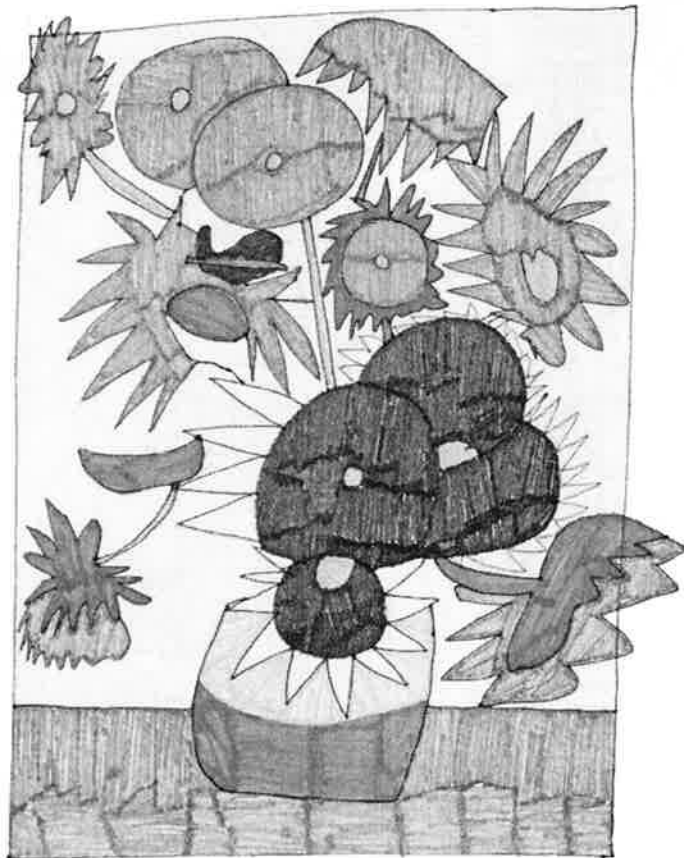


よんで元気になる体験談

あせらずあわてず すすもうや

Part. 6



作成／平成27年度 わくわく子どもまつりin岡山ドーム
公民館発達障害者支援グループ

は じ め に

「わくわく子どもまつり in 岡山ドーム」の発達障害者支援ブースは7年目。よんで元気になる体験談も、6冊目となりました。毎年多くの方がこの体験談を手にとって読んでくださっているとお聞きします。ありがとうございます。

今回は、お母さん、お父さんだけでなく、幅広い年代の方からもメッセージをいただきました。同じ障害名であっても、持っている特性や感じ方考え方が一人ひとり違います。この冊子に書かれている方はこんな風に思っているんだ・・・と読んで感じていただけると幸いです。

専門家が作ったものではありませんので、私たちが伝えたいことはとてもシンプル。「大変なことはあったけれど、少しずつ落ち着いて今がある」「あなたは決して一人じゃない」「わかってくれる地域の人がいるよ」という、自分たちが経験してきたから言える本音のメッセージです。

岡山市内の公民館では、いろいろな形で地域に発達障害の理解啓発を進めています。お助けミニ情報（巻末）を参考に、「行ってみようかな～」と思ったら足を運んでみてください。お母さんにとっての居場所や仲間との出会いが待っていますよ。



育児は育自

我が家の子どもたちは、兄弟でそれぞれにいろんな支援を必要としている子どもたちでした。上の子どもたちの時は、支援法もない頃で、なんで??どうして??どうしよう??子どもたちを襲うトラブルに困惑、涙する日々でした。母である私もなかなか理解してやれず、子どもたちにもしんどい思いをさせてしまった時期でした。「ちょっと他の子どもと違うことがあるので気になります」と、担任の先生のお話から教育相談に始まり、1年半が経ち、やっと診断を受けても、何をどうしていいのやらさっぱり分からず、孤独感に涙する日々でした。

そんな時に現れた救世主（と、今でも感謝してもしきれない友人です。）は、ぼそっと愚痴った私に「同じような状態でいろんなサポートを受けている人を知っているから話聞いてみる??」と。そして、その先輩お母さんとお会いし、貴重なお話を聞かせてもらう事ができ、支援を受けるドアをノックすることとなりました。

