子どもが発達障害かもしれない と思ったお父さん、お母さんが 子どもの自立のために やるべきたった一つの事

我が子が発達障害かもしれないと思い始め、

ネットでこのレポートに辿り着いたという

お父さん、お母さんもいるかもしれません。

そんなお父さん、お母さんは、

以下のようなことをはっきりさせたいのだと思います。

✔我が子は発達障害なのか？
✔発達障害の原因は？
✔発達障害は治るのか？

しかし、発達障害はインフルエンザのように検査して、

「はい、陰性でした」というわけにはいきません。

いわゆる科学では診断がつかないのが現状です。

というわけで、

専門家の人に診断してもらうしかないのですが、

医療機関や相談所を訪ねても、

子どもを診る前から発達障害と決めつけられたり、

「様子を見ましょう」と言われてしまうことも

少なくないと思います。

そんな専門家と違い、
親は毎日子どもと接しなければならない！

のです。

「様子を見ている」うちにも刻々と時間は流れます。

「発達障害かもしれない」と思っているお子さんなので、

その間にも様々な問題が発生するでしょう。

そのため「発達障害かどうか」は“まずは”置いといて、

お父さん、お母さんにはやるべき事があります！

発達障害児にとって良いことは、

健常児にとっても良いことなのです。

だから発達障害かどうかということよりも、

まず親がやるべきことがあるのです。

また、

学校のこと、お友達のこと、子どもの将来のこと……

を考えた時に

とても不安な気持ちになるのではないでしょうか？

今回このレポートでお伝えする話は、

そういう不安な気持ちを解消し、

将来的な安心に繋がる.....

つまり、

「こう接しておけば間違いない」という指針

を、示すものになっています。

一言でいうと

子どもが発達障害かもしれない
と思ったお父さん、お母さんが
子どもの自立のために
やるべきたった一つの事

なのですが、もっと細かく言うと.....

