通り」や「自分の思い通り」にはいかないものだと思える

ことです。「育児書通り」にはいかない事柄は、それが自分の子どもの「個性」であり、「自分の思い通り」にはいかないのは、子どもの成長の現れだと理解するのはです。人間は、誰しも他人に指図されて行動するのは気乗りしないもので、自分の判断で行動してみたいものなのです。子どもが親に反発するのは、まさに自主性の現れだとポジティブに受け取るのです。

もう一つのヒントは、不安や悩みを一人で抱え込まないことです。昔のように、家庭や近所の中にその相談に乗ってくれる人を見つけるのは、かなり難しくなっています。話を聞いてくれる人の存在や、一緒に考えてくれる人の存在を積極的に外に求めていくことです。子育てをしている同様の母親同士で集まってみるとか、地域の子育て支援センター等に行ってみる事です。そこで、しっかりと「おしゃべり」をするのです。必ずや気分転換にもなるし、不安や苛立ちが少しは解消されメンタルヘルスの改善につながるはずで

【子育てにおいて大切なこと】つかず離れず適当な距離を置いて見守り、子どもの力を信頼して子どもの判断に委ねること。



親のメンタルヘルス—ポジティブシンキングのすすめ

臨床心理士 元児童相談所長

川 田 行 雄

「子育てが楽しめていますか？」という健診時の質問に、皆さんはどうお答えになられたでしょうか。子どもを育てることは親にとって大変な労力を必要とします。しかし、泣くことしかできなかった赤ちゃんが、たっちして歩きはじめたり、言葉をしゃべりはじめたり、どんどんと成長していく姿は親にとってこのうえない喜びでもあります。なににもまして子どもがなついてきたり、かけがえない笑顔を見せるとき、日頃の苦労もいっぺんに吹き飛んで、文句なくかわいく思えるものだと思います。

では泣くだけだった赤ちゃんは、いつから笑うようになったのでしょうか？空腹を訴えて泣く赤ちゃんがお乳を飲んで満腹になった時、自然にほほがゆるんで笑ったような顔になります。これを「生理的な微笑み」というのですが、これは赤ちゃんが喜んで笑っているわけではありません。しかしこのニコリを見た親は「うれしく」なって、思わず同じように微笑むのです。するとその親の笑顔を見た赤ちゃんも反射的にまねて再度ニコリと笑います。これを「微笑みがえし」といって、人の親子にしかできない芸当です。

「微笑みがえし」を覚えた赤ちゃんは空腹でなくても、何度も「笑え」「笑え」と親に求めてきます。そして親が微笑むと「うれしそう」に自分も微笑むのです。親は赤ちゃんに笑うことを自然に教えたわけですが、同時に「うれしい」という感情と、その楽しいことをくりかえすというエネルギーをも呼び起こしたのです。赤ちゃんにとって、歩くこともしゃべることも、このように親の模倣から自然に獲得していくのですが、それができるようになると親が大喜びしてくれるので、ますます成長していこうとするエネルギーがわいてくるのです。このようなポジティブな親子関係が、子育てを楽しいものにしてくれるのだと思います。

では逆に、他の子に比べてうちの子は歩くのも、言葉も遅い。あるいはおしっこが自立できていない。言葉は出たけれど発音がおかしい。乱暴で困る etc. と

子どものネガティブなところばかりが気になり始めたらどうでしょう。年長になるにしたがって、不器用だとか、文字や数字の覚えが悪いとか、あるいは勉強ができないとか、否定的な見方になればなるほど、親子の関係は不全感をともなったものになっていきます。この親の「気になる」「困った」場合によっては「悪い子」感は、子ども自身にも共有されていき、その度が多ければ多いほど、子どもの自己肯定感を傷つけてしまいます。自分はダメな子と思いこまれた子どもは、成長へのエネルギーの供給が阻害されてしまいかねません。

子どもの良いところを認め、それをともに伸ばしてやろうとするポジティブな関係の中で、ネガティブな面を克服するための学びも得られるのです。最近の子育ては、どちらかといえばマイナス思考になりやすくなっているといわれています。それは親世代の育てられ方に影響されている可能性が指摘されています。つまり叱られて育てば育つほど、自身の子育てにおいても子どもを叱るようになりやすくと考えられているのです。一度自身の育ちをふりかえりつつ、子どもをおおらかなポジティブな視点で見るということを、場合によっては専門家の見方を参考にしながら、実践して見られることをおすすめします。

