

はじめに

この本を手を取ってくださった方へ。

心から感謝を言わせてください。

出逢ってくださったことを心から嬉しく思います。

この本を手を取ってくださったということは、きっとあなたの隣や近くに、発達に課題のあるかわいい人がいるのでしょう。

そして、少しでもヒントがほしいと願っていらっしやるのでしょうか。

まずはその勇気の一步に敬意を払いたいと思います。

一歩踏み出したご自身をめちやくちや褒めてあげてくださいね。

少し私の話をしようと思います。

私は3人の子育てをしているママです。

そして、私のかわいい子どもたちは発達に凸凹があります。

そんな子育てをしている自分自身は、ちよつと育てにくさのある育児上級者コースを受講したママの一人だと、今は捉えています。

しかし、そのように前向きに捉えることができるようになるまではずいぶんと時間がかかりました。

私は看護師という職業を選びましたが、お恥ずかしながら、長女が生まれて診断がつくまで「発達障害」というワー

ドを知りませんでした。

24歳で結婚し26歳で長女を出産した私は、バラ色のママ人生がスタートすると信じて疑っていませんでした。

でも生まれてきた長女は、背中にセンサーがついているの？ 平衡感覚センサーもついているの？ と思うぐらい、縦抱っこ以外はゆるさないぞ！ 布団に寝かすなんてゆるさないぞ！ と、1日中縦抱っこ状態でないと号泣し続ける眠りの浅い手のかかる子どもでした。

生後3カ月までソファで24時間ずっと縦抱っこで過ごしたことを今でも覚えています。

幼児期になると、手をつないでお話ししながら買い物したりお散歩したりしている同じぐらいの子どもとママさんを見て、ビックリしました。

みんな、そんなことできるの？ って!!

うちの長女は右向いて左見たらもういない！ 全速力で探さなきゃ!! って感じていたから……。

みんなと何かが違うと感じはじめたものの、それが私のせいなのか長女のせいなのか誰かのせいなのか、はたまた、誰のせいでもないのか……。

何か理由があるのか、理由はないのか……。

普通の範囲なのか、普通じゃないのか……何も答えは出ないまま必死に子育てしていたと思います。

ですから、長女に「発達障害」の診断がついたとき、ショックはあったものの、正直、ほっとしたことを覚えていきます。

私のせいじゃなかった。

そして、長女が悪いわけでもなかった。

ちゃんと理由があったんだ、そして育てるにはちゃんとコツもあるらしい、ということがわかり、ほっとしたこと

を覚えていきます。

そうはいつでも現実の子育てはいきなり上手にはなれないし、いきなりコツもつかめません。

凸凹キッズたちが私をママに選んでくれた日から今まで、たくさんたくさん悩み考え、模索してきました。涙が枯れるほど泣いた日もありました。

いつそのこと、記憶喪失になりたいと真剣に思った日もありました。

でも、たくさんさんの愛に支えられ、何よりかわいいわが子たちに育てられ、今はこの育児上級者コースをそこそこ楽しめるようになりました。

そうはいつでも、私自身はまだまだ育児まったたなかです。

長女は今、17歳になりましたが思春期になった今も毎日いろいろあります。

毎日が昼ドラのような……ジェットコースターのような……とつても濃ゆくい子育て経験をさせていただいておりません。

そして余談ですが、長女と長男に発達障害の世界を教えてもらったおかげで、自分自身の生きづらさに気づくこともできました。

実は私自身、大人になって診断がついた当事者でもあります。

あのころ、自分の努力不足だと思っていたけれど……自分の感覚がおかしいんだと思っていたけれど……こういうことだったのかもなると今は自分自身で幼いころの自分の中で会いに行き、答え合わせをしたりしています。

そんなまだまだ子育てまったたなかな私が、大人になって診断がついた当事者の私が、どうして今の時点でこの本を書きたいと思ったのか何を伝えたいと思っているのかをお伝えできたらと思います。

発達障害のことをもっともっと知りたい。

わが子たちのことをもっともっと知りたい。

長女が生まれ長男が生まれ2人とも発達障害との診断がついたあの日から、毎日毎日、いろいろな本を読みまし
し講演会や勉強会にもたくさん行きました。

勉強し直そう！　と思いい立ち、大学に編入学して子どもの発達心理を学んだ時期もありました。

知識をつけながら、そしてわが子を含めいろいろなタイプの子どもたちに発達障害の世界について教えてもらいな
がら、私なりの「発達障害ってこんな感じ?!」というところに辿り着きました。