そこから、とてつもなく多くの出会いを体験することになりました。同じようなことで悩みを抱え困っているのは、うちの子どもたちだけではないんだという現実を知り、それぞれの子どもが、それぞれに適切な支援を受けられるように、まずは母である私が勉強しました。勉強会や講演会などにも足を運び、知れば知るほど、幅も広く奥も深く、その中から我が子に必要な情報を選び、試行錯誤しながら子どもたちと歩む日々を過ごしていきました。どんどん成長していく我が子に嬉しくもあり、同時にもっと早くからしっかり支援を受けられたら、この子はまた違った人生を歩めたのかな?と思うこともあります。初めての診断から12年が経ち、我が家の支援さがし生活も12年。子どもたちは社会人、高校生、小学生になりました。もちろん、今でも試行錯誤しながら、本当の意味での自立に向け、親子で頑張っています。

子どもたちのおかげで知り合えた同じような悩みを抱えるお母さんたちを始め、支援してくださる先生方や、困ったときに助けてくれる友だち、なによりも子どもたちのがんばりに支えられて、私はこの子たちのお母さんにしてもらえたんだと実感しています。最近では子どものほうが「大丈夫。なんとかなるよ!!」と支えてくれることも。素直でかわいくて、すれてなくて、とにかく純粋な子どもらしい子どもたちに感謝です。私の子どもに生まれてくれてありがとう。

（こうちゃんママ）



同居の祖母の心

同居している孫が5歳の時広汎性発達障害と診断され、一年間療育を受けて、小学校の普通学級へ入学し、現在4年生になりました。成績は中の上ぐらいです。ハンサムボーイです！！元気で朝は一人で6時30分頃には起きて、食事も現在はあまり好き嫌いなく、給食も大丈夫のようです。

祖母の私から彼を見て思う事は、箸の使い方と鉛筆の使い方が今一歩です。もう少し成長すれば、自分で分かるかなとも思います。日々彼を目の前にすると、つい注意の言葉が出ます。4年生にもなるとなかなかおばあちゃん的位置は甘く見られ、無視されるようにもなりました。これも彼が成長したからと、彼の心理の裏をさぐり、そっと攻めるチャンスをうかがっています。

現在、学校も友だちと遊ぶのも好きで安心しています。一人の時は部屋の中を無意味に歩き回ることもあります。見て見ぬふりをするようにしています。時々注意をすると、はっ！として座っています。大人が自分の価値観を押し付けないようにし、彼をまるごと受け止める訓練も必要だと思います。

5歳違いの弟とよくしゃべり、けんかもしていますが、とても良い事だと黙って見ている毎日です。これから先、何があっても自分が折れない心を持っていられるために、親の会の仲間と勉強を続けていきたいと思っています。彼の両親も元気でがんばっています。

(H.I.)



我が子と私はゆっくり成長中

私は発達障害を知りませんでした。我が子の行動に振り回され、毎日ヘトヘト、ガミガミ叱る、また疲れる。それでも成長と共に落ち着いてくるはず！と、いつも様子を見るだけの生活でした。

でも、集団生活をするようになった我が子の行動はますます理解ができなくなって、誰か助けて、教えて！と思うようになりました。当時、通っていた幼稚園の担任の先生が最初に声をかけてくださり、入学予定の小学校の校長先生も様子を見に来てくださるようになり…。小学校に入学してからは、診断を受け、私は同時にホッとして我が子の行動の意味を少しずつ理解してやろうと思えるようになりました。

今4年生になり、難しい事やトラブルもありますが、今まで出会った人たちに話を聞いてもらったり、教えてもらったりしたことで、親の私が変わることができ、我が子にとっては良かったと思います。

今はたくさんの相談場所があります。様子を見るだけでなく、話を聞いてもらうだけで、

何か次のステップが見つかることがあるので、一人で悩まないでほしいなと思います。まだまだこれからですが、我が子と私はゆっくり成長中です！

(Y.M)



しあわせのかたち

～人はしあわせになるために生まれてくる。～

好きな言葉でもあり、最も信じていたい言葉です。

長男が自閉症の診断を受けたのは2歳を目前にした9月。ミニカーのタイヤを延々まわし続け、本の背表紙をパタパタとあわせる等、特異な遊びに没頭する姿は、何かあると匂わせるものの確信は無く、育てにくさの正体を告げられた時、やっぱりと思いながらも、とめどもなく涙が出たのを覚えています。それでも、思い悩むまま過ごすより、診断を受け、出来ることを探せる位置に立てたことは、幸いだとも思いました。

彼はもうじき10歳。成人まであと半分です。私は親として彼を良い方向に導いているのかと、いつも自問自答。でも、答えは見つかりません。いつか彼が大人になった時、生まれてきて良かったと思える日がくると嬉しい。それが答えだったらなあ、と妄想しています。

