

## Q4

休日外に行きたがらないので、なにかでごまかしながら連れて行く状態なので、外が好きな子どもになって欲しいです。どうしたらよいでしょうか。

〈母/男 年長 療育手帳 自閉症〉

### ～6歳

#### A4-1

感覚が過敏な方だと外の刺激がきついと聞いたことがあります。医師に相談してはいかがですか。

(母/男 3歳 手帳なし なし)

#### A4-2

外での楽しさが少しでも伝われば・・・何度か連れ出し他の子供たちが遊ぶ場を見せるとか。何か感じ取ってくれるといいですが。

(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

#### A4-3

私の娘も家が好きで外出は嫌がります。祖父母や友達から声をかけてもらえると「しょうがないな」という様子で外出してくれます。外に出て楽しいことがあると喜んでいきます。誘う相手を変えてみたり、外出すると楽しいことがあると、時間をかけて教えたらどうでしょう。

(母/女 5歳 療育手帳 なし)

#### A4-4

保育園から帰ってきて、毎日おさんぽしたり、自転車に乗るとかしたら、外へ行くようになります。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-5

家にいて問題行動がないならそれで良いのでは。運動不足が気になるなら、室内でできる運動（トランポリンや室内ジャングルジム）を考えてみては？私は子供の障害がわかった時、私が「こうなってほしい」と望むのはあきらめました。本人が楽しい、幸せ、やりたい事を考えればいいと思います。

(母/ 5歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-6

本当にわかります。うちの子もインドアなので困っています。外に行く時は好きな場所や目的を話して出かけています。たとえばおもちゃ屋がすきなので、「〇〇行ったら、おもちゃ屋に行こうか」と言って連れ出します。でもなかなか難しいです。毎回はおもちゃ屋に行けないので・・・。「電車見に行こうか」「おやつ買いに行こうか」と散歩から始めて遠くに行けるようにしていく方法もあります。

(母/ 5歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-7

外が好きな子どもになって欲しいのは、ママの望みで、本人は家あそびが落ち着くし、リラックスできるのでしょね。平日、園でたくさんの人とあって、色々頑張っているのですから、お休みくらい本人の好きなように、家でゆっくりさせてもいいと思いますよ。ママの誘いに気が向いた時に外遊びができれば十分だと思います。体力が気になるのでしたら、お家でできるエクササイズなどがありますよ。

(母/男 9歳・13歳 身体手帳・アスペルガー-症候群)

#### A4-8

色々やらせてみて、はまるもの（活動）を見つけることがよいと思います。とにかく経験を積むことが大切だと思います。

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-9

保育園で外で遊んでれば良いですよ。休日は家でゆっくりでよいのでは？

(母/男 9歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-10

カレンダーに出かける日は何日も前から書いておきました。保育園の頃はホワイトボードに「ママの代わりに書いて」と子どもに書かせることで、自分の予定なんだ！と感じているようでした。

(母/男 10歳 手帳なし なし)

#### A4-11

我が子は土日、一日家にいたいという、もう一日は連れ出します。ショッピングセンターなど雑音の多い所は嫌がるので、そういう場所は避けて、公園などが好きなので、本人が好きな「公園へ行こうか？」「帰りにアイス買おうか？」「お日様が気持ちいいから一緒に芝生でお昼寝したいわ」などの声かけをしています。

(母/男 10歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-12

うちも学校が休みの日は外へでません。ゲーム、漫画の本、動画、好きな事が一番です（ゲーム、動画はタイマーを入れ時間を決めさせてます。時々、本人が忘れてそのルールを守ってない時もあります）。でも、学校では外で遊ぶのが大好きです。友達が多くなったり、今の状態（ごまかしながら）でも、少し続けてみては？何もしくなくなると行かなくなると思うので、やめないで「親も楽しんでいるよ」という姿は必要だと思います。

(祖母/男 10歳 精神手帳 自閉症、外傷・ADHD)

#### A4-13

学校に行ったらまた環境が変わり外で遊ぶようになると思います。

(母/男 12歳 手帳なし ADHD)

#### A4-14

子どもにこうなってほしいと思えば思う程、そうならない子に腹が立ち、子育てを楽しめなかった時期を思い出しました。この子の好きにさせてあげようと思うと子育ては楽しいです。我が子もルールが全くわからない野球を楽しんでいます。

