

子育て応援ノ一人



みんなちがって、みんないい

—楽しい子育て応援します—

< 学童期編 >

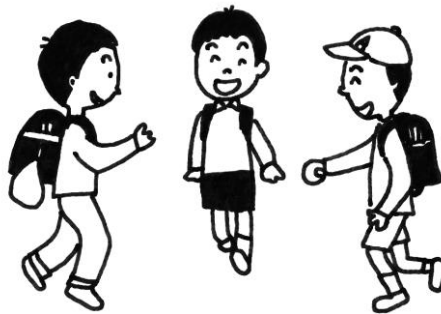
はじめに

この『子育て応援ノート 学童期編』は、
小中学生のお子さんを育てていらっしゃる保護者のかたたちが
楽しく、自信をもって子育てができるように応援する冊子です。

お子さんは、100人いれば100通り。
みんなそれぞれちがった個性と可能性をもっています。
お子さんが学校に入学し、集団生活のなかで成長するにつれて、
小さい頃よりもっと『その子らしさ』がはっきりしてきたことでしょう。
でも、保護者としては、
その子にあった子育てができているかどうかわからない・・・
自分なりに一生懸命子育てしているのに、どうもうまくいかない・・・
どうやってかかわったらよいのかわからない・・・
と不安になるときがあることでしょう。

そんなとき、この『子育て応援ノート 学童期編』を見てください。
お子さんの特徴をつかむためのヒントや、
それにあわせた工夫のポイントをご紹介します。

一人で考えなくても大丈夫！
子育ての楽しさを感じられるように、
お子さんのいいところをどんどん探してみましょ！
そして、お子さんのもっている力を伸ばすことができるよう、
みんなと一緒に楽しく子育てしませんか。



2008年3月
あいち発達障害者支援センター

目 次

はじめに

STEP1 ちょっと心配 <Q&A編> 1

- Q1 落ち着きがなく授業に集中できません
- Q2 毎日のように忘れものをします
- Q3 片づけがとても苦手です
- Q4 宿題をするのに時間がかかります
- Q5 うまく読み書きできないのが気になります
- Q6 勉強の出来不出来の差が大きいのですが
- Q7 勝たないと気がすみません
- Q8好きなことしかやらなくて困っています
- Q9 友達とうまく遊べません
- Q10 相手の気持ちや状況が理解できません
- Q11 急に予定を変更するとパニックをおこします
- Q12 子育てがうまくいかなくて・・・

STEP2 じっくり考えよう <解説編>14

(1) 学校での支援について

コラム 1 うちの子こんな子 (サポートブック)

(2) 進路について

コラム 2 してほしいな、発達障害のこと

コラム 3 気づいてほしい、SOSのサイン

コラム 4 診断名は謎ときのヒント

コラム 5 わかってほしい、きょうだいの気持ち

コラム 6 いいところ探し、自分探し

STEP 1

ちょっと心配 < Q&A 編 >

子育てで心配なことや迷うことはありますか？

『ちょっと心配<Q&A編>』では、
よくある心配事をいくつかピックアップしてみました。
矢印にそって、お子さんはどんな子かな？とよく観察して、
家庭でできそうなかわり方の工夫からトライしてみましょう。

それでもやっぱり心配・・・というときは、
大丈夫、一緒に考えてくれる人がいます！
気軽に相談してみましょう！

Q1 落ち着きがなく授業に集中できません

【その他】 席を立つ、ゴソゴソする、すぐに他の物に目が移る など

様子をチェックしてみましょう

- 気になる物が、教室の中にありますか。
- 落ち着かなくなるのは、どんなときですか。
 - 気になる音がする？ 暑い？寒い？
 - 体調が悪い？ 本人の集中できる時間を超えている？
- グループの人間関係を調べてみましょう。
 - まわりに落ち着かない子がいる？
 - 気になる子や相性の悪い子がいる？
- 先生の指示が伝わっていなかったり、わからないかもしれないと思うことがありますか。



かかわりかたを工夫してみましょう

- まずは集中しやすい環境を整えて、少しずつ集中力をつけていきましょう。
- 部屋の中にいろいろなものが置いてあると、気が散ったり、注意がそれやすくなったりします。カバーをかけたり、片づけたりして、気になるものを減らしましょう。
 - 席の位置やクラス内のグループ分けなど、教室の環境を工夫するとよいかもしれません。担任の先生に相談してみましょう。
 - 先生の指示がうまく伝わっていないかもしれません。一斉指導のあとに個別に声をかけて確認してもらい、黒板に指示内容を書いてもらうなど、少し工夫をしてもらえるよう、頼んでみましょう。
 - 集中できる時間をはかり、課題をその時間に合わせて小分けにし、できる経験をふやしましょう。また、好きなことや習いごとなどをとおして、ひとつのことに取り組む力を少しずつつけていきましょう。