【子育てにおいて大切なこと】親のメンタルヘルスは子どもの成長に直結します。



ヤマアラシのジレンマ

臨床心理士 元家庭裁判所調査官

廣田邦義

ある冬の寒い日、二匹のヤマアラシが寄り添って暖め合おうとしましたが、近づきすぎるとお互いのトゲで刺してしまう。かといって離れるとお互いのぬくもりを感じなくなる。二匹は近づいたり離れたりを繰り返しながらぬくもりを感じつつ、傷つけない距離を見つけたという話です。この話は夫婦関係を考えるときに参考になります。新婚当初はお互いのことをもっと知ろうとして踏み込みすぎる傾向が見られます。その結果、相手を傷つけてしまいがちです。その後は子育てに追われて一時休戦になり、熟年を迎えることになります。すると、いつの間にかお互いのぬくもりを感じないほど離れてしまっており、夫婦の危機を迎えるケースが増えています。離婚原因のトップは「性格の不一致」ですが、このヤマアラシ現象がかなり含まれているのではないのでしょうか。離婚や別居に代表される夫婦関係の危機はあらゆるストレスの中でも最上位にランクされると同時に子どもの不登校、非行、親の介護、相続問題等にも深刻な影響を与えます。これに仕事上のトラブルが加わると誰でも精神的に追いこまれてしまいます。このように家庭内の歯車が狂うと元へ戻すにはものすごいエネルギーと時間が費やされることを筆者は当事者の方から学びました。そして、問題解決の第一歩は、信頼できる方や専門家に相談し、自らの課題を客観視することだと思います。

【子育てにおいて大切なこと】 夫婦の仲が良いこと。



見えない感情をキャッチする

臨床心理士

樽 本 美 穂

子どもを取り巻く社会は、ゆっくりとした時間の流れ＜間＞が必要です。赤ちゃんが自分で歩けるようになるまでの月日は、今も昔もおおむね1年。さまざまな分野でスピーディ化・簡略化された現代社会でも、子育てには時間とマンパワーが必要です。

パパやママに抱っこされ、いろいろな社会と出会い、興味関心をもたせてあげる中で、子どもの感情が芽生えていきます。目に見えない感情ですが、泣くことや笑うことでパパやママにメッセージを届けています。また、指さしや言葉が開始する頃、親子二人で同じモノを見る体験をすると、気持ちのつながりを感じ始めます。このような体験を親子で積み重ねていくことは、物事の見方や感じ方を育て、家族と過ごす心地よさにつながります。

家族と過ごす中で芽生えた気持ちのつながりは、同年齢集団の中で楽しく過ごすための力になります。同年齢集団では、家庭と違ったルールがあり、3歳を過ぎた頃から「ちょっとだけ我慢！」と自分をコントロールすることが大切になってきます。「我慢をしてよかった。」と思える感情は、自分が我慢をした時に「よく我慢できたね、すごいね。」とその行動を認められることでなお一層定着します。

うまく自分の気持ちが相手に伝わらず、誤解を受け、つらい体験をすることは、子どもも大人もあることでしょう。自分の感情に気づき、言葉にする力を幼児期から育てることは、対人関係をうまく築くために大切なことです。

幼児期の子どもは、自分の気持ちをどんな言葉で表現したらよいかわかりません。泣いたり、怒ったり、乱暴な行動をしたりすることで訴えます。身近にいる大人が「○○だから△△したんやね。」と気持ちの代弁をしてくれたことを聞きながら、その時の感情をどんな風に言えばよいか学習していきます。その積み

重ねで言葉を覚えると、自分なりに感情（気持ち）を伝えようと泣きながら気持ちを訴えてくることがあります。そして、少しずつ自分の感情（気持ち）をコントロールできるようになります。失敗し思い通りにならなくても、泣かずに言葉で訴えてきたら「泣かずに言えたね。すごいよ。」と言葉かけをしてみませんか。子どもは、自分の感情を肯定的に受け止めてくれたパパやママがそばにすることで、安心感を芽生えさせることでしょう。

子どもの身体の成長は、目に見えてわかりやすいものですが、子どもの<こころ>の成長は、忙しくストレスフルな毎日を経るパパやママにとって気づきにくいものです。たまには、ゆっくりとした時間の流れに身を置き、子どもとのふれあいの中で<お互いのこころ>の成長を感じてみませんか？パパやママも親として成長した自分自身に気づくかもしれません。

