

【養育者について】

Q16

自閉症と診断され、子どもの特性について学んだつもりですが、暮らしの中では、子どものこだわりやパニックに「勘弁して」と逃げ出したくなる日々が続いています。皆さん、どのように過ごされていますか。

〈母/男 年長 療育手帳 自閉症〉

～6歳

A16-1

平日：子どもの不在もしくは昼寝中に
コーヒーとおやつとマンガ
休日：主人にあずけて、おしゃれして
友達と一日遊びます。
(母/男 3歳 手帳なし なし)

A16-2

娘も排便や食事などを勘弁してほしいと思う日々です。全てコミュニケーション前提なのかと思います。他でコミュニケーションがとれる事柄でうれしさやたのしさも共有できたら・・・と心がけているつもりです。(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

A16-3

東田直樹さんの『自閉症の僕が跳びはねる理由』をおすすめしたいです。どんなことを考えているのか、どんなことを幸せだと感じるのか、自閉症の方々の世界を感じることができると思いました。もしかしたら、こだわりやパニックの見方の角度が少し変わって、お母さん方も少し楽になれるかも知れません。

(母/男 4歳 療育手帳 ダウン症)

A16-4

預けられる療育や一時保育を利用して、自分の時間を作るようにしています。その方が子どもの成長もよく見られますし。

夫の休日にデイサービスに預けて、夫婦で出かける日を月に1度くらい作っています。距離を置ける時は置いて、無理をしない。人を頼る。そうやってリフレッシュして、子どもと過ごす時間の英気を養うのは、子どものためにもなると思います。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

A16-5

自分が一人で過ごす時間をもらったり、好きなことを空いた時間にしたりとストレス発散をしています。逃げ出したくなった時は、別の部屋やトイレに自分が逃げ込んで落ち着くまで待ちます。(その間、子どもは泣いていますが、家の中なので、とりあえず放っておく)こすもすOB会で人に話したり、相談したりしています。

(母/男 5歳 手帳なし 自閉症)

A16-6

私も毎日そうです。でも自分の子なので頑張って育ててかなくちゃと思ってます。つらい時は、友人か母に話ししています。そしてなるべく周りの方にわかってもらえるよう子供の事は「うちの子は自閉症でいろいろやることも遅いけど本人なりにがんばってるよ」と伝えてます。やはり理解者が多いと助かります。一人でかかえこまず相談したりする事が大事だと思います。一人で好きな事をやるのもいいかもしれません。私は服がすきなので毎日コーディネートを考え楽しんでます。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

A16-7

診断を受けた時(1年前)、子供が初めてパニックを起こした時などショックで暫く立ち直れませんでした。そんな時支えてくれたのは一緒に通っている、こすもす園のママさん、OB先輩ママさん、先生方でした。子供のために通っているけれど、こういったつながりがあったおかげで、何とかやっています。受容はいつまでもできないかも知れないけれど、私自身も成長できたと、子どもの目線のいい母親に生まれ変わったと思い、今は少し誇らしく思えるようになり、支えてくれた方々に感謝しています。

(母/男 年少 精神手帳 ADHD・自閉症)

A16-8

正直、子育ては大変です。離れたと思うこともありますし、そういう時間が必ずあります。家族に預けたり、託児を利用したりして一人の時間を作ってリフレッシュして下さいね。母の心の健康は大切です。イライラを溜めると子供に当たってしまうことがあります(私は)。周囲に気軽に助けてと言える環境づくりが大切です。“みんなに助けてもらってみんなで育てる”が理想ですね。

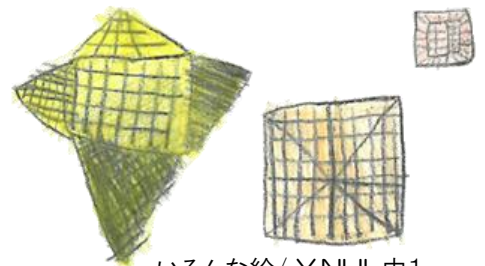
(母/男 6歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

A16-9

うちも日々、子供のこだわりに少し疲れることがあります。今でこそだいぶ緩和されましたが、以前は好きな事にしか興味を示さず、服も同じ物を着たがったり、おもちゃを並べては片付けようとすると怒ったり、ゲームなどで遊んでも自分が負けるとわかると途中で中断してしまい…と色々ありました。入学してからは、支援級に入ったのが良かったのか、色々な場面で我慢する事が少しずつできるようになってきました。とにかく我慢できたりした時は、えらいね!とほめまくっています。