ところで、あなたはしあわせかと聞かれたら…、

「お母さん大好き」と言ってくれる彼が愛おしく、こんなお母さんでごめんと思う。私自身、自分を持て余し、思い悩み、後悔を沢山しながら生きている。何かあるたび呪文のように、「なんとかなる、なるようになる。いつかきっと、なにもかも笑って話せる日がくる」と自分に言い聞かせている。それでも、しんどいことも、辛いことも、泣くことも沢山あるけど、それ以上に素晴らしい出会いや笑えること、ありがたいことが沢山あって、振り返ってみれば、やっぱりしあわせだと思うのです。

(じゅんちゃん)



成長している孫を見守って

5年生の孫がアスペルガー症候群と診断されたのは保育園の年長組(5歳)の時でした。迎えに行っても、いつも友だちと交わる事なく一人で本を読んでいる、この子はどうして友だちと遊ばないのかと不思議に思っていました。そのうち、本を読んでいる時、自分に興味のある事には集中できるのですが、他の時はじっとしていられなくて、5歳の時から徘徊が始まりました。娘2人は普通に育ったのに、かなり重い自閉症の子が、私の孫に生まれてくるとは、全く思ってもいなかったもので、ショックを受けました。しかし、赤ちゃんの時から見せてくれていた可愛い表情、仕草、おしゃべり、思いのほかスッと受け入れることができ

ました。

孫は4歳からピアノを習い始めましたが練習に行ってもじっとしていられなくて、本を読んだり先生とおしゃべりをしたり、ドラムをたたき、置いてある楽器で遊んで、発表会の前には、1回だけ練習をして帰る。毎回そんな様子でしたが、遊びの中で音符の読み方、長さ、記号等、鍵盤ハーモニカ、リコーダー等を教えてくださり、学校の授業で困らないようにしてくださいました。今年の春頃からピアノの練習を彼女なりにしっかりして帰ることができるようになりました。孫の事を理解して待ってくださった先生に感謝しています。

徘徊をしていた孫ですが、小学校に上がり、校長先生、支援学級※の先生、支援員の先生にも恵まれ、彼女なりに成長してきました。先日の敬老の日には、私と曾祖母に手作りの可愛いカードをくれました。1枚は疲れを癒すマッサージサロン、もう一枚はメニューを書いた食事カードです。時間はかかりましたが、一生懸命にメニューどおりの食事を作ってくれました。とっても美味しくて、こんな事もできるようになったのだととても感激し、うれしくて幸せな気持ちになりました。少しずつですが成長している孫をこれからも見守っていきたいと思います。

(Y.O)

※支援学級（正式名称には特別支援学級）

小学校、中学校に、教育上特別な支援を必要とする児童および生徒のために置かれた学級。一般学級の定員40人に対し、支援学級の定員は8人。



診断から7年、今思うこと

娘は、3歳の時に広汎性発達障害と診断されました。その2年後、3歳になった息子はADHDと診断されました。母親になって11年。いろいろな事がありました。辛くて泣き、嬉しくても泣き、そして、たくさん喜び、感動して、笑いました。最初に診断を聞いたとき、ショックでした。でも私は受け入れました。そして療育に通いはじめ、そのすぐ後に息子の行動を保育園の先生に指摘された時も、前向きに検査を受け、結果も受け止めました。子どもの療育を通して、心理の先生や保育園の先生に育児相談できたことは、私にとって育児のストレスを軽減してくれるものでした。療育に通うことは、自分のためだったのかもしれませんが。

5歳になった娘の小学校入学を考えたとき、支援学級を勧められました。診断を受けた時よりショックでした。その時、私は物わがりのいい母親を演じていただけで、何も受け入れてなかったと気づきました。支援学級に在籍することが、障害者であるという線引きをされたようで、未来の希望をたたれたように感じてしまいました。通常学級に在籍させることは、自分自身のためだったのかもしれませんが。私は子どもの障害を受け入れてないどころか、障害であることを差別していた最低の母親です。

集団の中での娘を見てくれていた保育園の先生に言われました。通常学級の在籍は娘にとっては何となくいいものではないか、まずは楽しんで学校に通えることが、一番大切だと。私が考えなくてはいけないのは、子どもに障害があるから無理だとあきらめ、無難な生活を送らせていくことではなく、子どもが出来ることを見つけて、自立させるということだと気づきました。私は、子どもに障害があったことで、たくさんの事を学ぶことができました。たくさんの人に出会い支えてもらいました。これからは、我が家ならではの悩みや苦労を経験していくことだと思います。でも私には、話を聞いてもらえる友だちや先生がいます。同じ経験をしてきた先輩ママさんの励ましは、何よりも支えになります。

