

## はじめに

---

子育ては正解がなく、答えを教えてもらえるわけでもなく、誰かから習うというものでもありません。だからこそ、誰もが悩みます。しかし、夫婦で話し合っても平行線だったり、家族に相談しても理解されにくかったり、友達には相談しにくかったりということが多いものです。そこに加えて、発達が気になる、発達障害があるなど子どもの発達に心配がある場合は、さらに相談しにくく、うまくいかないことが多くなります。「なぜできないの?」「どうして?」と感じやすく、毎日接しているお母さんも親としての自信が持てないこともあるのではないのでしょうか。

子どもの特性が強いと、お母さんが感じている世界観との違いが大きく、お母さんのフィルターでの関わり方だと、子どもがうまく受け取れないことがあるのです。私はこれまで、行政機関、医療機関、療育機関（福祉サービス・民間）とさまざまな機関の中で、子どもに直接、学習指導やコミュニケーショントレーニングを行ったり、心理検査を実施したり、お母さん・お父さんからの子どもの発達や子育てに関する相談に応じたりしてきました。現在はそれらの経験を活かし、お母さんが子どもの世界観に理解を深め、子どもが受け取りやすい関わり方を身につけるためのサポートを行う、『発達に気になる子どもを育てるお母さんのための子育てコーチ』として活動しています。

今は情報過多の時代であり、ネットを調べればすぐに必要な情報を手に入れることができますし、書籍もたくさん出版されています。

知識として得ようと思えば、簡単に手に入れることができる時代なのです。ただ、1人として同じタイプの子どもはいませんし、お母さんも1人として同じタイプの人はいません。親子でも、きょうだいでも、異なるタイプであることが当然なのです。似たタイプであればラッキーぐらいの、奇跡的なことです。親子関係はお母さん×子どもとの相互作用で構築されていきます。世の中には1つとして同じ状況はないのです。ここが、もっとも悩みを抱えやすい要因だと思っています。

ベースラインとして、ネットの情報や書籍から知識を学ぶことは必要だと思います。その知識は、料理で言えば食材の状態です。その食材をどう調理していくか、どう味付けをするかということを考える必要があるのです。何も調理しなくても、食材そのままで食べることができて、おいしい場合もあります。一方で、食材単独ではおいしくなく、他の食材と組み合わせ、調味料を使って味付けをする必要がある場合もあります。料理にはレシピがあるので、誰でもレシピ通りに作っていけばおいしく作ることができます。ただ、子育てにおいては、レシピがありません。いろいろな食材（知識）は持っていても、それをどう調理するかはお母さん次第なのです。調理の仕方は、10人の子どもがいたら10通りというわけではなく、1人の子どもに対して、家庭の中、学校、親の前、友達といるとき……状況や場面によって、何十通りもあるのです。それほど難しい状況をお母さん1人で、すべて対応していくこと自体が求められるべきことではないのです。子どものこの状態はどう理解していけばよいか、今の子どもの状態で優先的に考えるべきことは何か、子どもの状態とお母さんの状態で、まずお母さんが無理なく長期的に継続で

きるが変化を生じさせることができることは何かなど、子どもの状態・お母さんの状態・家庭環境など総合的に考えて調理していくことには、専門家の力を活用していくことも必要なときがあるのです。

この本を読み進める際に、意識していただきたいのは、この本の中からまずは1つ、お母さん自身が「これならできそう！」と思える、自分の行動を変化させることができそうな簡単な行動を見つけることです。子育ては、長距離マラソンです。短距離走のように瞬発的に頑張っても、すぐに息切れして、よい変化を生み出すことはできません。長距離マラソンのように、長い目で見て、最後まで息切れせずに走り続けられるように、たとえゆっくりであってもペース配分を考えていくことが必要です。どのようなペースで進めていくか、これはお母さんによって異なります。周りのお母さんと違ってよいのです。

子どもの行動や親子関係に変化を生み出したい場合には、まずはお母さんが自分の行動に少し変化を加えることです。「まずはここを、このように変えてみよう！」という自分の目標を1つ、この本の中から見つけてください。それができるようになったら、「次にできそうなのは何か？」ともう一度読み直して見つけるというように、この本を活用していただけるといいなと思って書いております。事例に関しては当てはまらないこともあるかとは思いますが、知識や考え方は子どもが何歳になっても生きてくる内容ですし、さらに言えば、夫婦間でも、その他の人間関係でも応用可能なものとなります。