(記入なし/男 7歳 身体手帳 自閉症・ADHD)



いろんな絵/ Y.NHI 中1

A16-10

他の人とおしゃべりをしたり、同じ悩みを持つ人と会い、おしゃべりなどをして、ストレスをためないようにしている。

(母/女 7歳 療育手帳 なし)

A16-11

他の人に迷惑にならないこだわりであれば好きにさせています。無理にやめさせようとすると怒って手が付けられなくなります。外出してこだわりが出て譲らなくなりそうな場所は避けてます。(母/男 8歳 療育手帳 自閉症)

A16-13

小3の自閉症児の母です。私も特性を学んでいます(ずっと)。今だに「勘弁して」と思います。母はたまに息ぬきしましょう。(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A16-12

私も何度も逃げ出したくなります。そういう時は第三者の手を借りることも大事です。同じ気持ちを分かり合える人に聞いてもらい、助けてもらい自分ひとりで抱え込まない。母親自身の心のゆとりがないと子供に伝わるので悪循環になります。

(母/男 8歳 療育手帳
自閉症・学習障害・ADHD)

A16-14

この世界に私と子どもたちだけで生きられたらいいのに、と考えたりしたことがあります。この子たちの気のすむまで、ずっと好きな事をさせていられたら楽だな、と。ご飯も洗濯も、掃除もやらないで…。そんな妄想をして過ごしていました。

なかなか難しいかも知れませんが、少しでもママがリフレッシュできる時間を作り出すことが最優先です。この先、時間が作れる日が来ます。それまで前向きに行きましょう！

(母/男 9歳・13歳 身体手帳 アスペルger-症候群)

A16-15

がつつりと向き合うと疲れてしまうので、同じような子のママたちと”うちの子のこだわりシリーズ”を披露したりして、話のネタにしてやり過ごすのが一番だと思います。結構、盛り上がります。こだわりやパニックのポイントなどはある程度時が経たないと、おさまらないので。

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A16-16

こだわりやパニックにはちゃんと理由があることを知って、一緒になってそのこだわりを楽しんでやってみたりしていました。めいってしまう事も多々ありますが、その都度、とにかく子供とコミュニケーションをとりました。まだまだの部分も多いですが、心の中をのぞいてやろう！と日々努力で楽しすごせています。(特性も楽しんでます)

(母/男 10歳 手帳なし なし)

A16-17

私も本を読んだりしましたが、なかなか孫を育てるのに、うまくはいきません。毎日の事になると大変ですよね。母親は一緒にいる時間も多し。私は病院の先生の話をしたり、孫と同じような(学校で支援級に入っている)子のお母さんと話したり、学校の先生と話したり、孫の状態を理解してくれる人と自分との関わりを大切にしています。

(祖母/男 10歳 精神手帳 自閉症アスペルger-ADHD)

A16-18

ある程度はほかっておいて自由にさせるが、目にあまる時などはきつく注意する。落ち着いている時になぜ注意を受けたのか本人が理解しているか確認しています。 (母/男 12歳 手帳なし ADHD)

16歳～

A16-19

理由があると思うので、仕方ないと割り切る事と少しずつ家族に合わせていって欲しいと思うことがあります。この先の集団生活でも必要だと思うので、少しずつ我慢させたりしてきました。出かけられる場所が増えたり、本人にとってプラスとなった事もあったと信じています。 (母/男 17歳 療育手帳 自閉症)

A16-20

お父さんや兄弟、姉妹などに見てもらおう。一人で留守番ができるようになったら家の近くなど、散歩や買い物をします。日中一時などを利用する(移動支援等)。実家に預けたりする(近場なら)。一人になる時間は大切です。 (母/男 19歳 療育手帳 自閉症)

A16-21

私もそうでした。同じ悩みを持つ親にしか共感出来ないことがあり、分かりあえる母で話すのが良いです。 (母/女 21歳 療育手帳 なし)

A16-22

お気持ちはわかります。うちは片親ですし、預けたりすることもできなかったのも、辛い時期も正直ありました。

毎日の子どもの様子や悩みを日記にしたり、ブログに書いたりしてはどうでしょう。(Twitterでの発信はやめた方がいいです。) 同ような症状を持つお母さんのブログって思ったより沢山あるんですよ。レスポンスも来ることがあるので、自分の悩みは自分だけではなかった！と気づくこともできますし、励まされたりすることもあります。レスポンスが嫌ならレスポンス機能を付けなければいいです。人のブログで気づきがある時もあります。あと、続けていると、前はこうだったのに今はこうなんだなあ！成長したな！と子どもの事もそうですが、自分の成長も見られます。これは少し恥ずかしいですが、とても励みになります。人に発信することで、発散できることもありますよ。