気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 県・市の家庭児童相談室 相談員

Q2 毎日のように忘れ物をします

【その他】 うっかりミスが多い、よく物をなくす など

様子をチェックしてみましょう

- 何回言い聞かせても、忘れてしまいますか。
- 出かける前に、準備の時間がじゅうぶんありますか。
- 物の置き場所はきまっていますか。
- 連絡帳に書いたり、メモをとったりすることができますか。

かかわりかたを工夫してみましょう

- 頭ごなしに叱るとやる気をなくしてしまいます。
自分で思い出せるような工夫をしましょう。
- 覚えておいてほしいことは、メモに書いてお子さんの目につきやすいところに貼りましょう。
その際、終わったものや不要なものは処分し、気づきやすくすることが大切です。
 - 学校の準備は前日にすませる習慣をつけましょう。
声かけだけでなく、お母さんも一緒にやって、点検する要領を教えましょう。
 - 物の置き場所を決めておきましょう。入れ物を用意し、何を入れるか絵や字で書いて貼るなど、一目見てわかるような工夫も有効です。
 - メモをとることが苦手な場合もあります。
家庭でもメモの取り方を練習するといいでしょう。
 - 「何か忘れてない?」「メモ見た?」など、気づけるような声かけをしましょう。



気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 県・市の家庭児童相談室 相談員

Q3 片づけがとても苦手です

【その他】 整理整頓が苦手、身じたくに時間がかかる など



様子をチェックしてみましょう

○ひとりで片づけられる量や広さはどれくらいか、観察してみましょう。

かばん一つ分？ 引き出し一つ分？

○片づけるときに、テレビやマンガなど、気がそれるようなものはありませんか。

○どうすると片づくか、片づけ方の要領がわかっていますか。

かかわりかたを工夫してみましょう

急に「へやの中」は片づけられません。カバンの中や引き出し一つ分など、まずは小さいスペースから整理できるように練習してみましょう。

はじめは大人と一緒にやって、「片づけ方」の見本を見せてあげましょう。

具体的に絵に書いてあげるのもいいですね。

○どこに何を片づけたらいいかわかりやすくしましょう。

例えば、引き出しの横に「入れる物」の名前を書いたり、片づけたあとの完成図や写真を貼ったりすると、わかりやすくなります。

○テレビや好きなおもちゃなどが近くにあると、気が散りやすくなります。

カバーをかけたり別室に移しておくなど、目に入らないようにしてあげましょう。

○少しでもできたらほめて、お子さんの頑張りをみとめてあげましょう。

どうしても「ついでにこっちもキレイにしてね」「でもあっちはできてないよ」と一言余分に言いたくなりますが、そこはガマン。

お子さんのやる気をそがないようにしましょう。

気軽に相談してみましょう

○学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー

○県・市の家庭児童相談室 相談員

Q4 宿題をするのに時間がかかります

【その他】 すぐに他のことをする、なかなかとりかかれない など

様子をチェックしてみましょう

- 学校や家庭で何分くらい集中して座っていられますか。
- 他のことに気が移ってしまう原因を考えてみましょう。
 - 宿題の量が多すぎる？
 - 勉強する場所に、好きなゲームや漫画などが置いてある？
 - 人の声や物音がする？



かかわりかたを工夫してみましょう

- お子さんの集中力に合わせて、宿題のやり方を工夫してみましょう。
- 集中できる時間や宿題の量（もちろん質も）に合わせて変えてみましょう。
 - 例えば、20問の計算なら5問ずつにしたり、10分たったら休憩を入れるなど、無理なくできるところから始めましょう。
 - 宿題が難しすぎたり多すぎたりする場合には、先生に相談してみましょう。
 - タイマーや砂時計などを使って残り時間をわかりやすくするのも、がんばろうという気持ちをおこすのに役立ちます。
 - 休憩時間は、お菓子タイムなど、楽しみをもたせるのもいいですね。
 - 周囲に気の散る物や余分な音があるのは、大きな妨げになります。集中できる環境を整えましょう。勉強する場所と時間を決めることもいいですね。ついでに1枚でも気持ちの切りかえになることがあります。
 - 結果だけを見ないで、頑張っていることをほめるようにして自信をつけさせてあげましょう。家族の前でもほめていくとやる気がでます。

気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 市町村の教育相談

Q5 うまく読み書きできないのが気になります

【その他】 連絡帳が写せない、絵や作文が書けない、読み間違いが多い など

様子をチェックしてみましょう

- お子さんがどんなところでつまずいているか調べてみましょう。
ノートのマス目にうまく入らず、読みにくい字を書いていますか？
黒板のどこをみて写せばいいか、わかっていますか？
絵や作文で、何をどう書けばいいかわかっていますか？
教科書を読むとき、行をとばしたり、勝手読みをしませんか？

