



相談支援つうしん

県立湘南支援学校

支援連携グループ

相談支援班 第6号

令和7年12月5日(金)



12月の街並みは、ちょっとウキウキしてしまいます。枯葉をカサカサ踏む音を聞きキラキラ光るイルミネーションをぼんやり見ながら帰宅するのが好きです。

師走に入り、高等部の入学者選抜、学習発表会、弘済学園コンサート等大きなイベントが目白押しです。良いお天気で準備万端、有意義な活動ができるといいですね。

今月も引き続き、【自閉症(自閉スペクトラム症)の子どもとの暮らし方 ～お部屋作りのコツ～PART I】

一般社団法人誠智愛の会 服巻智子氏の研修会からの情報提供をさせていただきます。

【子どもお部屋づくりのコツ】

《見えない工夫・叱らない工夫》 ・ロールカーテンやツツパリ棒を使いカーテンを掛け見えない工夫や出窓や腰高窓、障子の棧(さん)等は、登らないよう配慮をして「～してはだめ。あぶない」と言わないような環境をつくりましょう。大人の関わり方や声かけも環境の一部なので、大きな声を出さないように気を付け、肯定的な声かけがかけられるといいですね。



子どもたちの脳にたくさんの刺激を入れ過ぎて情報処理の負担が大きくなりすぎない環境を用意しましょう。



《お片付けの習慣づくり》 ・「片付けなさい」と言って片付けることはできないので、お片付け箱にまずは入れることから始めます。自閉症の子どもたちは、見て学んでいく子どもたちなので、まずは、大人が片付ける習慣を見せましょう。最後の一個を片付けるところから始めるのがポイントです。最後の一個を入れて、「あーよくできたね」と褒めましょう。おもちゃを箱に入れて、フタをして、おもちゃが見えないようにして、少し時間を置くことで固執につながりにくくなります。(フタが大事!! 最近は、フタの付いた新幹線・車・ひよこちゃん等の意欲的に片付けしたくなるおもちゃ箱も出回っています)



＊ 大人が触ってほしくないものは、見えないところへ!!

＊ 自分が使って良い物は、自己管理ができることが大切です。

《感情をコントロールするには、環境調整が大切》



・環境調整が整ってはじめて、感情コントロールを教えることができます。自閉症の子どもたちは、感情の発達がゆっくりなので、コントロールすることに時間がかかります。そのためにも、自分のことを自分でできるようになることが、見えない感情をコントロールすることにつながります。

自閉症の子どもたちは物への執着が強いことが多く、物が捨てられない、物の位置を固定化するという家族間でのトラブルも起きやすいです。そんな時は、「プライベートとパブリックは違う」ことを教えます。物事には制限があり、限られたものしか使えないし、特に「お金には制限がある」ことを教えましょう。

物をため込むタイプの子には、断捨離を教えましょう。当然子どもたちは、泣いて、泣いて、泣いて。。。でも、「捨てなければならない」と教えていきます。

子どもたちにとって、ため込んだものを捨てるのはとても大変な「痛み」を伴うものなので、「泣くことは仕方がないことだ」と大人の側は覚悟をして諦めないようにしましょう。



以上が研修会からの情報でした。小さい時から、ちょこっと我慢する、小さな痛みは、大人の慰めや励ましを通して小さく自分をコントロールする力を育むことができます。頑張ってね、応援しているよ！



【ちょっと休憩】

「私の家族」について引き続き「母の話」をさせていただきます。(心の声の為言い切り文です)
「なんとなく嫌」の巻

母のいる施設に「一緒に行こう」と妹を誘ったけれど、日程が合わない。「台風が来て、行けなくなならないかな～」と小学生みたいなことを考える。一人で母のところに行くのがなんとなく嫌な私。

孫たちの着物（一つ身…2歳くらいまでの子が着る着物）をカバンに詰め、母のいる施設に向かう。

施設につくと母はベッドに横になっていたが、私を見るなり「さあ、帰ろう」と言って起き上がる。平塚の家に帰る気になっている。「そうだね。帰りたいね。。」「明日は仕事だから、休みにになったらいいかなあ。学校がお休みになったら帰ろうね。」カレンダーを見せながら話すと、「そうね。。」とちょっと残念そうな母。「桃買って来たから食べようか」と話題を変える。最近は体調不良から食事が思うように取れなくなっているの、体も動かしにくくなり、今年のお盆は初めて平塚の家には帰らなかった。本人にとってはそれが心に引っかかっているのだと思う。



桃を食べながら、母と一緒に推理ドラマを一緒に見て過ごす。(母は福山雅治がお気に入り)

母はテレビを見ていて、その横で私が孫たちの着物の腰上げの準備をする。「もうすぐ結婚式にお呼ばれするから、着物の腰上げをしないとね」と話すと、少し気持ちが縫物に向かう。

母に、糸を通した針を渡すと、針が桃の入った皿に落ちる。母は汁が付いた針をティッシュで拭き、そのままティッシュに針を通し縫い始める。「あれ？それ違うよ」「これでいいのよ。」と言いながらテレビを見ながら針を進める母。「うーん。。。まあいいか」と心の中で一人納得して、縫い始める私。母と私の間にやりとりはあまりない。

帰り道、ひたすら面会の出来事を振り返る自分がいる。いつもなら妹と反省会をするけど、今日はそれもないので、心がモヤモヤしていて、腕を大きく振り早歩きで駅に向かう。商業施設の中でお気に入りのお店に入って、良い香りのお香を嗅いで、洒落た器を見て少し時間を潰して電車に乗る。それでもやっぱり気持ちが整わず、妹にメッセージを送る。今日の出来事を書くことで、気持ちの整理がつき始め、妹からの返事も、「ありがとうね。薬のせいだから仕方ないよ。良しとしよう。」と返信が入る。この「ありがとうね」に救われる自分がいる。これで、気持ちもホッとして、普段の心に戻れる。



一人で母に会うと自分の心の揺れが大きくなって、溢れてしまいそうになるから、一人で行くのが嫌なのかもしれない。

不安を和らげる方法は、知識としては知っている。身体を動かしてみたり、好きな匂いを嗅いだり、自分の好きなものを見て喜んだり、不安なことを文字化する。そして、信頼できる人に話して不安な気持ちを聞いてもらう。分かっているけど、仕事じゃないから、とっても気持ちが落ち着かない。今までの（元気だったころの）母とは違うということは、分かっているけどうまく自分をコントロールできない。客観視できない自分がいる。仕事ならがんばれるのに、母との関係は難しい。

でも、もう一つ知っている。困った時は、助けてもらう。次は、やっぱり妹と一緒に一緒に行こう。文責 橋爪