(母/男 13歳 療育手帳 なし)

#### A4-15

外に行きたくない理由があるのでは？（こわい、うるさい、何か起きそうで不安）。家での遊びを十分に楽しんだら外へ気持ちが向かうこともあるかと思います。興味のあるものをみつけたら外へ行きたくなくなるのでは。うちの子は電車が好きになったら電車を見たり電車で出かけたりすることが好きになりました。

（母/男 17歳 療育手帳 自閉症）

#### A4-16

家が好きなこともいい事だと思います。家でも運動は出来るし、無理に連れて行くと、保育園の時はよく怒っていました。

息子も家でビデオやDVDをよく見ていました。（母/男 19歳 療育手帳 自閉症）

#### A4-17

外にも色々ありますが…例えば人の多いショッピングモールや、デパートなどはうちの息子も未だに苦手ですし、自分の用がない限り行きたくありません。

大人数の人間がイレギュラーに動くのは、視覚的にとてもストレスになるようです。健常者でも人酔いする方がみえますよね。それに音や匂い、お店によって違う照明等も敏感な子どもにはとてもストレスになります。大きくなると少しは慣れてきて、出かけることもさほど嫌がらなくなりますが、やはり、人混みは苦手なようです。

水族館や動物園、博物館などに連れて行きたい時も、人混みが苦手なお子さんにとっては、行きたくても嫌！という場合もありますので、平日にお休みをとって、行くという選択も考えたほうがいいと思います。

また家の外で遊ぶということでも、外遊び（公園や家の前で遊ぶこと）が嫌いな子もいますし、運動が嫌いな子もいますから、そういう場合は無理強いするのは逆効果だと思います。休日だけでなく、少しずつ毎日散歩をしていると、外遊びや運動への苦手意識は薄れていく気がします。

ただ、自然の中で遊ばせることは心や感性が成長しますので、大賛成です。自然と関わっていると、子どもの目がキラキラして、親子ともにたくさんの学びがあります。自然に感謝する心や怖さ、すばらしさを知っている子どもはとても心が豊かになります。親さんが、生き物などを気持ち悪い、怖い、汚い、危ないと全て否定してしまうと、子どももそう育ってしまいますので、そうしない努力は必要かと。また、絶対に子どもから目を離さないことも重要です。危険回避のためにも計画、準備、知識も絶対に必要です。一緒に勉強しながら準備をし、楽しむことで、次に繋がります。大々的なものでなくても、まずは散歩の延長から子どものペースでやってみるといいと思いますよ。

何にしても「外」にはリスクがありますから、忘れてはいけません。

（母/男 20歳 手帳なし AS・AD -症候群・学習障害）

#### A4-18

お散歩からはじめました。

(母/男 30歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-20

昼ごはんを食べに行こうとつれていきます。  
買い物も好きですし、きっと行くようになりますよ。(母/女 45歳 療育手帳 自閉症)

#### A4-19

外に出ると自分の思う様に行動が出来なくなるので行きたがらないと思いますが、外の過ごし方を考えてあげて子どもの好きな場所を選ぶことが大切です。遊具等がある場所なら喜ぶと思います。

(母/女 42歳 療育手帳 なし)



みんなでアンドロメダと風の又三郎の風/ そうた 年少

#### Q5

集中力を高めるトレーニング、独り言をおさめるトレーニングがあれば。

〈母/男 小3 療育手帳 広汎性発達障害〉

～6歳

#### A5-1

娘も独り言が多く、ずっとうたったり話しています。独り言をおさめるトレーニングがあったら聞きたいです。(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

#### A5-2

今は色々、発達障害系の子どもに開発された脳トレーニングがあります。ネットで調べるとたくさん見つかります。その中からできそうなもの、合いそうなものをまずママが体験して、子どもに合うトレーニングを探すといいですよ。私は気に入ったトレーニングを見つけて自分自身と我が子達の心身の安定に役立てることができました。

(母/男 9歳・13歳 身体手帳 ｱｽﾍﾞﾙｼﾞ-症候群)