かかわりかたを工夫してみましょう

- 何が苦手かを早く見つけ、「これならやれそうかも」という工夫をしてあげましょう。
「ぼく（私）でもできる！」「楽しい！」という気持ちを育てましょう。
- お子さんの書きやすいノートを探してみましょう。
（例）マス目の大きいもの、方眼紙、自由帳 など
- 文字の形がうまくとれない場合（特に漢字）は、「日かいて土寸（どすん）で『時』」など、簡単な部首に分解して組みあわせるという見方を教えてあげましょう。
- 黒板のどこをみて写せばいいか、先生に連絡帳の書き方を相談してみましょう。
- 作文は、何を書けばいいのかを具体的に示してあげましょう。「何を見たの？」「いつ見たの？」など簡単な質問をしたり、写真を一緒に見て思い出せるようにしたりするなど、書く内容がイメージできるようなヒントを出してみましょう。
- 正確に読むのが苦手な場合は、指でなぞりながら読む、定規や下敷きで見なくてよい部分を隠すなど、読みやすくする工夫を教えてあげましょう。透明の色つき下敷きをかさねると文字が読みやすくなる、という人もいます。
いろいろ試してみましょう。

気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- お住まいの地域の児童相談センター 児童心理司

Q6 勉強の出来不出来の差が大きいのですが

【その他】 教科の好き嫌いが激しい、計算が極端に苦手、文章題が苦手 など

様子をチェックしてみましょう

お子さんがどんなところでつまずいているか調べてみましょう。

- 例えば算数（数学）が苦手な場合は、
繰り上がり繰り下がり、わかっている？
どんな時にどんな式をたてればいいのか、わかっている？
- 文章題を早とちりして、うっかりミスをすることがありますか。
- 暗記することは得意ですか。
○科目によって、出来不出来の差が大きいですか？

かかわりかたを工夫してみましょう

まわりが歯がゆく思う以上に、本人がくやしくつらい思いをしています。「どうしてできないの」ではなく「どうしたらできるようになるか」を一緒に考えてあげましょう。

- 計算が苦手な場合は、計算のルールを具体的に説明したり（『残りはいくら』も『違いはいくつ』も引き算だよ）など、計算間違いが多い場合は、数字の位をそろえて書くように、マス目のある紙で計算する練習をするなどして、確実に進めるようにしましょう。
- 文章のポイントに印をつける練習をすると、ミスが減らせます。
- 暗記が得意ならごろあわせで覚える、図表を見たり絵を描いたりして視覚に置き換えてみるなどの工夫で、わかりやすくなります。
- 苦手なものばかりに目がいきがちですが、得意なものを認めて伸ばしていくことが、頑張ろうとする力を育てます。出来ることや好きなことの中に、少しずつ苦手なことをとりまぜていきましょう。出来ないことばかり練習しても、つらいばかりです。



気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 市町村の教育相談
- 県総合教育センター

Q7 勝たないと気がすみません

【その他】 思いこみが強い、1番や100点などにこだわる など

様子をチェックしてみましょう

- 「1番でなければならない」など、強く思いこんでいることはありますか。
- 思い通りにいかなかったとき、かんしゃくをおこしたり、気持ちの切りかえができなかったりして、次の行動になかなか移れないことがありますか。
- 自信をもてるものが、他にもいくつかありますか。



かかわりかたを工夫してみましょう

お子さんなりにこだわる理由があり、そのようにならないと不安なのかもしれません。気持ちを落ち着けて、うまくやれる工夫を考えてみましょう。

- 「100点でなければダメな子なんだ」「絶対失敗できない」と思いこんでいることがあります。まずは「くやしかったね」と声をかけ、お子さんの気持ちに共感したあと、「失敗しても大丈夫」というメッセージを伝えましょう。
- 勝ち負けのあるものに取り組むときに、「勝つことも負けることもあるよ。負けたら悔しいけど、次がんばれば大丈夫だよ」と事前に伝えておきましょう。
- 「ていねいにできたね」「最後までがんばれたね」など、勝つことだけでなく、他にもほめられることがある、と気づけるような声かけを工夫してみましょう。
- 得意なことで、ほめられる機会をふやしましょう。他のもので認められて自信がつくと、こだわりが少なくなることもあります。

気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 市町村の教育相談
- 県・市の家庭児童相談室 相談員

Q8 好きなことしかやらなくて困っています

【その他】 ゲームやインターネットがやめられない、集中しすぎる など

様子をチェックしてみましょう

- どのタイミングでなら、終わらせることができますか。
何時まで？ ここまでやったら？ やめたらごほうびがある？
- 次にやることが、きちんとわかっていますか。
- 約束をしても、ズルズルと守れなかつたりしていませんか？