【子育てにおいて大切なこと】

讃岐弁の「まあまあ、ええがなあ〜。」という思いをもちながら、いろいろな表情を見せる子どもの成長を感じていきましょう。



「伝えること」「繋がること」

～子どもが通う学校・幼稚園・保育所・こども園との関係づくり～

臨床心理士

熊谷由紀

ある女の子の話——学校に行けなかった過去のことを母親は振り返る。「学校に行きたい気持ちはある。だから、勇気を振り絞って登校するが、山を越えろと言われ、頑張って越えたら、今度は川を渡れと言われる。かと思うと、そんな低い山では許さない、こっちの高い山を越えろと言われる。娘は、学校をそんなこわい場所と感じていたようだ。自分には出来そうにない、これ以上は頑張れない。でも、学校に行かないのはズルだから、逃げている自分はきっと叱られる。そんな風に自分を責めているようだった。」と。母親自身も当時、学校に行けなければ、世の中にも居場所がなくなるんだと感じ、四方を断崖絶壁に囲まれているような孤独感に陥っていた。断崖絶壁に誰かの手が差し伸べられるのを、救助が来るのを待っていた。学校はこの孤独に気づいてくれないのだと恨み、このまま6年間を過ごすのかと絶望的になった。感じていたのは、「誰も理解してくれない」「どこにも居場所がない」ということだった。——

何を発信することもせず、学校が何もしてくれないと恨んで待つ日々は、誰にとっても苦しいだけで、何より子どもがずっと苦しむことになる、そう気づいた時に、この母親は、「親に出来るのは学校と話をすることだ」と思い直します。断崖絶壁から足を踏み出して、子どもに関わる先生方と話をすることに努めました。時には、「してくれて当然」という振る舞いをして、学校との関係にヒビが入りそうになりました。その失敗も糧にして、子どもの気持ちを通訳のように伝え、学校と話し合いながら、共に子どもを支えていきました。足を踏み出してみれば、自分が被害的な感情に囚われて手を伸ばさずにただで、実際には学校から手が差し伸べられていたことに気づきます。もし、母親が頑ななままだったら、子どもの姿も母親の姿も理解されず、共に子どもを支える関係にはなれなかったかもしれません。

子どものために親が出来ることのひとつが、子どもが学校で語らない気持ちを伝えて、理解を求めるということです。そうは言っても、例えば日々の連絡帳に何をどこまで書くかだけでも簡単ではありません。実は私も悩み、担任の先生に相談したことがあります。「どんどん書いて下さい。家での姿を知れて嬉しいです。」とお返事をもらい、質問や心配事、頑張ったことなど些細なことも遠慮なく書くようにしています。親から伝えられる情報は迷惑などではなく、むしろ、歓迎されるものなのだと思います。なぜなら、学校で見せる姿は、その子どもの一部でしかなく、違った視点からの情報によって、子どもを多方向から見る事が出来るからです。学校で見せる姿に加えて、家での姿や親に語ることなどの様々な情報が、子どもの理解を助けます。その理解を共有し、子どもの気持ちを大切にされるようタグを組むのが、親と学校のベストな関係だと思っています。親は「してもらおう」という立場に立つのではなく、共に子どもを育てる関係として学校を見ることです。学校と対立的になっては、子どもにとって良いことはありません。もちろん、対応への疑問や要望、意見がある時は、迷わずしっかり伝えることが大前提ですが、その際も出来るだけ顔を合わせて話をし、文面だけのやりとりに終わらないように工夫することが良好な関係を築くコツです。

学校との関係を取り上げましたが、子どもが幼稚園や保育所、こども園に通っている場合も同様です。子どもは、親と離れ、一日の長い時間を集団の中で過ごします。そこで、安心して過ごせること、友だちや先生と関わりながら成長してくれること、それは誰もが望む子どもの姿ではないでしょうか。そのためには、「伝えること」「繋がること」を大切にし、親が子どもの環境づくりに一役買うことです。共に子育てしている“共同体”ですから。