✔要求がある時にパニックを起こして泣き叫ぶ

ことしかできなかった子どもが、

身振り手振りもしくは言葉で要求を伝えられるようになる。

✔いつも親の影に隠れていた

子どもが、親から離れて行動できるようになる。

✔自分で何も決められなかった

子どもが何に対しても、

怖がらずにチャレンジできるようになる。

✔結果、親の子どもに対する不安は解消される

……これは、紛れもない私の実体験ですし、

これを実践している私の周りの

発達障害児のお父さん、お母さんは

子どもへの接し方について

迷うことなく自信を持っています。

そんな

「子どもの自立のためにやるべきたった一つの事」

をお伝えしますが、

それは……

・・・・・・

・・・・・

・・・・

・・・

・・

・

子どもと向き合う

ことです。

・・・・・・

がっかりしないでください。

気持ちはわかりますが、どうか怒らないでください。

ここで読むのをやめてはいけません。

親が向き合ってくれることで、子どもは

「お父さん、お母さんは自分を気にかけてくれるんだ」

「お父さん、お母さんは自分のことが好きなんだ」

「自分は大切な存在なんだ」

「自分は生まれてきてよかったんだ」

と思えるようになります。

キーワードは、「自己肯定感」です。

「自己肯定感」の高い子どもは自分に自信がつき、

様々な経験やチャレンジする機会が増えていきます。

それが、“子どもの自立”へとつながります。

それは、

発達障害児でも健常児でも変わりありません。

子どもの「自己肯定感」を養うために、

「子どもと向き合う」ことが、一番重要なことなのです。

「発達障害」は生まれつきではありません。

生まれつき、健常児と異なる発達のしかたをして

得意なことと苦手なことの差が大きい

「発達凸凹」の子どもに「適応障害」が発生するため、

「発達障害」となるのです。

「適応障害」を起こすのは、

親との「愛着障害」が原因の一つである

という研究がされています。

その「愛着障害」を起こさない最善の方法が、

「子どもと向き合う」ことなのです。

では、具体的な方法に入っていきます。

これを読んでいるお父さん、お母さんの

子どもの年齢は様々でしょうから、

それぞれに合った方法を紹介します。

まず、

「小学校入学前」のお子さん

ですが、

子どもと１対１で向き合う時間を作りましょう。

その時間は、テレビもビデオも点けてはいけません。

スマホに触ってもいけません。

絵本を読み聞かせをするのはいいですね。

テレビやビデオでも子どもと親が同じものを見て

共感すればよいのですが、ついつい個になりがちですね。

子どもがテレビを見ている側で、

親が飽きてスマホをいじってる……

これは、全く向き合ってないですよね。

それに比べ、

絵本の読み聞かせは

親と子どもが同じものを見て聞くことになるので、

向き合うことになります。

とにかく、１対１で遊ぶことです。

「うちの子は自分の興味のあることばかりひたすらやっていて、一緒にあそぶことなんてできない！」

というお父さん、お母さんもいるでしょう。

そんなお父さん、お母さんには

子どもの「実況中継」がお勧めです。

例えば、

「おっとおもちゃを手に取りました。それは飛行機です。あー！飛行機をくまさんに押し付けています。」

といった感じです。

何が「飛行機」で何が「くまさん」なのか、

分かるように話すことが大切です。

「この人、何を言ってるんだ？」

って感じで振り返ってくれたら、シメたものです。

「うちの子は、

そんな実況中継できるようなことはやらない」

という場合は、

お父さん、お母さんが

自分のやることを「実況中継」してみましょう。

「これは飛行機です。飛行機はブーンと空を飛びます。おっとそこにくまさんがいました！」

というように。

やはり、

何が「飛行機」か、何が「くまさん」か分かるように、

そして何より子どもを見ながら中継しましょう。

興味を持ってくれたら、

それは親子のコミュニケーションの第一歩です。

次に、

「小学生」のお子さん

ですが、

子どもとお風呂に入りましょう。

もちろん、「小学校入学前」のお子さんと同じように

一緒に遊ぶこともよいのですが、

ゲームに夢中になったり自分の部屋に籠ったりする

子どもも増えてきます。

それを無理やり引っ張りこんでは逆効果なので、

一緒にお風呂に入るのです。

そこでは、完全に１対１です。

普段はゲームに夢中な子どもも、

そこでは親と遊ぶしかありません。

少々長風呂になっても、

しっかり１対１の時間を作りましょう。

学校の話などを聞くのもよいです。

注意しないといけないことは、

子どもが嫌がっていることを聞かないこと、

求められない限りアドバイスを言わないこと、です。

学校で何をやって遊んでいるのか、

どんなお友達がいるのか、聞いてみましょう。

「お父さん、お母さんは、自分に関心があるんだ！」

と思ってもらうことが大切です。

最後に、

「中高生、もしくはそれ以上」のお子さん

ですが、

なかなか一緒に遊ぶこともできないし、

一緒にお風呂に入ることもできないですね……。

その場合は、

一緒に食事をしたり、一緒に出掛けましょう。

食事を一緒にして話をするか、

週末どこかに連れ出しましょう。

嫌がるかもしれませんが、

連れ出してしまえばこっちのものです。

やはり、１対１になって、色んなことを聞いてみましょう。

その頃になると、将来のことを話してみるのもいいですね。

もちろん普段のこと、お友達のことを聞くのも大切です。

ということで……

まずは、

３０分子どもと１対１の時間を作りましょう。