かかわりかたを工夫してみましょう

- 自分で気持ちを切りかえるのに時間がかかるのかもしれませんが。気持ちよく次のことに移れるような方法を、お子さんと一緒に考えてみましょう。
- お子さんと相談して生活のルールを決め、できそうなことから少しずつ習慣にしましょう。紙などに書いて目につくところに貼っておくと、自分から気づけるようになるかもしれません。
(例)「ゲームは1日〇時間」「△時△分から□時□分まで」 など
 - 「あと5分で終わだよ」「**したら終わりにするよ」など、早めに声をかけておきましょう。キッチンタイマーや砂時計などを使って、残り時間を示してみましょう。
 - ルールを決めたり、約束をしたら、きちんと守らせましょう。その時によって大目に見たりするとかえって「ごねたりぐずったりすれば通る」ということを覚えさせてしまうことになり、混乱のもとです。
 - 次にやることがわからないので、区切りをつけにくいのかもしれません。次にやることを具体的に伝えましょう。
 - 終わったときには、「ちゃんとやめられてえらかったね」とほめてあげましょう。

気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 市町村の教育相談
- 県・市の家庭児童相談室 相談員

Q9 友達とうまく遊べません

【その他】 気に入らないとすぐ手が出る、トラブルが多い など



様子をチェックしてみましょう

- トラブルの原因をチェックしてみましょう。
 - あいさつなど基本的なマナーが身につけていない？
 - 場の状況が理解しにくい？
 - 相手の気持ちがわからない？
 - 思い通りにならないときに、すぐに手が出る？
 - 遊びのルールがわからない？
- 付き合うのに無理のない友達を選ぶことができますか。

かかわりかたを工夫してみましょう

毎日の生活の中で、具体的な人づきあいのルールをわかりやすく伝えることが大切です。

- 相手の気持ちや状況が理解しにくいことについては、「Q10」にあります。
- 思い通りにならなくても人や物にあたらぬよう、自分なりに落ち着きを取り戻せる方法をお子さんと一緒に考えましょう。
 - (例) 心の中で数を数える、大好きなグッズ(例えば電車のカタログやポケモンカード)をポケットに持ち歩き、それを見る、腹が立ったらその場を離れる、など
- 相性のよくない子がいるとそれだけで不安定になることがあります。逆に気の合う子が一人いると助けを求めることができ、落ち着けます。トラブルの相手や状況などをよく聞いて、トラブルを避ける方法を考えましょう。
- 得意なことを伸ばすと、自信がもてて、友達とつきあいやすくなります。

気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 市町村の教育相談
- 県・市の家庭児童相談室 相談員

Q10 相手の気持ちや状況が理解できません

【その他】 思いのままの話や行動をとる、会話がかみ合わない など

様子をチェックしてみましょう

- 悪気はないけれど思ったことをストレートに言ってしまい、けんかのもとに？
- 相手にお構いなしに、自分の関心のあることばかり一方的に話しますか。
- お世辞や冗談を真に受けてしまいますか。



かかわりかたを工夫してみましょう

- 相手の表情や気持ち、場の空気を読むのがとても下手なお子さんがいます。傷つけようとして言っているわけではないので、適切な行動を教えてあげましょう。
- こういう時はこう言おうねと、会話の基本的なルールを教えましょう。
(例) 人の外見について話さない、女性に年齢を聞かない、「ちょっといいですか」と聞いてから話しかける など
 - 大好きなことを話さないように我慢するのはつらいものです。時間を決めて聞いてあげましょう。「〇〇同好会」などで話の合う仲間を見つけましょう。
 - 冗談がわからずに怒ったり傷ついたりする場合があります。言葉のいろいろな使い方について、その都度、「こういう意味で使っているんだよ」と教えていきましょう。

気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 市町村の教育相談
- 県・市の家庭児童相談室 相談員

Q11 急に予定を変更するとパニックをおこします

【その他】 かんしゃく、大声をだす、泣く、かたまってしまう など

様子をチェックしてみましょう

○パニックをおこすのは、どんなときでしょうか。

初めての場所や人？

次にどうすればよいかわかっていない？

こちらの言うことがうまく伝わっていない？

かかわりかたを工夫してみましょう

パニックには必ず原因があります。お子さんの様子を見て、安心できるような工夫をしてみましょう。

○初めての場所に行ったり、初めての取り組みをする時は、事前に写真を見せたり、予定をわかりやすく書いて見せたりすると、イメージしやすくなり、不安が減ります。

○変更がある場合は、早めに伝えておきましょう。

(例) 晴れなら遠足、雨なら学校 など

○パニックになったら・・・

- ・落ち着ける場所に移動して、危険がないように見守りましょう。
- ・落ち着いたら、気持ちをおさめられたことをほめて、自分でコントロールできる力に気づかせ、育てましょう。
- ・自分はどう感じたのか聞いて、「〇〇だから△△だったんだね」と気持ちに共感しましょう。
- ・落ち着いた後に、次からどうしたらよいか一緒に考えましょう。



気軽に相談してみましょう

○学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー

○市町村の教育相談

○お住まいの地域の児童相談センター 児童心理司

Q12 子育てがうまくいなくて・・・

【その他】 子どもをかわいいと思えない、手をあげてしまいそうになる など

子育てがうまくいなくて・・・

- きょうだいは順調に育っているのに、この子だけがうまくいかない。
- よくないことはわかっているけど、ついつい大声で叱ってしまう。
- この子がトラブルを起こすために、近所や友達にあやまってばかり・・・
- まわりからしつけが悪いと責められる。やっぱり私のせい？