最後に。学校・幼稚園・保育所・こども園、それら子どもが通う場所と良好な関係を築く時、ひとりで頑張らず、ぜひ周囲にある様々な相談資源を活用して下さい。

【子育てで大切なこと】親は子どもの味方で、最大の理解者であろうとすること。

子育てを通して過去と向き合うということ

臨床心理士

入江輝

子育て支援センターで、ある母親から相談を受けた。上の子をかわいく思えず、イライラして手が出てしまうこともあるとのこと。詳しく聞いていくと、その方には5歳と3ヶ月の2人の娘がおり、下の子はかわいいのだが、上の子の言動一つひとつに腹が立つ、例えば、幼稚園で遊具の高い所まで登れたとか、上手に絵を描いて先生に褒められたとか。「褒めてあげないといけないと思うけれど、どうしてもできない。」と、母親としてうまく関われないとご自身を責めていらっしやう。褒めて欲しいと上の子が訴えてくると、「そんなことくらいで喜んで全然ダメ。褒められることじゃない、もっと頑張りなさい」と言ってしまう。「それは、お母さんが言われたことばですか」と尋ねると、「ずっと母に言われ続けてきました」と涙を流された。この方は、2人姉妹の長女で、生まれてから今まで母から褒められた記憶が無いという。テストで95点を取っても「何で満点を取れなかったんだ」と叩かれ、少しでも門限を過ぎて帰宅すると家の鍵は全部閉められていた。そして、「お前は何をやってもダメな子だ」と言われ続けた。一方で、妹は母からあまり厳しくされることはなかった。今も、育児のことを母に相談すると「アンタは何をやってもうまくできない」と言われる。母親は「辛かった、褒めて欲しかった」といくら訴えても届かなかった母への思いを吐き出された。そして、自分と娘を重ねて、自分が母にされたことを娘にしていたことに気付かれた。

このように、子育てを通して、自分自身の育ちを想起される方がおられる。多くの方は、幼い頃、自分が親にされたことを、自分が親となって子どもにしている。渡辺(2008)は、こうした乳幼児期に触れた親の世界を自分が親となって我が子に伝達することを“世代間伝達”と述べている。乳幼児虐待、未婚妊娠、などが生じる背景に心の世代間伝達のメカニズムが作用していることが研究されている。この母親の場合、子育ての悩み相談ではあるが、我が子に向き合えば向

き合うほど、辛い気持ちがあふれ出てきた。そして、その原因がわからないため“自分が悪い”と思い込み、更に我が子に向き合うことが辛くなっていた。こうした負の循環に陥って苦しんで相談に来られる方は多い。相談の中で、自分の親にされたことを我が子に繰り返していたと気付いたとしても、自分の中に根付いてしまった“自分が悪い”という自責の念はそう簡単には消えない。でも、母親は、辛い記憶を抱えながらも、日々の生活を過ごしていく。子育てを通して、過去とは違う自分や生き方を見出していられるように思う。

*参考文献：渡辺久子，「子育て支援と世代間伝達」，金剛出版，2008

【子育てにおいて大切なこと】子育てとは、親と子が育ちあうこと。



「親心」から学ぶ

臨床心理士

田 中 彩

こころに関わる仕事に就いて、もうすぐ15年。警察や学校、病院、乳幼児健診など、様々な場で、いろいろな人とお話をさせてもらってきました。ですが、子育ての経験がなかった私にとって、悩めるお母さん（時にはお父さん）のお話を聴かせてもらうときは、いつもと違う緊張感がありました。「スーパーでひっくり返る子どもに手を焼いたことのない自分に、このお母さんの大変さを分かることはできるのか…」という自信の無さもありました。

そんな中ある学校で、教室で他の子を叩いてしまう小学生Aくんのお母さんがカウンセリングに来られました。他の保護者からのクレームを受け、先生から勧められて来談したお母さんでしたが、開口一番「相談することはありません」と頑なな態度…。それならば、せっかく来てくださったのだから、学校でのAくんの様子を聞いてください、とAくんの良い所を中心に話をさせてもらうことにしました。誰よりも大きな声で挨拶をしてくれること、先生の問いかけに対する反応がとても速いこと、叩くこともあるが、大半のけんかの際は我慢ができてること…。「Aくんは優しく、人を求める力のある子ですね。でも、自分の気持ちを言語化することが不器用ではありませんか？ 気持ちの表現が苦手で、いっぱい傷付いて、損をしてきた子のように感じます…」と言い終わる前に、お母さんの目から涙がこぼれました。そしてAくんが非難される度に戸惑い、どうしたら良いか分からないまま叱責し、自分の子育てや生き方まで否定されたような思いであったことをお話してくれました。「自分のことなら、こんなに悩まないのにね」とポツリと仰ったお母さんの言葉から、Aくんが問題を起こすたびに固くなり、拒否的にならねば自分を守れなかったお母さんのところが少しだけ垣間見えたような気がしました。その後Aくんは、担任の先生がこまめに話を聴き、その時々のお気持ちを確認してくれたことで少しずつ落ち着いていきました。担任の先生から「Aくんのお母さんがなあ、先生こんなときどうしたらいいですか、って

