



心地よい風に秋桜がゆれる季節となりました。
夏の疲れが出やすいころですが、気持ちはさわやかに残暑を乗り越えてまいりましょう。

発達障害がある子どもの保護者への支援

発達障害がある子どもと共に暮らす保護者は、心身の不調や悩みを抱えがちです。子どもが学校や社会で円滑な生活を送るために、子どもの支援とあわせて、保護者の気持ちの安定や心配事の解決も不可欠です。



1 家族が抱える悩みは？

乳幼児期には、発達の違和感に、「育て方が悪いのだろうか？」と焦りを感じる場合があります。学童期から青年期には、学習面や友達関係、行動上の課題に対し、どのように理解し対応してよいのか戸惑います。子どもが生きづらさを抱え、つらそうにしている姿に将来の不安が大きくなることも。

発達障害とわかるまでに時間が経過している場合もあり、その間に自責的になる方もいらっしゃいます。

2 保護者への支援の実際

保護者の不安を和らげること、良好な家族関係を育むこと、子どもの二次障害（特性に合わない環境下で情緒や行動の問題が生じる）を避けることを目指します。

つながる 生活が良くなっていかないなと感じたら、まずは相談に行きましょう。

相談先には困り事の内容に応じて、医療、保健、教育、福祉等の専門機関があります。ここで出会う専門職は、気持ちに寄り添ってくれる心強い存在。困り事と背景を整理し、どのような方法で解決するかを一緒に考えます。

より専門的な支援ができる場所を紹介したり、福祉サービスや制度の利用を提案することもあります。

知る

専門機関を通じて、様々な情報に触れることは、保護者の子育てのゆとりを取り戻すのに役立ちます。

①発達障害についての知識を正しく知ることによって、子どもに対する理解が進み落ち着いて対応が考えられるようになります。

②特性を踏まえた関わり方のコツがわかることは、子どもの「できる」を増やします。子どもは「できる」が増えると自信が持てるようになります。中でも、ペアレントトレーニングは、望ましい行動を増やすために保護者同士で学ぶプログラムで、大変有効です。

支えあう

家庭や地域での支えあいは、保護者の心の安定のために欠かせません。

家族は子どもにとって一番のサポーター。でも、誰かが抱え込んでいる場合は、ちょっと立ち止まってみましょう。家族間で十分コミュニケーションをとって協力しあえるように、支援者を交えて話し合うのも良いかもしれません。兄弟姉妹が何か負担を感じていないか目を向けることも大切です。

同じ悩みを抱える方同士のサークルや自助グループがあります。「自分だけじゃないんだ」と思いを共有したり、普段は話せない本音が出せたり。気持ちをリフレッシュできる場所や方法がいくつか見つかると思います。

私たちは様々な場所で、「苦手」や「できないこと」を補いながら生活しています。もし、親しい方に気がかりを感じたら、「困ってる？」と声をかけませんか？話をじっくりと聴く、一緒に考える、変わらない態度で接する。ささやかな気遣いで気持ちが楽になり、元気になります。支援は支えあいの延長にあるのではないかと思います。

身近なサポーター ICTで苦手克服！

わたしたちの身近にある様々なICT（情報通信技術）。
ICTを活用することで、発達障害の苦手さのサポートが得られます。
身近なサポーターとして、上手にICTを利用していきましょう。

ICT（情報通信技術）って何？

パソコンやスマートフォン、タブレットやAIスピーカー等の機器や道具を使って、情報をやり取りする技術のことです。

読む

「読む⇒聞く」へ機能変換

- ・テキスト読み上げ機能
- ・文字の大きさ、フォントの種類の変更
- ・文字や背景の色の変更

伝える

- ・メール・チャットツール（LINE等）
- ・スタンプ機能・絵カードの活用
- ・AIチャットで文章作成（ChatGPT等）



聞く

「聞く⇒読む」へ機能変換

- ・音声認識、文字起こし機能
- ・録音して聞き直す・スピードの変更
- ・ノイズキャンセリング機能

予定管理

- ・スケジュール帳・ToDoリスト
- ・タイマー・アラーム
- ・リマインダー、通知機能の活用

計算

- ・電卓
- ・表計算ソフト（Excel等）

書く

話し言葉を文字に変換

- ・音声入力ツール
- ・キーボード入力、手書き入力等の選択
- ・写真や映像での記録（OCRソフトの活用）

調べる

- ・知りたいことを検索
- ・地図や位置情報を検索
- ・モノの場所の検索（紛失防止タグ等）



そらいろ講演会

発達障害の思春期・青年期の支援のヒント ～相談現場での経験から～

日時：2023年11月26日（日）
10:00～12:00（受付9:30～）

会場：宇部市上宇部75
ココランド 別館 秋芳

講師：山口県発達障害者支援センターまっぴ
センター長 岡村隆弘氏

定員：100名 先着順



駐車場：有

詳しくはホームページまたはチラシをご覧ください
こちらのQRコードからもお申込みいただけます↑↑



コラム 映画のご紹介「梅切らぬバカ」

大きな梅の木のある都会の古民家で穏やかに暮らす、母の“珠子さん”と、自閉症の息子“忠さん”。

“忠さん”が50歳の誕生日を迎えた時、珠子さんは、ふと「このまま共倒れになっちゃうのかな？」と思います。

親も子も歳をとり、親亡き後の子どもの暮らしについて考える日は、障害があるなしに関わらず誰にもやってきます。

珠子さんは、先々のことを考え、忠さんをグループホームへ入居させることを決断しますが、忠さんは環境の変化に戸惑い、夜、グループホームを抜け出し、母の家に帰ろうとしてしまいます…（この先は映画をご覧ください！）

この映画は、珠子さんと障害のある忠さんの親子の絆と愛情、平穏な日々の暮らしを丁寧に描きながら、地域コミュニティとの不和や偏見といった問題も取り上げています。

親子を演じるのは、加賀まりこさんと塚地無我さん。お二人の演技は、コミカルで生きる強さにあふれ、悲しく同情を誘うことはしません。

映画を通して、珠子さんと忠さんの暮らしに触れながら、我が事に置き換えて思いました。

「だれもが地域で、自分らしく安心して暮らし続けられる社会でありますように」と。

宇部市発達障害等相談センターそらいろ
（宇部市多世代ふれあいセンター5階）
TEL：0836-43-6777

宇部市 そらいろ

検索



←Facebook
QRコード