一人で悩まないで。応援してくれる人がいます

- 子どもにはもともといろいろな個性があります。その子の特徴をきちんととらえ、それに合わせたやり方をすれば、無理のない子育てができます。
- 一度にすべてのことを解決しようとせず、あなたのやりやすいことから一つずつ取り組みましょう。
- 自分だけではうまくいかないことでも、誰かがわかってくれたり、具体的なサポートがあれば、子育てが今より楽しくなるかもしれません。一人で抱え込もうとしないで、応援してくれる人を見つけて味方になってもらいましょう。「何となく育てにくいなあ」と思ったら、できるだけ早く相談してみることをお勧めします。



気軽に相談してみましょう

- 学校の先生・特別支援教育コーディネーター・スクールカウンセラー
- 県・市の家庭児童相談室 相談員
- お住まいの地域の児童相談センター 児童心理司

STEP 2

じっくり考えよう

< 解説編 >

お子さんとのいい関係はできましたか？
子育てに少しは自信ができましたか？
小中学校の9年間は、家庭や学校でたくさんのことを学びながら
多くのことを身につける時期です。
お子さんがどんな風に成長していくのか、ご家族には期待と不安があるこ
とでしょう。

どんなサポートがあると伸びるかな？
どんな環境がすごしやすいかな？
『じっくり考えよう<解説編>』では、
お子さんの個性にあわせたサポートを考えるポイントについて
書きました。

お子さんを知っている人たちやお子さんと一緒に、
お子さんがいきいきと毎日をすごせるように考えてみましょう。

(1) 学校での支援について

不安と期待が入り混じる中、いよいよ学校生活が始まりました。クラスメイトや先生、教室など、はじめてのことが多く、緊張の連続で疲れてしまうこともあると思います。

これからの学校生活を通して、興味を広げ、たくさんの経験をつみ、社会性を身につけながら、少しずつ成長していくことでしょう。

特別支援教育って何するの？

特別な配慮が必要な子どもに、ひとりひとりのニーズに合った支援を用意する教育のことです。特別支援学級や特別支援学校だけでなく、通常学級に在籍するお子さんも含めての理念であることが、従来の特殊教育との違いです。特別支援教育コーディネーターになっている先生を中心に、学校全体で取り組んでもらえるように、校内の委員会で対応を考えるシステムができてきています。また、「交流教育および共同学級」や、「通級指導教室」など、いろいろなやり方で取り組まれていますので、お子さんの行く学校はどんな実践をしているか調べてみましょう。

まずは、担任の先生に相談してみましょう

お子さんについて、生活面や学習面で困っていることを保護者だけで抱えこまないで、まずは、担任の先生に相談してみましょう。お子さんが困っていることによりそって一緒に考えてもらえるようお願いするとよいでしょう。



他にも相談ができる人がいます

<特別支援教育コーディネーター>

どの学校にも一人ずつ担当の先生がいます。支援が必要なお子さんに対して、必要に応じて校内の先生や医療、福祉など関係機関との調整をしたり、保護者の相談にもものってくれます。

<スクールカウンセラー>

臨床心理の専門家が担当します。お子さんの困りごとや保護者の悩みについて、相談することができます。学校に月に何日か来ていますので、窓口の先生を通して、面接希望を伝えるとよいでしょう。(全中学校と、市町村ごとに何校かの小学校に配置されています)

<学校外で相談できるところ>

市町村の教育委員会、県総合教育センター、児童相談センターなどがあります。

進学、進級など環境が変わるときのつながりが大切です

進学や進級など新しく環境が変わると新たな不安が出てきます。少しでも安心して学校生活を送れるように、担任の先生に、お子さんのことを引き続き理解し協力してもらうことが大切です。そのために、お子さんの特徴と対応の仕方などをまとめたサポートブック(次ページ)のような目に見える形として残せるものを用意すると、学校との情報の共有がしやすくなります。

コラム 1 うちの子こんな子（サポートブック）

サポートブックとは、お子さんがすごしている場所（学校、放課後児童クラブ、児童デイサービスなど）で支援してくれる人（先生、ヘルパーさんなど）に、よりお子さんのことを理解してもらうための冊子・カードです。

特に、進学や進級など、お子さんに接する人や環境が変わるときに使うと便利です。サポートブックを作って「うちの子こんな子です、よろしくお願いします！」としっかり伝えましょう。



お子さんの特徴やかかわり方を
具体的に書いておきましょう！

- ★基本的な情報（名前、呼び名、学校名、連絡先など）
- ★性格
- ★好きなことや苦手なこと
- ★コミュニケーション
（どうやって表す？／わかりやすい伝え方は？）
- ★パニックが起きたときに配慮してほしいこと
など・・・