聞いてくれるようになって。Aくんのこと一緒に考えることが増えたわ」とお聞きしたとき、やはり母の力はすごい！と感じると共に、自分はこのひたむきで、時に聞くことが苦しくなるような親心から逃げていたのではないかと気づかされました。子育て経験の有無が大切なのではないと分かっているながら、カウンセラーとして子を思う親の心と向き合う準備ができておらず、ずっと言い訳にしてきたのかもしれない。

余談ですが、そんな私も母になり、先日我が子がスーパーの床を転げまわるといふ出来事がありました。「あっ！ついにこの時がきたか」と、我が子のデビューを呑気に観察している場合ではないのですが、思わず誰かに話したくなる、なかなか印象的な瞬間でした。子育て期という肉体的にも精神的にも大変な時期に、私たちカウンセラーがお役に立てることは多くはないかもしれませんが、言葉にならないもやもや、一人で抱えられない出来事を聴かせてもらったり、気持ちの整理をするお手伝いならできるかもしれません。これからも丸亀のパパママの、日々の「しんどいなあ」を一緒に分け持ったり、思わず話したくなるちょっとした瞬間を一緒に味わっていただけたらいいなあ、と感じる今日この頃です。

【子育てにおいて大切なこと】 健康とユーモア。でもこれが難しい。



発達障害の診断と告知・療育と薬について

松浦こどもメンタルクリニック 院長

松浦 秀雄

発達障害の診断と告知について

発達障害の診断は普段の行動特徴が診断基準に該当するかどうかで決定します。それぞれの診断基準はネット検索すると知ることができます。ただ行動特徴が基準に当てはまるかどうかの判断は主観的なものとなるため人によって違ってきます。このため確定的な診断は専門家に委ねると良いでしょう。

発達障害は病気ではなく特性なので診断名はその特性の名前と考えてもらうと良いと思います。大切なことは診断名でなくどんな特性（苦手さ）を持っているかを認識、理解、受容することです。どうしてこうなのではなく、なるほどそういうことかと理解できるとどう関わっていくと良いか、どんな手助けをすると良いかが分かり易くなります。もちろん専門家のアドバイスを受けることも考えられると良いでしょう。

告知についても同様に考えていただけると良いと思います。診断名でなく本人の特性を伝えることを中心として、その特性とどう付き合っていくとより快適な生活に繋がるかを伝えましょう。もちろん本人のできること、得意なことも同時に伝えておくことが大切です。

そのうえで本人が診断名を知りたいと言え、病名ではなくその特性につけられた名前として診断名を伝えると良いでしょう。

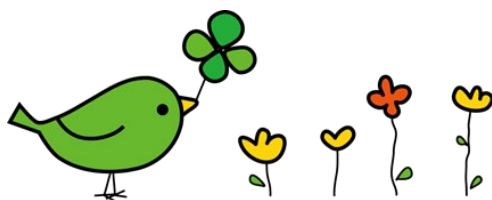
発達障害の療育と薬について

発達障害への対応は大別して環境調整、心理社会的治療と薬物治療です。環境調整とは課題に取り組みやすいように余分な刺激を減らすとか手順を分かり易く示しておくとかになります。心理社会的治療とは本人の特性でうまくできないことを非難・叱責しないこと、どうすると良いかをその都度繰り返し根気よく指導すること、必要な手助けをして「できた」に繋げること、できていること、できたことを褒める、プラス評価することなどが上げられます。もちろん暴力や盗み

などやっつけてはいけないことははっきり駄目であることを伝えましょう。厳しい対応も必要かと思います。

薬物治療でその発達特性を改善してくれる薬は ADHD 治療薬です。現在、商品名として上げますとコンサータ、ストラテラ、インチュニブの3剤が我が国では使用できます。詳細についてはやはりネット検索されると知ることができます。前述したとおり発達障害は病気ではないので薬も「飲めば治る」というものではありません。脳の働きを調整して機能を補助してくれる薬、手助けの薬です。このため、本人が成長、成熟して特性が改善される、あるいは特性とうまく付き合っていけるようになるまで長期間の服用となります。