今、診断を受け育児に不安を感じて悩んでいる方に伝えられる事は、診断を受け入れなくてもいい。ただ、その子が笑って生きていくために、何をしてあげられるか、今、その子が何に困って戸惑っているのかを考えて行動する。診断を受けていようといまいとみんな同じ子育てだということなのです。

私は、子どもたちが生きる希望であり、子どもたちの笑顔が大好きです。私はこの子が発達障害だったからこそ（私自身が）救われたと感ずることがあるのです。

(Y.G)



天使のような子です❀

現在中学1年生、体重80キロもある巨漢の我が子は本当に天使のように穏やかな子です。生まれてから現在に至るまで、多少の苦労はありましたが、どちらかと言えば全然手のかからない子でした。

赤ちゃんの時はよく寝る、よく笑う、よく食べる。手はかからず楽でした。違うのはハイハイはしなかったこと。9カ月でつかまり立ちをしたかと思うとあっという間に歩いてました。身体の成長は小学生になるまでは標準の見本のよう。今や肥満真っ只中ですが^_^;

当初、耳が悪いのでは？と、思っていました。名前をどんなに呼んでも反応がない。しかし、大好きなテレビのCMや音楽には反応する。不思議でした。

あと、人と目を合わせませんでした。私がやや人間嫌いで人と目を合わせるのが苦手だったので私に似たのかな~とも思いましたがそういうレベルではないことにも気づきました。

精神遅滞を伴う広汎性発達障害と診断を受け、今は療育手帳Aを持っています。

知的の遅れがあるので会話は成立しません。しかし、いつもニコニコとても穏やか、争い事が嫌い。会話はできないのですが支援して下さる方々や先生、仕事体験活動や周りの縁のある大人たちにとっても好かれ愛されます。不思議とどこへ行っても。

よく言われたのは「たいちゃんと一緒にいると癒されるんです」「たいちゃんならどこへ行っても愛されるよ」うちの子がいると手をとって大変なのに皆さんこう言って下さる。本当に嬉しい限りです。

学校や子どもは苦手です毎日本人はたくさんの我慢をしているようです。辛いことも多いよ

うです。ですが健常者も障害者も傷つかずに生きていくことはできないのです。みんな何か我慢しているものです。自閉症の東田直樹さんの言葉に「自分を好きになれるのなら普通でも自閉症でもどちらでもいいのです」とありました。

どんなことでもいいから本人の楽しめる事や安らげる場所をたくさん見つけていってあげたいと思います。そして天使のように穏やかな自分を大好きになってほしいです。

(たいちゃんママ)



公民館の方々につなげて頂いた輪に感謝

公民館の講座に参加させて頂いた時、息子の絵を使ったティーマットを作ってお持ちしました。絵に共感して下さった館長さんから「息子さんの作品展をしませんか？」とお声をかけて頂きました。日頃から「親ばかりにならないように！」と主人から注意をされている私は戸惑いましたが、息子に伝えたと、とっても嬉しそうに「僕、絵をもっと描く！！」との言葉に「是非お願いしよう！」という気持ちになり、作品展をさせて頂きました。たくさんの心温かいメッセージを頂き息子にとって絵を描く大きな喜びにつながりました。作品展を観た方々が、次の公民館の方へご紹介くださり他の館でもロビー展示をさせて頂き、感謝の気持ちでいっぱいです。

ある日公民館のロビーで絵を描いていましたら、本を借りに来ていた小学校3年生の女の子たちが「一緒に描きたい！」と声をかけてくれました。言葉のコミュニケーションが苦手な息子ですが、そこには言葉など必要なく、絵を描くということによって空間を共有している姿に胸が熱くなりました。

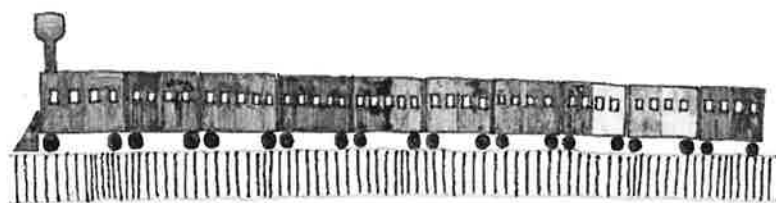
5才の時、医師から「風邪とかははっきりした診断が欲しいのでしょうか？自閉症だね」とあっさり言われ、涙があふれて止まりませんでした。知識不足の私は「治さなければ」と必死になる毎日でしたが、療育を受けることで、パターン化した生活習慣で生活しやすくなること、視覚的な方法を使って苦手な言語能力を伸ばすことなどを学びました。そのおかげで成長を感じ、育てる喜びを持てるようになりました。