お子さんの成長に合わせて少しずつ書きかえていきましょう（小さめのクリアファイル・手帳・バインダーなどを使うと、ページの差し替えができて便利です）。

また、使わなくなった記録もとっておくと「こんなにいいところが増えてきた！」とお子さんの成長を実感することができるでしょう。

一人で作ろうとしても、うまく書けるかどうか心配ですし、コツもわからないでしょうから、仲間で作って作り合うといいでしょう。サポートブックの作り方の講習会や作成会に参加すると、作り方の要領を覚えてもらえます。

サポートブックを通じて、まわりの人と仲良くなれるといいですね。

(2) 進路について

義務教育の9年間を経て、お子さんにもいろいろな力がつくことでしょう。

また、年齢がすすむにつれ、それぞれお子さんの「その子らしさ」がはっきりする時期でもあります。お子さんの興味や力に合わせて将来を見すえた進路を考えていきたいですね。

どんな進学先があるの？

義務教育終了後の進学先としては、高校(全日・定時・通信制)や各種専修学校、フリースクールなどがあります。また、特別支援学校の高等部や高等養護学校への進学もあります。

学校の選び方は？

学力に見合った学校を見つけることも大切ですが、その他に、どんな校風か、クラブ活動や行事への取り組み方はどうか、通学方法、1クラスの数、先生の理解を得ることができるかなど、情報をつめて、進学先の具体的なイメージがわくように親子そろって見学をしましょう。お子さんにとって大切にしたい条件の優先順位を決めると、本人に合った学校が選びやすくなります。

また、進路を決めるときは、できればお子さんと一緒に話し合いましょう。本人が自分でやれそうだと思うこと、自分で選んだと感じられることは、その後の高校生活にとって重要です。

就職に向けて、どんな準備をしたらいいの？

今はまだ、お子さんが働いている様子をイメージするのは難しいことかもしれません。将来にそなえて日ごろから家庭でできることとして、基本的な生活習慣の自立や、あいさつや身だしなみなどの社会的なルールを身につけることや、自分の体調管理ができるようになることも、社会に出るために必要なことです。また、家事のお手伝いをしておこづかいをもらうことは、仕事をしてお給料をもらうイメージにつながります。

学校でおこなわれる職業適性検査などの客観的な情報から、お子さんの職業適性を考えてみるのも大事です。お子さんの好きなこと、やりたいことを大切にすると同時に、何ができそうか、何が苦手か、興味と適性という視点から考えることは、職業適性を考える大切なポイントです。

自分の個性を理解しておきましょう

お子さんが、自分自身の個性を理解することは、将来お子さんにあった職業を選び、その後も仕事を長く続けていくために役立ちます。得意なことだけでなく、苦手なことに気づくことも必要なことです。お子さんにとって受け入れづらい場合もありますが、大切なことは、「苦手なことがあっても悪いことではないんだよ」「他の人に助けを求めてもいいよ」というメッセージをしっかりと伝えていくことです。

ひとりでは何でもできる人はいません。どんな人でもお互いにまわりの人に助けをもらって生活しています。自分でできることは自分でしながら、できないところは他の人のサポートを受けていく、という考え方を身につけていくことで、お子さんらしく生き生きと社会で生活していくイメージができてくると思います。

コラム 2 しってほしいな、発達障害のこと

発達障害のある人は、生まれつきものごとの感じ方やとらえ方がユニークなため、とても得意なことがあるのに、ちょっとしたことがすごく苦手・・・というかたよりがあり、誤解されやすく、とても困っています。

- 発達障害は、本人の努力不足でもなく、親の育て方や愛情不足に原因があるのでもありません。
- 同じ障害であってもひとりひとり困り具合が違い、成長によっても変化します。その子の特性を理解し、それぞれに合った支援が必要です。
- 困った子ではなく、困っているのは本人です。早い時期から周囲が理解して適切な支援をすれば、発達が促され、本人の困っていることが少なくなって楽しい生活を送ることができます。

自閉症・アスペルガー症候群など

主に人とのかかわりがうまくいかないことで困っている人たちです。3つの基本的な特徴を持っています。

①社会性（人とのかかわり方）の特徴

相手の考えや気持ちがわかりにくいので、かかわり方が一方的になり、人とうまくつきあいにくいことがあります。一方で、決められたことはきちんと守り、約束を破ることは嫌いなまっすぐな心を持っています。場面や状況のよみとりが苦手なことが多く、結果として集団行動からはみ出してしまうことがあります。

②コミュニケーションの特徴

会話が一方的になったり、やりとりが続かなかったりします。また、あいまいな言い方がわからず、冗談を真に受けたりします。頭に浮かんだことをそのまま口にしてしまいが、悪気がある訳ではないのです。

