

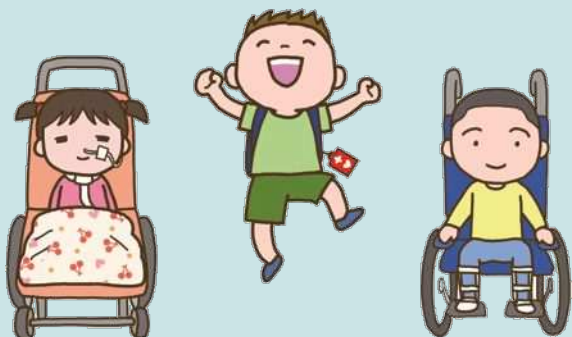
障がいのあるお子さまを育てているご家族のみなさまへ

わが子の「思い」に 向き合うために



すべての人には、
それぞれに意思がある。

Nothing about us without us



障がい者の間で使われているスローガン

"Nothing About Us Without Us" 「私たちのことを、私たち抜きに決めないで」



ともに生きる社会
かながわ憲章
KANAGAWA CHARTER for Inclusive Society

ともに生きる社会かながわ憲章

- 私たちは、あたたかい心をもって、すべての人のいのちを大切にします
- 私たちは、誰もがその人らしく暮らすことのできる地域社会を実現します
- 私たちは、障がい者の社会への参加を妨げるあらゆる壁、いかなる偏見や差別も排除します
- 私たちは、この憲章の実現に向けて、県民総ぐるみで取り組みます

平成28年10月14日神奈川県

この憲章は神奈川県と神奈川県議会が共同して策定したものです。

ともに生きる社会かながわ 検索



Nothing about us without us

お子さま自身の意思を育むには
ご家族の関わりがとても大切です



イラストレーション：野波ソナ

令和3年3月

お問合せ 神奈川県
福祉子どもみらい局

共生推進本部室 意思決定支援グループ

☎ 045-285-0554

🌐 <https://www.pref.kanagawa.jp/div/1334/index.html>



Nothing about us
with

先輩パパ・ママ
からのメッセージ

いま子育てが大変だと悩んでいらっしゃるあなたへ

これまでお子さまのために毎日頑張っていたらっしゃいましたね。それでも上手いかわからないのは「育て方がいけないのでは？」と自分を責めていませんか。私たちにも似たような経験があります。

生まれた瞬間にはあんなに嬉しくて感動したのに、その気持ちがいつの間にか置き去りにされ、順調に育っている周囲の子どもたちと比較しては「うちの子はなぜ出来ないの？なぜ分かってくれないの？」とつらい日々を送っていました。そして、この子の将来のためにすべきことは「少しでも他の子どもと同じことができるようにすること」だと思い込んでいました。

でも、親も子どもも疲弊してあきらめかけた時に少しだけわかったことがあります。子どもの気持ちに寄り添って「何をしたいの？どんなことなら楽しいの？」と心の声に耳を傾けると、子どもは生き生きとし、自分の気持ちを一生懸命伝えようとするのです。

子どもは親とは違う人格を持っています。親の役割は、自分の思いを押し付けずに子どもが自らの“意思”のもとに、豊かな生活をおくることができるように支えていくことだと思います。

もしあなたが一人で悩んでいるのなら、勇気を出して周りの人たちに相談してみてください。あなたを支えてくれる方法はきっと見つかります。その時に私たち親の会もお役に立てれば幸いです。

神奈川県手をつなぐ育成会

電話：045-323-1106

<https://ikusei-kanagawa.jp/>



心配しすぎないで

わたしも一緒に遊びたい



- 人は経験し成長していきます。
- 子どもの代わりに親が選択することがありますが、心配しすぎて子どもの選択の機会をうばわないように…。

ぼくの好きなこと 好きなことは変わっていくよ ぼくにも決めさせて



- 好きなもの探し(意思決定)は 一生つづくもの。
- 意思は変わっていくもの 一度決めたら終わりではありません。日常生活の様々な場面における選択の機会を大切に…。