(母/男 20歳 手帳なし Asperger-症候群・学習障害)

A16-23

良いこと悪いこと口やかましく
教えこむ。

(母/男 30歳 療育手帳 自閉症)

A16-25

親の方が気持ちを落ち着かせ、パニックにならない様に子供の様子を良く観察する事です。子供のこだわり方については、あまり気にせず子供が常に安心できる雰囲気を作ってあげる事が大切です。

(母/女 42歳 療育手帳 なし)

A16-24

本当に大変ですよね。親の気持ちが伝わらず、こだわりやパニックが続けば誰だって逃げ出したくなりますよね。そんな時、私は隣の部屋に移って本当に子供の前から逃げていました。音楽を聴いたり、深呼吸したり、外に出て洗濯物を取り入れたり……。自分の気持ちが収まると自然に子供に対しても優しくなりました。

それでもとても大変な思いをされていらっしゃるなら、一時的にデイサービスや入所（短期）を考えてもいいと思います。本当に本当に大変なら離れる時間を作ってくださいね。

(母/男 33歳 療育手帳 自閉症)

/男 35歳 療育手帳・身体手帳 医療的ケア不要

A16-26

昔のことを思い出します。年とともに落ち着いて、家で好きな本を
みたりしています。

(母/女 45歳 療育手帳 自閉症)

A16-27

大変な時期（反抗期など）も、いつかは過ぎます。
1日1日、しのぐように生活していました。パニックにさせないように生活を整えて、お母さんのリフレッシュもして下さい。児童デイサービスやヘルパーを使って、なるべく楽をして下さい。

(全て記入なし)



Q17

身体に重度の障害があり、一日中離れることができません。自分の時間がほしいと思う時があります。どうしたらよいでしょうか。

〈母/女 小2 身体障害者手帳 身体障害(医療的ケア要)〉

～6歳

A17-1

同じ環境にないので、参考に経験談を聞きたいです。

(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

A17-2

あなたはその疲れた気持ちを身近な人に話していますか？ あなたが心や体を病んでしまえば、お子さんはどうなりますか？ あなたがリフレッシュする時間はお子さんにとっても大切な時間です。旦那さん、おばあちゃんに気持ちを話して1時間でも自由な時間を作るように考えてみて下さい。情報を集めて外部の手助けも考えてみて下さい。

(母/男 9歳・13歳 身体手帳 パパルカ-症候群)

A17-3

私もわからないけど、少しの時間でも預かってくれる所はないのでしょうか？市役所で相談をして探してみてもはどうですか。

(祖母/男 10歳 精神手帳

自閉症入°外弘・ADHD)

A17-4

休日の数時間、ご主人にお願いしてみても良いのではないのでしょうか。

(母/女 15歳 身体手帳・療育手帳

医療的ケア要)

16歳～

A17-5

自分ひとりで抱え込まない方がいいです。公共福祉の施設をどんどん利用した方がいいと思います。自分が追い込まれてしまうので、それが心配です。

(母/女 16歳 療育手帳 自閉症)

A17-6

今は、ヘルパーさんやショートステイ等、小さい時から受け入れてもらえる制度があるので、利用を上手にしながら親もリフレッシュさせてもらえると良いと思います。親が病気したりすると誰かにお願いしなければならなくなるので、そういった時の準備だと思って探してみてください。

(母/男 28歳 療育手帳 ダウン症)

A17-7

コロニー中央病院などで、レスパイト（短期入所）をすることができます。

(母/男 33歳 療育手帳 自閉症

/男 35歳 療育手帳・身体手帳 医療的ケア不要)

A17-8

放課後、日中一時支援等を利用してはどうですか？

(母/女 45歳 療育手帳 自閉症)

Q18

子どもたちとの接し方がわからない。(叱り方、ほめ方等を含め)
〈母/女 小4 なし ｱｽﾊﾟﾙｶﾞ-症候群〉 〈母/男 2才 手帳なし 診断なし〉

～6歳

A18-1

私も同様のことが聞きたいです。
(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

A18-2

子どもがハマっていることを親も
一緒になって楽しんでもよい
のでは。

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A18-4

叱る時、本人の人間性を否定する
ような事は言わない。ほめる時は
即座に！

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

A18-5

健常者と同じ様に叱ったりしています。
ほめる時は大げさにほめちぎります。

(母/男 10歳 療育手帳 ダウン症)