表情・ジェスチャーなどを読みとったり、それらを上手に使うことでコミュニケーションを補うことが苦手です。



③想像力（切りかえ・応用力）の特徴

興味や関心のあることを覚えるのが得意で集中できます。興味が一点集中型なので時に凝りすぎて切りかえにくいこともありますが、ルールを作って見通しが立つようにしてあげれば大丈夫です。目の前にないものに思いをめぐらすことが上手にできないので、いつもどおりにこだわってしまい、急な変更にはとても不安を感じます。臨機応変に行動することが苦手です。

（その他よくみられること）

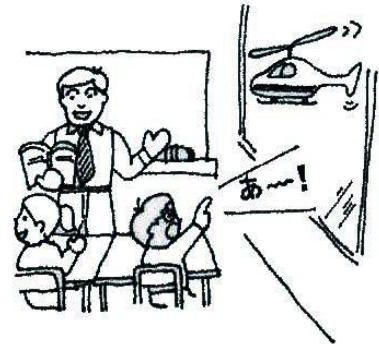
目、耳、鼻、舌、皮膚などの感覚がとても敏感だったり、逆に気にならなかつたりします。ものの見え方やとらえ方がユニークなところがみられます。

注意欠陥／多動性障害（ADHD）

主に感情や行動をうまくコントロールできないことで困っている人たちです。不注意、多動性、衝動性の3つの特徴があります。

①不注意

1つのことに注意を向け、集中することが苦手です。気が散りやすい、忘れ物やなくし物が多い、注意してもすぐに忘れる、ぼんやりしているなどがみられます。いろいろなことに興味関心を向けられるので、気持ちの切り替えは上手にできる場合が多いようです。



②多動性

じっとしてられないほど、エネルギーで活動的です。目で見たり聞いたりする音などの刺激に反応して、いつのまにか体が動いてしまい、「座ってられない」「ごそごそよく動く」など、落ち着きのない様子がみられます。時と場所をわきまえずに走り回ったり、人なつっこくおしゃべり好きですが時々止められなくなったりします。

③衝動性

せっかちで頭の中でじっくり考えて行動することが苦手ですが、思いついたらすぐに行動する積極性や行動力があります。すぐにやらないと気がすまない、順番を待てない、カッとしたりやすいところもあるので、乱暴、自分勝手と誤解されやすいところがあります。

学習障害（LD）

知的発達に遅れはないのに、読む、書く、計算する、聞く、話す、推論するという学習する上での能力のどこかに極端な学びにくさがある困っている人たちです。

- 読む：よく似た文字を読み間違える（「い」と「り」など）、どこで文を区切って読んだらよいかわからない、文字や行を抜かしたり同じところを何回も読んだりする など
- 書く：読みにくい（かたちや大きさが整っていない）字を書く、漢字の細かい部分を書き間違える、句読点や小さい「っ」や「ょ」などが抜けてしまう など
- 計算する：簡単な計算や暗算ができない、数や記号の意味の理解が難しい、文章題がわからない など
- 聞く・話す：言葉による指示や注意が理解できない、言葉をうまくつなげて話せない など
- 推論する：計画を立てることが難しい、時間の流れやカレンダーの意味がわからない など



コラム3 気づいてほしい、SOSのサイン

どんなお子さんでも、勉強がよくできるようになって、みんなと仲良く遊んで、楽しく過ごしたい!と思っています。でも、どうもトラブルや失敗が多い……。それは、お子さんの持っている苦手さが目に見えにくいところにあり、原因がわからずにお子さん自身も困っているのかもしれません。

まわりの人に気づかれずに、「わがまま」「努力が足りない」「しつげがなっていない」と誤解され続けているとしたら……。

苦手なこと、うまくできないことばかりが目立って注目され、叱ったり負担をかけすぎたりすると、お子さんは「自分はダメな人間なんだ」と自信をどんどん失っていきます。さらに、体調不良、まわりの人への不信感、攻撃的な態度、被害的な思い込み、いじめ、不登校など、二次的な困難さをひきおこしてしまい、とても辛い状況に追い込んでしまうこともあります。

お子さんについて上記のようなことを感じたら、それはお子さんからの「辛いよ、助けて」というSOSのサインです。お子さんがこうした悩みを一人で抱えてしまわないためにも、少しでも早く、まわりのみなんでお子さんの個性をきちんと理解し、協力体制を作って、お子さんに合った支援を考えていきましょう。

コラム4 診断名は謎ときのヒント

まわりが感じる「育てにくさ」「不思議さ」「違和感」は、お子さんからのSOSかもしれません。

「困った子」「しつげの悪い子」ではなく、「困っている子」という視点で見てください。

その手助けをしてくれるのが発達の特任家です。

お子さんが何をどう困っているのかがわかれば、具体的ななかかわり方の工夫もできます。その指標となるのが診断です。診断名は、まわりの人が支援をより良くスムーズに行なうための手がかりとなるものです。自分の特徴をよく知り、それに合わせた工夫を考えるヒントともなります。