我が家の91才になる義母の認知症は進行が速く、介護に疲れ気味の私はいつも優しく義母に接する息子の姿に教えられる毎日です。

公民館の方々、そしてそこに集う皆様からエネルギーを頂き、親子共々一歩ずつ前に進むことができます。

毎朝、路線バスで高等部へ通学の為、バス停に走って行く息子の姿をベランダから見守っています。

(高1の母M)



©R. M



出会で、心も軽～く広～く♪

支援学校※の高3の娘は、重度知的障害、自閉症スペクトラム、強迫性障害、てんかんがあります。現在は、AKBグループと美しい担任の先生に夢中です。彼女が誕生してから、転勤で日本各地を転々とし、2年半前に岡山へきました。その地域ごとに医療も福祉も違いましたが、人はどこも一緒！素晴らしい方々とたくさん出会うことができました。障害児・者が生活していくには、どこでも何かしらの努力が必要ですが、その時にできる事を当時の仲間と一緒にやって過ごしました。その仲間とのつながりは長い年月を経ても確かなままで、時折の手紙交換で元気をもらっています。2年半前、岡山へ旅立つ時、先輩お母さんから「仲間をつくってね。どんな時でも助けてくれるのは仲間だから」と贈ってもらった言葉がずっと心に残っています。

娘も今までに数えきれないほどの仲間、先生、ヘルパーさん、支援員さんに囲まれてきましたが、そのほとんどが忘却の彼方に……。その分、現在のつながりに強く執着しています。でもコミュニケーションの取り方は分かっていないし、空気が読めない。それでも友だちはすご～く欲しい。できることならアイドルになって注目を一身に浴びたい！という自己中心さ。

「はやくSKEのオーディションを受けたい」と、一日中言い続ける娘の受け答えにヘトヘトの母です。彼女がいると、日常生活がストップするしんどさに、いつまで耐えられるのかなと不安になることもあります。でもそんな繰り返しの日常を打ち明けたり、様々な経験談を聞かせてもらったりしていると、心は復活していきます。

趣味や価値観、年齢も違う仲間たちと関わる機会を多くいただけたことは、娘がもたらしてくれた縁のおかげです。縁結びの娘のおかげで、家族の人生も随分と彩り豊かになったことと思います。

時には勇気も必要ですが、一歩外へ出て、「はじめまして」の挨拶をすることで、新しい世界観を取り込むこともできます。少しでも世界が開けると、自由になれるし、心もほぐれます。直接、目や口から発せられるメッセージほど、よく通じるものはありません。生の声や感情はダイレクトに人の心に届き、届いた人に変化をもたらすことだってあります。思いきって外の空気を吸いに出かけたら、視界が広がり、次の進路を見いだせることもあります。

岡山ではいくつかの公民館で親の会の活動があることを最近知りましたが、良いチャンスになっているのではないかと思います。

何かをしなくてはと気負うより、ひとときのティータイムを楽しめる気持ちの方を大切にしていきたいのです。肩の力を抜いて気楽に、周りの広い世界を眺めながら、仲間と和気あいあいとやっていけば、なんとでもなる、大丈夫、と思えます。

(Y.M)

※支援学校（正式名称は特別支援学校）

障害者等が「幼稚園、小学校、中学校、高等学校に準じた教育を受けること」と「学習

上または生活上の困難を克服し自立が図られること」を目的とした日本の学校。



スポーツとの出会いを通して

娘が自閉症スペクトラムの診断を受けたのは1歳10ヶ月の頃でした。何か得意なものを伸ばせたらと、小学校の頃まではいろいろと習い事をさせましたが、年齢が上がってくると、好きなものや得意なものでも、皆と同じ様にするのが難しくなってきました。