そして、その時間は完全に子どもと向き合いましょう。

「３０分も時間が取れない」という

お父さん、お母さんは睡眠時間を削るしかないですね。

起きる時間を３０分早くするか、

寝る時間を３０分遅くしましょう。

３０分くらい削っても大した影響はありません。

さすがに普段睡眠時間４時間の人が３時間半になると

キツイかもしれませんが、

６時間の人が５時間半になっても

翌日の仕事への影響はありません。

子どもは日々成長していきます。

猶予期間はありません。

即子どもと向き合う時間を確保しましょう。

今までそんな時間をとっていなかった

お父さん、お母さんは何をすればいいか分からない

かもしれません。

しかし、その時間に何をするかではなく、

子どもと１対１で向き合うということが一番大切なのです。

紹介した「実況中継」や話を聞いたりして、

しっかりと向き合いましょう。

すると、

子どもへ対しての気持ちの変化

にも必ず気づいてきます。

まず、

子どもの変化に気づくことができるようになります。

毎日子どもと向き合っているのだから、

当然と言えば当然ですね。

「あれ、いつもと違うな？」と思えるようになります。

そうしたら、

「どうしたの？」

「何かあった？」

と聞いてみましょう。

すると、子どもは

「お父さん、お母さんは自分のことを分かってくれている！」

と思うようになります。

それ以上根掘り葉掘り聞いてはいけません。

いつもと違うことに気づいたことだけを

伝えるようにしましょう。

次に、

子どもが要求していることが分かるようになります。

今までは要求がある時にパニックを起こすことしか

できなかった子どもが、

「この人がやってくれるかもしれない」と思うようになれば、

言葉はなくても身振り手振りで

伝えてくるようになるでしょう。

「物には名前がある」、

「その名前を言う方がもっと簡単に伝わる」

ということに気づけば、

しゃべるようになる日も近いでしょう。

また、

子どもがチャレンジをするようになります。

「何かあっても、この人が助けてくれる」

「家に帰れば、お父さん、お母さんが話を聞いてくれる」

そう感じた子どもは、

親から離れてチャレンジができるようになります。

転ばないように親が見守っている子どもは

転ぶのが怖くて親の側を離れられませんが、

「転んでも帰れば手当てしてくれる」

と分かった子どもは安心して親の側を離れていきます。

これは、大人になってからも同じです。

「帰る場所」がある子どもは、

安心して外に行くようになります。

引きこもりやニートにはなりません。

そして、

「帰る場所のある」、「見守ってくれる親のいる」子どもは安心して自立していくことができるでしょう。

突然大きな変化がやってきたりはしませんが、

ちゃんと実感できるほどの変化がやってきますし、

気づいたときには、

子どもに対しての不安が随分と解消されているはずですから、

是非それを体感して欲しいと思います。

子どもが発達障害かもしれない
と思ったお父さん、お母さんが
子どもの自立のために
やるべきたった一つの事

それが、「子どもと向き合う」ことだと聞いた瞬間、

「ふざけるな」と思われたかもしれませんし、

もしかすると

まだ「大袈裟だな」と思われているかもしれません。

ただ、発達障害児であろうと健常児であろうと

成長しない子どもはいませんが、

将来自立できるのは「自己肯定感」の高い子どもである

というのは事実です。

その「自己肯定感」を高めるためには、

親の愛情が必要であり、

その基本となるのが「子どもと向き合う」ことなのです。

その重要性を理解して、

今日から「子どもと向き合う」ことを

習慣にしていただけたら、これを執筆した甲斐があります。

このレポートはこれで終わりですが、

もう少しだけお伝えしておきたい事があります。

子どもが発達障害かもしれない
と思ったお父さん、お母さんが
子どもの自立のために
やるべきたった一つの事

は、「子どもと向き合う」ことで間違いありません。

ただ、子どもの発達障害、

もしくは、発達障害に限らず子どもの問題行動改善のために、

必要なことがもう一つあります。

それについては、これからメールで、

ステップバイステップで明かしていきます。

発達障害に限らず気になる子どもを持つあなたにとって

役立つ内容になることは間違いないでしょう。

別に出し惜しみをするわけじゃなくて、

ステップバイステップでお伝えした方が

何故それが発達障害、

もしくは発達障害かもしれない

子どもの改善に繋がるのか、

も含めて、より解かりやすくお伝えできると思うからです。

あなたのお子さん、そしてあなたの人生に関わる大事な事

・・・を、お話ししていきます。

先生も、お医者さんも、臨床心理士も、言語聴覚士も、
誰も教えてくれない話。

あなたがこれまで聞いたことの無いような話。

赤裸々に話します。

これから私が送る何通かのメールに注目してください。

かつて、

子どもの発語が無いことに焦り、

朝になったら全てが変わっている事を夢見ながら、

子どものパニックに何もかも投げ出したくなり、

愛しい我が子を恥ずかしいと思ってしまう、

もしかしたら今あなたが直面しているかもしれない

こんな経験を嫌と言う程してきた私だからこそできる話です。

全てを語っていないとはいえ、

このレポートも随分長くなってしまいました。

にも関わらず最後まで読んでいただき、

本当にありがとうございます。

あなたのお子さんの、そしてあなたの

光ある未来は、“今ここ”からです。

是非一緒に頑張っていきましょう！

Tomoya Ikezawa