「育てにくさ」は保護者が責められるものではなく、もちろんお子さんが悪い訳でもありません。「育てにくさ」を感じたら、迷わず相談を受けましょう。

その経過の中で診断名が必要な場合は医療機関を訪ねましょう。子育てのヒントがもらえるはずです。



コラム 5 わかってほしい、きょうだいの気持ち

きょうだいができると家族が増えて楽しいこともあります。育児の負担も増えて大変になることもあります。特に育てにくいお子さんがいる場合には、どうしても多くの時間がその子に必要となり、そのきょうだいにとっては複雑な思いをかかえることとなります。親としてはみんな同じように手をかけているつもりでも、ひとりひとりの子どもから見ると、他のきょうだいにだけやさしくしているように感じてしまうこともあります。では、どんなことに気をつけていったらいいのでしょうか。

- あなたも大切な私の子どもであること、手（時間）はかけられないかもしれないけれど、目はちゃんとかけているよ、ということ伝えることが大切です。
- きょうだいにも、親と一対一で特別な時間をつくる必要があります。例えば、その子とふたりだけで一緒に出かけたり、その子とだけのささやかな秘密をつくる など・・・
- 相談したいことやうれしくてどうしても聞いてもらいたいことがあっても、忙しいお母さんの様子を察して我慢してしまうことがあります。ましてや、嫌な思いをしたことや辛いことは、心配かけまいとして無理に元気を装ったりする場合もあります。きょうだいの微妙な変化に気を配り、耳を傾けて聞いてあげるだけでも、「お母さんやお父さんは私のことをわかってくれている」「無理しなくてもいいんだ」と安心できるようになるでしょう。
- きょうだい同士では、お互い嫌なことばかり目について、悪口をいったり、すぐに喧嘩になったりしてしまうこともあります。「部屋の片づけはできないけれど、足が速く運動ができる」など、「いいところ探し」をしながら「誰でも得意なこともあるよ」と教えていくと、お互いの見方も少しずつ変わっていくでしょう。
- 親があえてきょうだいの努力したことやできたことをみんなの前でほめるようにすると自信にもなります。

家族の中のきょうだいという小さな社会で学んだことは、今後学校での友達関係や、社会人になった時の人間関係に役立つものになっていくでしょう。

ひとりひとりのお子さんの個性を大切にしていきながら、楽しく生活ができるようにしていけるといいですね。



コラム 6 いいところ探し、自分探し

子どもは、これまでの経験や自分の好み、他の人との違いなどについて考えたり、いろいろなことにチャレンジしたりしながら、『自分』とはどんな存在なのかを探っていきます。

「頑張っているのにみんなと同じようにできない」「どうしても周りにうまくなじめない」ということで悩みがちだと、『他の子と比べてできない自分』『だめな自分』というイメージを持ってしまうことがあります。

「こういういいところもあるね」と気づかせてあげたり、「こうするとうまくいくよ」と対応の仕方を教えてあげたりして、『いい自分』『頑張れる自分』というイメージを育てていきましょう。

また、障害があるなどの理由で特別な支援を受けているお子さんの場合、「どうして自分だけ？」と、周囲との違いを気にすることもあります。

特別な支援を受けていることを気にするお子さんにも、「できないから」「あなたには障害があるから」と説明するよりも、「あなたの個性に合わせてこうすると、今よりもっとうまくいくから」と説明してあげましょう。

お子さん自身が自分の診断名を知った時、今までのしっくりいかなさに納得ができてスッキリするお子さんもいれば、いやいやそんなはずはない！と受け入れられないお子さんもいます。そして、自分の個性を正しく理解するきっかけになるなど、よい面もありますし、時には一時的に自己否定的な感情を持ってしまい、辛くなる場合もあります。お子さんの気持ちが向いた時に適切に伝えられることを保障してあげてくださいね。

でも、「診断名を知ること」にこだわるのではなく、お子さんが自分のことを理解して、自分に合った方法を工夫して身につけられることが一番重要です。お子さんが「自分は自分でいいんだ」と自信を持って思え、自分を好きでいられるように支えてあげたいですね。



わたしと小鳥とすずと

金子みすず

わたしが両手をひろげても、
お空はちっともとべないが、
とべる小鳥はわたしのよう
地面（じべた）をはやくは走れない。

わたしがからだをゆすっても、
きれいな音はでないけど、
あの鳴るすずはわたしのよう
たくさんのうたは知らないよ。

すずと、小鳥と、それからわたし、
みんなちがって、みんないい。

子育て応援ノート
みんなちがって、みんないい
—楽しい子育て応援します—

発行日：平成20年3月 発行

平成28年4月 改訂

発行：あいち発達障害者支援センター

〒480-0392 愛知県春日井市神屋町713-8 愛知県コロニー内

TEL：0568-88-0811（内線2222、2237）

FAX：0568-88-0964

E-mail：asca@pref.aichi.lg.jp

URL：http://www.pref.aichi.jp/hsc/asca/