そんな時、スペシャルオリンピックス※のプログラムが岡山でも始まった事を知りました。スペシャルオリンピックスの名前は、小学校へ上がる前に行っていた療育の中で、水泳の担当の先生からお話を聞いて、いつか岡山でも参加出来る日が有れば良いなとずっと思っていたのですぐに調べて申し込み、参加できたときは本当に嬉しかったです。そのうちに新しい競技のプログラムもいろいろ始まり、母もプログラムに参加する事になり、現在は親子で楽しく練習に通っています。余り耳を傾けてくれなかった父親も、時々サポーターとして参加してくれるようになりました。毎年地区大会や他県へ参加したり、招待したりと、日頃の練習の成果を出せる場があり、楽しみに頑張っています。

4年に1度世界大会も行われます。今年の世界大会はロサンゼルスで行われました。いつかナショナル大会に行けたら良いなと思っていましたが、昨年は世界大会の前年に行われるプレ大会に、長野の水泳、岡山の陸上チームが選ばれ、娘も参加することになりびっくりし、とても感動もしました。飛行機の機内や海外での宿泊は大丈夫かなと、競技よりも他の心配は沢山有りましたが、無事に帰って来ることが出来て、何だか皆少し成長したように見えました。

いろいろな障害をもった子どもたちですが、スポーツを通して、応援したり、頑張ったり、同じ時間を共有していける事を嬉しく思いました。

(H.I)

※スペシャルオリンピックス

知的障害のある人たちに継続的なスポーツトレーニングとその発表の場である競技会の提供を使命とし、活動を通して彼らの自立と社会参加を促進し、生活の質を豊かにすることを目的とする活動です。世界170カ国以上で、440万人のアスリートと100万人のボランティアが参加する国際的な活動。



息子と20年

超安産で生まれてきてくれた息子は生後も順調で、これといった大きな病気もせず、すくすくと成長しました。その息子に障害があるとは、全く思いもしなかった私たち夫婦は、我が子の理想的な明るい未来を想像しながら楽しい毎日を過ごしていました。

ところが1歳半を過ぎても言葉がでないことに、「ちょっと変だな」と思い始め、そのうち目が合わないことや異食、夜泣き、多動、言うことを聞かないなどなど、気になることがどんどん目立つようになってきました。そして、2歳半を過ぎたころ、小児科の先生に診てもらおうと“知的障害を伴う自閉症”という、はじめてきく診断がおりてしまったのでした。

すぐにはその現実を受け入れることができず、「夢であってほしい」と願いながら、晴れない気持ちのまま日々過ごしていました。3～4歳の頃は、多動もピークで一瞬のスキを置いていなくなることも度々でした。家の中でも走りまわり、散らかし放題、汚し放題で、何が何だかわからない日々に「いつまでこんな生活が続くのだろう」とよく落ち込んでいたものです。

今、あの頃の私自身に教えたいです。「そんなにしずんだ顔しなくて大丈夫だよ」と！幸い、4歳くらいからは療育を受けられる環境に恵まれ、そこで同じように障害児をもつ仲間とめぐり合えたおかげもあり、やっと少しずつ少しずつ、前を向いて進んでいく覚悟が出来てきたように思います。その後小学校の支援学級に進み、失敗をたくさんくり返しながらか、楽しい経験もたくさんできたのはよかったです。成長する一方で、ご迷惑をおかけしてお詫びすることも多く、一喜一憂の6年間となりました。一番近くにいる母親として、あの頃の息子の困り感や個性をもっとわかってあげるべきだったなあーということ、今でも深く反省しています。

支援学校に進んでからは、成長期に入りどんどん大きくなっていきました。見た目もぐっと大人っぽくなった息子はいつの間にか動きまわることもなくなり、少ないながらも言葉の発信も増えていました。理解も以前よりはすいぶん成長を感じました。機械の操作に関しては、私よりも詳しい時もあり、たまに自閉症の特性をプラスに発揮して見せてくれるのでびっくりすることもあります。

一生そばに私がついていなければ何もできないと思った息子も今年で20歳です。現在は、一時的にはありますが“入所”という形で、私から少しだけ離れてみる練習を始めています。まだまだ失敗もありますが、いろいろな経験をつみながら、少しずつ大人になってくれているのではないかなあと、楽しみに成長を応援しています。

(プーさん)



アスペ3兄弟の成長の行方は！？

長男は中2の時に不登校となり、通信制のサポート校から警備会社に就職しました。今は県北の事務所で一人暮らしをしながら警備の仕事をしています。彼の10年後の夢は、自分と同じように学校に行けなくなった子どもたちの支援の仕事をする事。今のうちに経験を積んでおきたいというのが彼の気持ち。でも、彼が学校に行けなくなってからずっとお世話になっている学習会の先生も、母親の私も早く岡山に帰って来て支援の輪の中に戻ってきて欲しいというのが本音です。でも、家を出てからこの1年10か月の間にずい分成長しました。