発達障害の世界について、発達障害の子育てについて、大切なことなだけど難しく感じる世界かもしれないけど、
もっと身近に感じてほしい。

もっとフランクに掘えてほしい。

もっと……もっと……と感ずるようになりました。

発達障害は特別な世界でしょうか？

「発達障害」の世界、皆様にとつてはどんなイメージでしょうか？

私の長女に診断がついた10年前に比べて、発達障害についての積極的な啓発活動がNHKの発達障害プロジェクト
はじめ、メディアの世界でも積極的に取り上げられるようになり、時代の変化を感じています。

10年前まではまだまだ、「発達障害って何？」という認識から、「発達障害」という言葉自体は知ってるよ、聞いた
ことあるよつて人が増えてきたように感じます。

そのこと自体はとつても嬉しく感じています。

でも、まだまだ特別な世界、自分とは違う世界の人たちという認識が多いのではないかと感じます。

まだまだ、正しい知識としては普及していない寂しさを感じるとともに、発達障害の世界がまったく別世界のことのように扱われている現状に対して、もどかしさを感じています。

このような現状に対して、非力ではありますが、伝えていきたい想いがあり、日々啓発活動や相談座談会、講演会などをしています。

発達障害の人と普通と呼ばれる人はまったく違う脳ではないよ、発達障害の世界は特別な世界じゃないよ、ただ少しかだけ脳のタイプが違うだけだよ、違うけど違わない世界なんだよということを難しい言葉や専門的な言葉ではなく、もっと簡単に、悩んでいるママたちに対して伝えていきたいと願い、日々伝えている言葉たちを集めてみることにしました。

ですから、この本の中に出てくる言葉たちには、あまり専門用語やありきたりの言葉を使っていません。

発達障害の世界についてもっと簡単にイメージしやすく親しみを持てるようにと願い、私らしい独特な言葉遊びの世界が広がっています。

そして、子育てはマニュアル通りにはなりません。

専門書のように素敵な前向きな子育てができたなら素晴らしいのかもしれないけれど……。

ママだって人間だもの！

イライラするときだってあるし八つ当たりしちゃうときだってある。

肯定的な言葉をかけられないときだってある。

マリア様のようにニコニコ笑顔で肯定的な言葉で穏やかにやさしいトーンで育てることができない自分はダメダメなママなの？!

頑張り屋さんなママさんたちが私の周りにはたくさんいます。

たくさんたくさん勉強して、こんなふうに育てなきゃ！と一生懸命なママさんたちがいっぱいいます。それで完璧にできるママさんは、どうぞそのままです。

でももし、完璧にできない自分にはなまるをあげられず苦しい思いをしているママさんがいるなら……。

どうかこの先のページをめくってみてほしいと思います。

自分に甘くやさしく笑える子育てをしてほしい。

わが子たちをもっと信じて自分らしく等身大で発達障害子育てを楽しんでほしい。

発達障害の子育ては確かにコツがいるかもしれない。

でもそのコツはマニュアルのようにはいかないし、ガチガチじゃなくって、もっとゆるゆるでいい。

そう思うのです。

もっと肩の力を抜いて、「発達障害」というフィルター眼鏡をとりあえず外してポケットにしまっ、わが子自身を見

つめてみませんか？

この子、なんでこんなことするんだろう?! なんで怒ったんだろう?!

ちよつと一緒に観察してみませんか???

子どもの言動にはすべて、その子なりの理由があります。

その理由が自分の物差しでは測りきれない視点だったりするから理由が見えてこない場合もあると思うのです。

この本の中では私がわが子たちを観察する中で気づいたさまざまな場面での「みつけた」をたくさん事例的にブログ的に載せています。

そんな考え方もあるんだ、そんな理由もあるんだ。

うちの子ももしかしたら、そういうことだったのかも知れない。

と、頭の中に大切なお子さまの存在を想いながら、お子さまの具体的な「今困っていること」を思い出しながら、目次を読んでいただき、目に入ったポイントから読んでみてもらえたら嬉しいです。

私の言葉、一つひとつは、私の知識や経験だけで出来上がったものではありません。

今までたくさん書籍や講演会にて知識を増やしてくださった専門家の方、私が不安に押しつぶされて疲弊していた時期に支えてくださった先輩ママ方、いつもたくさん情報を発信してくださっているメディア関係の皆様方、たくさんの方の言葉により支えられ、そして私自身の経験や想い、アイデアによりできあがったものになります。

今まで私を支えてくださったすべての方々感谢您的心です。

どうぞあたたかい目でページをめくっていただけましたら幸いです。

私の言葉が、一人ぼっちで涙しているママさんにどうか届きますように……。

1人でも多く、発達障害の子育てを楽しめるママさんが増えますように……。

すべての出逢いに感謝して。



虹と子どもたち（手描き）