A18-7

我が子は何でもない事で怒るので困って
いました。今だに困っているかも。でも分か
ることは1つあります。それはお母さんが
笑顔でいることを望んでいるということ。
親や夫にも相談しながら、一生に一度の子
育て、一緒に楽しみましょう。

(母/男 13歳 療育手帳 なし)

A18-3

我が子が年中のとき診断を受けて、どう育ててい
いのか、どう接していいのか私も真っ白になりま
した。本をたくさん読んで、勉強会に出かけ色々学
びました。私の子2人ともアスペルガーですが、個
性は全く違います。接し方も違います。今はたく
さん学ぶ場があります。学んで下さい。きっと助けに
なります。そしてわが子の接し方を見つけて下さ
い。

(母/男 9歳・13歳 身体手帳 ｱｽﾊﾟﾙｶﾞ-症候群)

A18-6

昔、保育園の先生に教えていただいたのは、

1. 簡潔に短く話す（注意する）
2. ダラダラ話さない。目を見て（目線を合わせて）話す
ほめる時は少し大げさなくらいほめてあげる。

(母/男 12歳 手帳なし ADHD)

A18-8

ほめる時は、オーバーリアクションで「すごいねー！」、
「上手だねー！」などと言ってあげると嬉しそうに
していました。

叱る時は、命に係わるような時、人に迷惑をかけるよ
うな時以外は、なるべく叱らないようにしていました。

(母/男 13歳 手帳なし 自閉症)



16歳～

A18-9

“間違い”を恐れず子どものためと思うことを叱ったり、ほめたりして欲しい。しっかりと向き合うことで、自分なりの接し方を見つけてほしいです。それがその後の母子関係の土台になるとと思います。

(母/男 17歳 療育手帳 自閉症)

A18-11

思ったことを大胆に素直に表現します。

(母/女 21歳 療育手帳 なし)

A18-12

共に悩み気づけば自然体でした。

真正面より自分の次元を下げてた。

(母/男 30歳 療育手帳 自閉症)

A18-14

子供と同じ考えや言葉で接してあげるといいと思います。悪い事は優しく叱り、ほめる時は手を握って抱いてあげるといいです。良い時と悪い時の区別も大切です。

(母/女 42歳 療育手帳 なし)

A18-15

(叱り方) なるべく短い言葉で否定的な言葉を使わない。

ソファーに乗って遊んでいる

→「乗っちゃダメ」×

→「ソファーの下に降りようね」○

頭を使いますが、親子で嫌な思いもしません。

(全て記入なし)

A18-10

特別視しなくていいと思います。いけない事をしたら叱る。いい事や素晴らしい事があったらほめる。ただ、少しルールが違うだけですから。

叱る時は、こちらもちートアップしているので、とっさにガンガン言ってしまうこともあります。親だって親になるのは初めてですから、最初から何でもできるわけじゃないですね。子供に教えてもらいながらやる気持ちになると楽です。

日記などをつけると、書く頃には冷静になっていきますので、相手のルールも理解できたりしますし、忘備録になります。こういう時はこうしようと頭の整理もつきます。それは健常児の場合も同じです。ネットを探すと同じような状況の方のブログもありますので、それを見てもいいかも知れませんよ。

(母/男 20歳 手帳なし アパル-症候群・学習障害)

A18-13

子供と一緒にテレビを見る、音楽を聞く、お出かけする、買い物する。その中で楽しい!と思える事が一つあれば幸せですね。それでよいのではないのでしょうか。

接し方はひたすらほめる!ただし、命にかかわること、友達を傷つけるようなことは厳しく叱る。その他は多めにみてあげましょう。

(母/男 33歳 療育手帳 自閉症)

/男 35歳 療育手帳・身体手帳 医療的ケア不要

A18-16

ほめ方ですが、よくハイタッチをします。

「イエーイ」と手を出すと喜んでタッチしてくれます。心臓より高い所でやると精神的にもやる気も出て良いと言われた事があったので。

(記入なし/女 記入なし 手帳なし 自閉症)