### A5-3

うちも独り言が多く困っています。自然に言葉、動きが出て本人は落ち着かせてみたいのです。トレーニングがあれば私も知りたいです。

(祖母/男 10歳 精神手帳 自閉症<sup>※</sup> 外<sup>※</sup>・ADHD)

### A5-4

独り言をおさめる→他の興味に向かせる。話しかけてあげる。

(母/男 13歳 療育手帳  
広汎性発達障害)

### A5-5

我が子も学校帰り、大きな声で歌を歌いながら帰ってくるし、家にいる時は独り言をずっとしゃべっています。変な子と周りに思われないか気になっていましたが、今は元気な証拠と受け止め方を変えたら楽しくなりました。(母/男 13歳 療育手帳 なし)

## 16歳～

### A5-6

集中力ですが、うちはレゴブロックやLa-Qなどをやらせていました。ものすごく集中して何かを作っていました。何かを作らせるのではなく、好きな物を作らせました。想像力も働かせるので、とてもいいと思っています。作り終わったら何が出来たか説明をさせて、ほめまわります。あとは、パズルです。ジグソーパズルの本当にピースが少ないものから徐々に始めました。今は2000から5000ピースでもやります。

独り言ですが、言っではいけない場所で言っている時は拍手のようなものを打っていました。息子個人のテリトリーの中で言っている時は、放っておきました。自然に言っではいけない場所といい場所の区別がつくようになったみたいです。今もたまに息子の部屋で声が聞こえる時があり、「誰かと通話してたの?」と聞くと、「ああ、独り言だわ」と言っているのです。言わなくなることはないかも知れません。

(母/男 20歳 手帳なし <sup>※</sup>アスペルガー症候群・学習障害)

### A5-7

口に指をあてて「しー！しすかに」の繰り返し。

(母/女 21歳 療育手帳 なし)

### A5-8

私もそんなトレーニングがあるなら是非教えていただきたいです。

(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)

### A5-9

年を取っていくと、少しずつ、少なくなると思います。

(母/女 45歳 療育手帳 自閉症)

### A5-10

独り言を言って良い場所（自宅、お風呂、トイレ、自分の部屋など）を作って、あとは控えるようにしていきました。

(全て記入なし)

## Q6

皆さんの家での過ごし方（雨の時など）どのようにしているのか教えてください。  
 うちではYouTubeを観る、プラレールを並べて遊ぶということの繰り返し。読書は嫌がります。

〈母/男 小3 療育手帳 広汎性発達障害〉

～6歳

### A6-1

私も同様のことが聞きたいです。家でどのように過ごされていますか？

(母/女 3歳 手帳なし 自閉症)

### A6-2

お絵かき、ブロック、ままごと、体操や手遊びの動画やDVDを観て、親や兄弟と一緒ににおどる。簡単なお菓子づくり（ホットケーキや蒸しパン）と一緒にやります。

(母/男 4歳 療育手帳 ダウン症)

### A6-3

私の娘もゲームやDVDを観ることが多いです。おやつにホットケーキを焼いたり、お昼にたこ焼きづくりもします。喜んで手伝い、よく食べています。

(母/女 5歳 療育手帳 なし)

### A6-4

同じく、録画した好きな番組を繰り返し見たりしています。同じものを何度も何度もこちらがあされる程、見えています。

他には、ドミノ、すごろく等。最近は園で楽しかった遊びと一緒にします。100均でオモチャのお金を買って、お店屋さんごっこをしたり、オモチャのボーリングと一緒に点数をつけたりして遊びます。

(母/男 5歳 手帳なし 自閉症)

### A6-5

お絵かきをしたり、工作したり、電車で遊んだりしています。

(母/男 5歳 療育手帳 自閉症)

### A6-6

迷路をしたり、かるたや神経衰弱等カードゲームで遊んでいます。クッキーと一緒に作ったり簡単な料理の手伝いをしています。

(母/男 5歳 手帳なし なし)



いろんなさかなたち/S.Hat 小2

### A6-7

工作が好きなので休みはよくやります。他にはトランプ、アクアビーズ、あやとり、最近は図書館で実験の本を借りて、家にあるもので簡単にできる実験をやっています。療育の先生にTV、スマホのブルーライトが発達に与える悪影響の話聞き、できるだけ使わないようにしています。

(母/男 6歳 手帳なし 自閉症)