大人になった 障がい当事者 からの メッセージ

がんばりすぎないで

私は、現在39歳の発達障がい当事者です。31歳の時に発達障がいの検査を受け、ADHD(注意欠陥・多動性障害)と診断されました。20歳の時にうつ病で心療内科を受診してから、診断まで11年。時間はかかりましたが、生きづらさの原因がわかったことで私は、自分らしい生き方を考えられるようになりました。今は福祉的就労でWebライティング(検索エンジン最適化(SEO)を意識してWeb上の文章を作成)をしながら、体験発表や当事者活動を行っています。

私は、子どもの頃から団体行動が苦手で、「好きな人同士でグループを作って」が本当に嫌いでした。人の顔を覚えるのが苦手なためクラスにも馴染めず、放課後は図書室で1人本を読むことが楽しみでした。両親が過度な干渉をするタイプではなかったので、私は窮屈な思いもせずに伸び伸びと成長することができました。

大人になった発達障がい者として私が家族にのぞむことは、「頑張りすぎない」、「無理をしない」の2つです。

「子どものためになにかしてあげないと」と思う親御さんの気持ちはわかります。ですが、親御さんが頑張りすぎて具合が悪くなったら本末転倒です。

お子さんにとって親御さんは、そばにいて安心できる大切な人。親御さんの具合が悪くなってしまったら、お子さんも不安になってしまいます。お子さんのためにも「頑張りすぎない」、「無理をしない」を頭の片隅に置いていただくと嬉しいです。

ご家族ができる関わり方のヒント

公認心理師から

私は、日ごろ、個別療育や地域の発達相談をしています。

ご家族からお子さまの就学・進学・卒業後の行き先など、人生の節目の相談を受ける度、私も一緒に悩みます。決まった答えなどないのですから。

ただ、これだけは言う事にしています。

「本人に聞いてみましたか？ 本人参加で話し合ってくださいね。本人が答えをもっていますから。」

自分が決めなきゃと思っているご家族ほどびっくりします。

大人になったからといって、急に自分の気持ちを表現し、選択できるようにはなりません。幼い時からの積み重ねの体験が大切です。

日常の小さな事で良いのです。「あなたは どうしたいの？」と尋ね、本人の内なる声をくみ上げ、自分で決める習慣を身につけられたらいいな、と思うのです。

どんな障がいがあっても、本人なりに自分のことを理解し、選択できること、これは自分の命に責任をもって生きるということです。それは、人が共に生き、お互い幸せになる為にとっても大切なことです。その人なりに自分を生きられるよう、支援はあると思っています。

神奈川県発達障害支援センターかながわA(エース)乳幼児専門相談員
発達支援研究所 Mana 代表 加藤 敦子

各市町村には、妊娠、出産、子育てについて相談できる「子育て世代包括支援センター」等の相談窓口があります。妊産婦、子育て中の保護者やその家族を対象に、子育てに関する様々な情報の提供や相談を行います。

子育てに関するご相談は、まずはお住いの市町村が設置する

「子育て世代包括支援センター」へ

URL <https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f849/>



Nothing about us without us

私たちのことを、私たち抜きに決めないで

当たり前のことなのに、この言葉は親にとって大きな驚きでした。親は子どもにとって一番良いと思えることを、子どもに代わって行う人間だ、という自負が揺らぐ言葉でした。

私たち親は、常に我が子の幸せを願っています。その結果、先回りして苦勞の芽を摘み取ったり、より安心な道へと導いてしまったり…親の考える「よかれ」を押し付けるのではなく、何気ないサイン等から子どもの意思を汲み取っていけたらと思っています。親と子どもは別人格なのですから。

神奈川県自閉症協会

<http://www.kas-yamabiko.jp.org/>



子ども自身の発信を大切に

「意思決定支援」とは、子どものありのままの姿を受け止め、子ども自身が自らの人生の主役として、自らの思いを実現しながら長い人生を歩んでいくための応援です。

目の前の子どもの行動について、先回りしたり、制止したくなることもあるかもしれません。子どものさまざまな行動は、子どもの意思表示の表れです。その意思表示は少し個性的な表現かもしれませんが、子どもたちの中にある「内なる力(生きる力)」を信じて、一概に否定せず、その意味を考え、受け止めてくださいませんか。

神奈川県障害者自立支援協議会 会長
和泉短期大学 児童福祉学科教授 鈴木 敏彦