長女は小学校5年で不登校になり、その年の2学期から中学校を卒業するまで支援学級でお世話になりました。今は定時制の県立高校に通っています。娘とは子ども会、学習会、パン教室、公民館での職場体験、歌の会など様々な体験活動を共にしてきました。そのおかげで、ゆっくりですが成長していることを知ることができます。今年の夏休みは老人ホームのデイサービスセンターでのボランティアを3日間、朝から16時までよくがんばりました。テレビ番組のボランティアも自分で行く決めて、近くのスーパーで募金活動をして帰ってきました。公民館の職場体験では、効率よく仕事をする事を考えるようになりました。歌の会ではハモリのパートを自主的に歌ってくれるようになりました。

次男は小3の3学期から支援学級でお世話になりました。そして、中学に入って担任の先生のおかげで少しずつ通常学級の子どもたちと交流を持つようになり、3年生になってほとんど通常学級で授業を受けています。部活も担任が顧問をしている吹奏楽部でパーカッションを担当しています。「ぼくが外に出るとだれかに叱られる」「また嫌われたんじゃないかな」とびくびくしていた子が、今では「後輩にどう指示を出してあげればいいだろう」と悩んだり、「先生にできていないところを指摘されて悔しいから一生懸命練習するんだ」と言えるまでたくましくなってきました。

来年、長男は岡山に帰ってきて転職、長女は短大、次男は高校に進学予定です。三人三様、少しずつ親から離れて外で学ぶことが増えてきました。彼ら自身の力を活かしていくためには、彼らを理解して下さる方たちの支えが必要だと思います。そして私も大好きな歌をいかして子どもたちに何かできることはないか、もっか勉強中です。

(かずちゃん)



頑張り屋さんをサポートします

今年 29 歳になった娘に発達障害の診断がついたのは 25 歳の時。それまで感じていた生きづらさの理由がわかり、対策を講じることができるようになりました。娘の特性としては、視覚、聴覚、臭覚の過敏があります。

高校時代から社会不安障害として治療を受けていましたが、新聞の連載記事の事例が娘と似通っていたため、主治医に頼んで大学病院で検査をしてもらいました。高校中退後は資格を取得するために頑張り、様々な資格を取得しましたが自己肯定感はイマイチ。診断後は B 型事業所※に通う中で、アビリンピック※に出場することを勧められ、ワープロ部門で全国大会に進み、千葉へ。親のいない中で、団体行動をやりとげました。

障害者職業センターの研修を受け、いまは就業中。体調を崩しながらも休まずに通っています。「プレーキが行方不明」(本人談)のため、周りの期待に応えようと頑張りすぎ、蕁麻疹が出たり、胃が動かなくなってしまうたり。“頑張ること”と“無理をすること”の境が分からないと泣くことも。それでも頑張っていこうとする娘を体調が悪い時には職場まで送っていくことも。疲れてくると感覚過敏も酷くなりやすく、思考も鈍るために「顔きマン」になりがち。幼い頃はにこにこの癒し系だったのですが、本人曰くそうしていれば、話がよくわからなくてもとりあえずは過ごせたから、と大人になって言葉にできるようになりました。過敏な彼女にとって社会で一日を過ごして帰ってくるのは大変なこと。家に帰れば安心、安全、リラックスできると思ってもらえる場所であるように、環境を整えていきたいです。

味覚は繊細で、幼い頃からお菓子作りが趣味。食事の味付けで迷ったら味見をお願いしています。最近、訓練訓練と唱えている趣味は、ピース作品、旅行、資格検定です。頑張り屋さんなのはいいことですが、頑張りすぎるのも考えもの。家族も彼女の全てを理解しているわけではないと思いますが、少しでも気軽に暮らしていけるよう、サポートしていきます。

(I.N)

※就労継続支援事業所

形態には A、B 二種類あり、「A 型」は障害者と雇用契約を結び、原則として最低賃金を保障するしくみの“雇成型”。「B 型」は契約を結ばず、利用者が比較的自由に働ける“非雇成型”です

一般企業への就職が困難な障害者に就労機会を提供するとともに、生産活動を通じて、その知識と能力の向上に必要な訓練などの障害福祉サービスを供与することを目的としています。

