

## 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

—このコーナーでは、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が、今日もお悩みメールいただいたいております。先生にお話を伺って参りたいと思っておりますけれども、先に亀谷さんから。

—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した。よう。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。

もうすぐ三歳になる息子が、発達障害の可能性があるんじゃないかと不安です。人前で全く落ち着かないし、突然大声を出したり泣き出したり、声をかけ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、この健診で発達障害がわかることも多いと聞きました。そのような診断を受けても、今までと変わらず息子を愛してやれるのか少し不安で、時たま、自信がなくなってしまう。情けない母親だなと暗い気持ちになることもあります。漠然としていますけど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のでしょうか。

—とい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。このような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ないですが、いざ自分の子どもとなるとなかなかが決まらなくて。というふうに添え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、何かいい方法を教えて欲しい、導いてほしいというお気持ち両方が伝わってきますね。

—鈴木先生いかがでしょうか。

はい。今インターネットがあつて、いろいろ調べられるから何でもあてはまる気がして、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、誰でも不安になりますよね。自信満々に子育てしている人はいないと思います。

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

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



―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たっているって言うことなんです。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か。

そうですね。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り、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、ネットの情報だけを信じない方がいいと思うんですね。情報をどこから取るのかっていうことが問題ですが、難しいですよ。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けるかもしれないですけど。

―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」という項目をチェックしていったって、いくつ以上当てはまればちょっとその可能性もありま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」とかいろいろ思うところがあつたりして、そこで安直に判断してしまわないってことですよ。

そうですね。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ど、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か、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てい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、ネットでそういうのを見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かり探してしまうようなことをするのは、もったいないなあと思います。子どものかわいとこ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て、行動が当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ます。

―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」とか感じるかもしれませんよね。

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

いて「大丈夫、大丈夫」って言うてくれると子どもの反応も変わってきます

ー「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、もし発達障害ですと言われたときには、わが子とどう接していったら、どう愛情を注いでいっていいかというところで、何かアドバイスをヒントになることはありますか。

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いるのか、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するというのは変わってきます。

基本的に家庭でできることっていうのは、発達上課題を持っていない子と、全く変わらないんです。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いで、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ること、得意なことを注目して伸ばしてあげようとするってこと。「大丈夫」って言うて不安を取り除くことが大事です。

学校生活や交友関係でうまくいかない時に、「自分はうまくできない」と劣等感を持って苦しくなる時があるんですよ。だけど、家では「あなたは大丈夫だ」って伝え、親が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けです。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。これが心配なの。こんなんじゃ将来どうするの」「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すが、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。

ー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、「子どもの頃これがで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。それと一緒にですよ。

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。突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。

ーそうですね。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と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でたくさんできていますし、そういうところではかかってみるのがいいのでしょうか。

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

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、かかりつけの小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。

—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つて少し相談してみても、そこからでも充分間に合いそうですよね。

—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かるけれども、その辺はどんと構えてつていうことが必要なかもしれないですね。丸亀市の女性の方、まずは三つポイントがあつて一つは「できるようになったこと」「にちゃんと目を向けてあげよう。」「これができない、あれができない」「じゃなくて、」「これができるようになった」つてことに注目するんですね。二つ目が、お子さん自身が何を好きなのか、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げるつ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、不安を持つよりも「大丈夫だよ、どうにかなるよ。一緒にやっつていこうね」というように安心させることが大事ということで、この三つがポイントつてことですね

はい、そうです。

—ご相談された方はかなり悩んでらつしやるようですからね、その辺を日々気をつけていけばいいんじゃないかなと言つ気がしますね。

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、適切な支援をうける、地域とつながるといふことが大事です。

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という意味）となり、困りごとを話したり、相談にのつたりしてくれます。「ペアメンカフェ」というのが香川県中で開催されていますので、ぜひ、ご参加ください。経験豊富な、当事者の方々の話が一番助けになると思います。

人から救われるうちに、自分も同じように困つている人を助けたいと思つたものです。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、自分と子どもで手一杯かもしれませんが、いつか他の人に手を差し伸べてあげてほしいと思います。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。また、高松市にある「アルプスカがわ」さんも様々な相談に乗つてくださいますし、学校への対応もしてくださいます。

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。難しそつに思えますが、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。