7歳～15歳

### A6-8

食べる事が好きであればお菓子作り（クッキーなど）

（母/男 7歳 療育手帳 自閉症）

### A6-10

絵を描く。動画、DVDを見る。本を読む。おもちゃで遊ぶ、買い物に行くの繰り返しです。

（母/男 9歳・13歳 身体手帳  
アスペルガー-症候群）

### A6-12

一緒にゲームをやったり、お菓子づくりをしたりしています。

（母/男 10歳 手帳なし なし）

### A6-14

家に置けるトランポリンを買いました。ストレス発散にもなっているようです。おやつを買って、家でお菓子屋さんごっこ…お金の勉強もできますよ。

（母/男 10歳 療育手帳 自閉症）

### A6-16

ほとんどゲームをやっている。

（母/男 10歳 手帳なし 学習障害）



どうぶつたち/ たーちゃん 小3

### A6-9

温水プール、映画、ボーリングなど室内で遊べる所もありますよ。カラオケもいいですよ。文字も読めて声も出せて発散できます。

（母/男 8歳 療育手帳 自閉症・学習障害・ADHD）

### A6-11

うちも一緒です。とても楽しそうで幸せそうです。（母/男 9歳 療育手帳 自閉症）

### A6-13

何でもダラダラさせると良くないので、タイマーで時間（分）を決めさせて他は大人とトランプ、ゲーム。人と人との遊びがいいと思います。

（祖母/男 10歳 精神手帳

自閉症アスペルガー・ADHD）

### A6-15

家に居る時は弟と取り合いでゲームやYouTube、DVDを観ています。一人で歌を歌ったり、踊ったりしています。

（母/男 10歳 療育手帳 ダウン症）

### A6-17

ゲーム、動画（hulu、dTV、YouTube）、DVD、カードゲーム（兄弟でやっています）、テレビ番組を見る、親子で部屋の片づけなどをしています。

（母/男 12歳 手帳なし ADHD）

### A6-18

読書→本人の興味があるマンガからすすめてみてはいかがですか？

（母/男 13歳 療育手帳 広汎性発達障害）

16歳～

### A6-19

YouTube、ビデオ、DVD、紙に何かを書くなどして過ごしている。読書はしません。

(母/男 19歳 手帳なし 自閉症)

### A6-21

うちも一緒です。買い物や外出へ連れていってます。

(母/女 21歳 療育手帳 自閉症)

### A6-22

自分の出てくるビデオを観たり、写真を集めてビデオシアターを作って、いろんな曲を入れてみたところ（パソコン教室へ習いにいって覚えた物なので上手な物ではありませんが）若者に人気の歌などを覚え、CDデッキで曲を聴きながら、自分の世界に入って気持ちよさそうにうたっています。

(母/男 28歳 療育手帳 ダウン症)

### A6-20

小さい時は、レゴ、トミカ、パズル、トランスフォーマーや戦隊ヒーローのロボです。あとは折り紙、DVD、ごく簡単な科学実験もやっていました。手先をなるべく動かすような事をやらせていました。指先が脳の刺激になると聞いていましたので。（雨でも外で、かたつむり捕りをした時もあります）。

本は幼児期から興味のある事の本なら専門書でも読みました。小さい頃も今も暇があると読んでいる感じです。マンガもたくさん読んでいます。読書はマンガから移行することもあるので、何も言いませんでした。（内容については、少し介入しましたが）本から得た知識は半端ないです。

視力のためと、他に視野を広げるため、高学年まではパソコンやスマホ、携帯ゲーム（DS等）はできるだけ遠ざけるようにしていました。

(母/男 20歳 手帳なし パパル-症候群・学習障害)

### A6-23

めりはりのある時間ルール必要では？

(母/男 30歳 療育手帳 自閉症)

### A6-24

わが子はひたすらゲームボーイをしていました。それとテレビの天気予報。繰り返し繰り返し。それでも安心できる時間や場所が確保できるなら良いことだと思っています。時々、そのことで話しかけたり仲間になって遊んだり出来れば良しとしていました（やれやれと思ったこともたくさんありましたけどね）。

(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)

### A6-25

お菓子を作ったり、好きなTV番組の録画をみたり、DSゲームをやっていました。  
(全て記入なし)