※アビリンピック

大会の正式な名称は「全国障害者技能競技大会」です。アビリンピックは、障害のある方々が、日頃培った技能を互いに競い合うことにより、その職業能力の向上を図るとと

もに、企業や社会一般の人々に障害のある方々に対する理解と認識を深めてもらい、その雇用の促進を図ることを目的として開催しています。



これからの方へ・・・一步先行く家族の体験記 パート6

長男編 今年25才。小4から中2まで不登校。高1の夏休みに広汎性発達障害（アスペルガー）と診断された。高卒で県外企業に就職して7年目。昨年度から出向となり、通勤の為、神戸市内の山側から海側へ引っ越しした。宇宙関係やアニメ好きでコレクター。常に転勤がある職場なので、荷物を増やさないよう努力しているとのこと。「納まらなかったら実家に送ればいいよ」と伝えてあるが、スペースを限定するなど自分なりに考えているとのこと。出向先では、自社が使用している機器について学び、得た知識を、社内研修会で講習している。週末にはサークル活動をして野山を駆け回ったり、連休に帰省して同級生と遊んだりしている。

次男編 今年23才。定時制高校を卒業後就職して4年目。中2の夏休みに広汎性発達障害(高機能自閉症)の診断が出たので、中3は支援学級に移籍したが、小3から中3まで不登校。高校は本人のペースに合ったらしく4年間皆勤。高4の冬に車の運転免許証を取得。自転車派の為、2年近くのブランクを経て車を運転し始めたが、すんなり運転できほっとした。今ではすっかり車の便利さに頼っている。車庫でのギリギリの幅寄せに、空間認知能力が高いのか、思い切りの良さなのか。小さい時から本番に強いタイプだった。「俺は普通。会社や人に発達障害のことを伝える必要はない」と言っていた彼だが、先日「俺ADHDなのかなあ。1度に2、3の指示が出ると、次のことを忘れてる。1年先輩の人が『はい、次は何をするんだっけ?』と、声をかけてくれるので助かっている」と言い、自分の苦手と対策を意識し始めたようだ。毒気がなく、素直な彼に対し「こんなに働きやすい職場は他にないから頑張らねえよ」と、パートのおばちゃんも気にかけてくれている。正社員の離職率が高い状況だが「自分は辞めない」と頑張っている。ありのままの彼を受け入れてくれる仲間恵まれ、アフターファイブを楽しんでいる。

長女編 定時制高校(夜間部)の3年生。幼稚園から中3まで不登校。小3の夏休み前に広汎性発達障害(高機能自閉症)の診断が出たので、2学期から支援学級へ籍を移した。しかし、生活のリズムが整わず、4年生から適応指導教室に通い始め、中3まで過ごした。高校に入学後、しばらくは自力登校をしていたが「学校がしんどい。車で送って欲しい」と言うので、登校することにエネルギーを消耗して不登校になる心配をするよりはと、車で送迎。イヤホンで音楽を聴きながらテンションを上げて登校している。1年生の欠席数は6日。2年生では4日。今年は今のところ皆勤なのが励みになっている。また、1年生の頃はよくお腹が痛

くなっていたが、回数も減りつつある。「しんどい」と表現している学校に対して、母から「どの部分がしんどい？先生は面倒見がいいから大丈夫だよ？勉強は苦手もあるけど、出来る教科もあるよね」など具体化されることにより、自分は何に対してしんどいのかを明確に意識できるようになった。娘は4年制のコースだが、3年で卒業するコースを選んだ同級生が進路を決めていく姿を参考に、1年後の自分をイメージし、働くことへの意識付けをしている。一般雇用、障害者雇用のどちらを希望するかを含め、来年の就職試験、さらにその先に向けて始動している。

(ははねこ)

原稿を寄せてくださった方々が 主に活動されている会

- ◎ ウィズはあと
- ◎ きのこの会
- ◎ 子育て茶話会「すまいる」（灘崎公民館クラブ講座）
- ◎ チューリップの会
- ◎ NPO法人岡山県自閉症協会
- ◎ ひまわりサポーターズクラブ（東山公民館主催講座）
- ◎ ほっとステーション（東公民館主催講座）
- ◎ ほっとほっと（旭東公民館クラブ講座）
- ◎ よつばの会

表紙イラスト： 小坂 歩さん

裏表紙の自閉症川柳： 天領さん

自閉症

肯定言葉で

教えよう

少しずつ

サポートブックの

充実を

使わない

「しっかり」「きちんと」

「ちゃんと」など

自閉症

ルート変更

さあ大変