Q19

上の子が中学に上がります。早ければ中学を卒業したら就職の道を進まなければなりません。しかし、現在、苦手なことからすべて逃げ出してしまい、チャレンジすること、どうしたら解決できるか考えようとしません。どのように声かけをして、応援していったらいいか悩んでいます。このままでは自立ができないし、働くこともできず、一人で生きていけなくなるのでは？ と心配になります。どんな声かけ、対応したらいいか教えて頂けたらと思います。

〈母/男 小6 手帳なし ADHD〉

～6歳

A19-1

娘もゆくゆくは経験するかもしれないので、経験談を聞きたいです。

(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

A19-2

将来どんな大人になりたいのか？ どんな仕事をして、どんな趣味を持って、どんな車に乗り、どんな家に住んで生きているのか、夢を話させてあげて下さい。どんなありえないくだらない夢でも否定しないで聞いてあげて下さい。子供が楽しそうに話してくれたら、「じゃあ、その夢を叶えるために、今、君にできることは何？」と質問してみてください。

(母/男 9歳・13歳 身体手帳

アスペルger-症候群)

A19-3

全く同じ事が知りたいです。

(母/男 13歳 手帳なし 自閉症)

A19-4

私は子供にチャレンジさせたいとばかり思っていて、苦手なことを嫌がってないかと考え、人前に出ることが苦手な私でしたが、頑張っている姿が見られます。すると子供も私の頑張っている姿が見られます。親として背中をみせていけるように心がけています。

(母/男 13歳 療育手帳 なし)

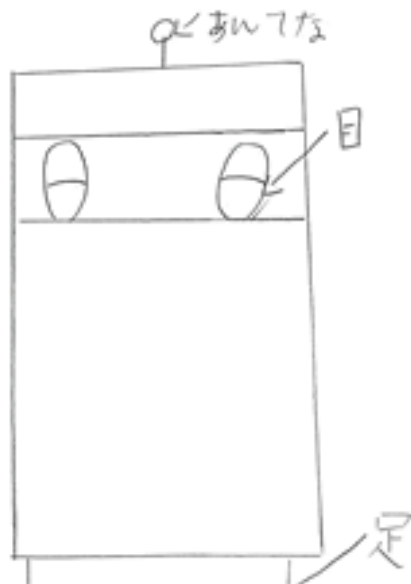
A19-5

あまり先を見すぎず、目の前の小さな積み重ねから始めてみたらどうでしょうか？

よく「成功例をたくさん経験させて下さい」といった事を聞きます。

(母/女 15歳 身体手帳・療育手帳

医療的ケア要)



16歳～

A19-6

焦る気持ちはとてもよく分かりますが、今できることを少しずつ積み上げてほしい。中学卒業で社会へ出る子は少ないので、まだまだ力はつけられます。先を見すぎず、少し先の目標を立て、高校卒業時の力に合った進路へすすめばいいと考えます。高2ぐらいまでに力をつけて…と、あまり悩みすぎず、気持ちに余裕を持って接してほしい。

(母/男 17歳 療育手帳 自閉症)

A19-7

どんなことが苦手なのでしょうか。あれも嫌、これも嫌という具合でしょうか。病気の診断をされて、一番気を付けたいのが、周りの人の理解不足による否定的な言葉や叱責、本人を焦らすような言動等々で、心身ともに不調や問題が起きてしまうことです。二次的障害ともいわれるものです。「逃げる」や「無気力」もその一例です。二次的障害になってしまうと、下手に応援をしたりするとイライラしたり、暴力的になってしまうこともあります。

親さんが焦る気持ちはわかりますが、まず子どもには、「安心して！ 大丈夫だよ」ということを言葉と態度で示してあげてください。家はいつでも子どもの居場所で、安全で安心であること、逃げ場所であること、お母さんが応援団長であること、を大きくなっても伝えてあげてください。その上で、色々と体験をさせてあげてください。

うちの息子は、何をするのも嫌になってしまった時期があり、とても心配しましたが、高校に入って、「お母さんを何か助けなきゃ！」と思ったらしく、突然、喫茶店のアルバイトを決めてきました。接客できるの？ と思いましたが、ちゃんとやっているようです。たまにキッチンで何かを作ることもあるとのこと本当に驚いています。

(母/男 20歳 手帳なし パパル-症候群・学習障害)

A19-8

そんなに悲観的にならなくていいと思いますよ。心配な事はたくさんありますよね。だからこそ、いろんな機関（福祉課、医療機関、親の会etc.）に足を運び情報を集めてみる事が大切なのではないかと思います。もっと先生も巻き込んで一緒に動いてもらえると良いですね。

(母/男 28歳 療育手帳 ダウン症)