【子育てにおいて大切なこと】 こどもは一人ひとりそれぞれの個性、特性（凸凹さ）を持っています。子育てとはその凸凹さを修正するのではなく凸凹さを持ったまま膨らんでいくのが成長と考えて見守り支えていってあげることです。



思春期の子育てと関わり方のポイントについて

観音寺第一高等学校 博士（医学）臨床心理士 学校心理士 S V

岡田倫代

思春期は、心身ともに大きく揺れる時期です。身体的にも心理的にも個人差が大きく、それに応じてストレスや発達上の課題も変わってきます。特に、親との縦の関係が、横の関係に変わる時期です。子どもは、親と対等に肩を並べる横の関係を作ろうと躍起になりますが、自分の思うような世界が作れず、イライラして反抗します。そんな状況を見た親は、心配のあまり子どもに近づき干渉してしまいます。その結果、お互いの関係性は悪化してしまい、親に承認してもらえなかった子どもは、友だちに承認を求めるようになります。SNSなどを介して闇の世界に入ってしまう子どももいます。また、この時期の子どもたちは「友だちにどう思われているか」に多くの注意を払いながら生活をします。それぞれの友だちやグループに合わせて、実に明るく振る舞っているように見えても、内面では心身ともに疲労困憊するほど周りに気遣いをしていることもあります。「自分が疲れている」こと自体、自ら意識することができず倒れてしまう子もいたりします。このように、思春期の子どもは、思春期特有の複雑な対人関係に、自分なりに気を遣いながら必死で生きているのです。

私たち大人は、そのような思春期の子どもの心を理解し、一喜一憂せずに、ただそっとその子どもの揺れに寄り添い、忍耐強くじっと待つことしかできないのではないのでしょうか。自分の心の揺れにじっくりと付き合ってもらえて、その気持ちを十分に抱えてもらう体験をした子どもでなければ、自己受容でき自立した人格を形成できる大人に育たないと思うからです。



【思春期の子どもの心】

多様な
苦しさ

「友だちとうまくいかない」「お母さんがうるさい」
「勉強についていけない」「醜い自分が嫌い」「だれも分かって
てくれない」

「放っておいて欲しいけど、かまって欲しい」「一人は辛い
けど、群れるのは煩わしい」「甘えたいけど、自分でや
りたい」「自分の好きなようにさせて欲しいけど、放っ
ておかないで欲しい」「どうしたらいいのか教えて欲しいけ
ど、自分で決めさせて欲しい」

依存と
自立の
両価性

承認欲求

「ダメな私も認めて欲しい」「見捨てられたかもしれない」
「人からほめられたい」

私たち大人が、思春期の子育てにおいて、特に気をつけておくことを以下にあ
げておきます。

① 子どもとの適度な距離を保つこと

「心のドアは、自分の方にしか取っ手はついていない」とよく言われます。私
たち大人は、子どもが自分で心のドアを開けてくれるまで辛抱強く待つことが大
切です。

② 大人の価値観で決めつけないこと

子どもが問題行動を起こしたとき、まずは、否定しないで子どもの話を聴き
ましょう。その際、決してこちらの物差しで測らないように心がけ「私メッセ
ージ」でこちらの思いを伝えましょう。

③ 子どものサイン、特にSOSのサインを見抜くこと

「ウザッ!」「むかつく!」「死んでやる!」子どもは色々な言葉を発します。しかし「死んでやる」イコール「死ぬ」ではなく「疲れた、しんどい、助けて」だったりするのです。子どもの発した一言だけで驚いたり怒ったりせず、子どもが発した言葉の前後の様子へ想像を巡らしつつ、話を聴いていくことが大切です。どうか、忍耐強く、思春期の子どもに寄り添い大きな心で見守ってください。そのために、私たち大人も、心にゆとりを持って毎日を過ごしていくことを心がけていきましょう。

【思春期の子育てにおいて大切なこと】

子どもから一番信頼される人間でありつづけること、そのためには、どんなに小さな約束であっても子どもと交わした約束は、必ず守ることです!





丸亀市発達障害児支援協働事業

丸亀市役所幼保運営課分室

TEL0877-85-6613

FAX0877-85-6614

e-mail info@chiikiwakazoku.com

ホームページ <http://www.chiikiwakazoku.com>

NPO 地域は家族・コミュニケーション





2017年10月発行

発行・編集

丸亀市発達障害児支援協働事業