

子育て講座講演会「ADHD、アスペ系ママ へんちゃんのポジティブライフ」

講演内容

《自己紹介を兼ねて》

夫、三人の男児の五人家族。今日は長男と次男は高松の祖母宅へ、三男は保育所へ。
現在は「神戸親和女子大学福祉臨床学科精神保健コース」在学中

〔 取得単位を改めて計算してみたら、卒業単位が取れていたのが分かった。 〕

(数学LDのため、計算は苦手)

白鳥町や津田町、屋島や八栗などは幼いころからなじみの深い土地。高松での初めての講演会はとても楽しみにしてきたし、とても嬉しい。

「片づけられない女」が発達障害の診断のきっかけになった。

《幼稚園時代のこと》

幼稚園の先生はシビアだった。連絡帳には

6/30 理絵ちゃんには、もうすこし集団生活にとけこむ努力が必要だと思えます。クラス内での保育のリズムにはかなりなれ、お話もよく聞けるようになりましたが、一つ大きい集団にはなかなかとけこめないようです。がまんすることを学ぶことも集団生活では大切なことです。自分が話すことだけでなく人の話を聞く習慣を身につけてほしいものです。

先生も我慢していたのでしょう。何ヶ月かたつと堰を切ったように書いている。(笑)

10/30 理絵ちゃんには、好き嫌いが実にはっきりしています。それが良きにつけ悪しきにつけ目立つようになりました。お友達と遊ぶ時にも、その遊び方や方法、遊び友達、製作中の態度にもよく表れています。共同製作ができません。大人みたいなことばづかいでドキッとさせられます。がまんすることを学ぶのも集団生活の一つです。

ボロクソなんですね。これを母親につき出された時は、もうどうしようかと思ひ・・・

3/17 りえさん そつえん おめでとう。はるのころ そとがだいすきで なかなかおへやにはいれなくて せんせいをこまらせたりえちゃんだったけれど いつのまにか すなおなおんなのこになってくれましたね だれとでもすぐにおともだちになれる すてきなりえちゃんしょうがっこうへいっても ともだちいっぱいつくってね

小さい時からとても愛想のいい子でしたね。市場でも、「ああ、理絵ちゃんが来たあ〜」と言ってかわいがってもらっていた。

高松の八幡様のお祭りのとき、祖父から「なんでも好きなもの買ってやるから。」と言われてぶるぶる震えました。母が「あんたは嬉しいときいつもそうなるんや。」と。

一人っ子だったせいもあって、母親に「理絵ちゃんを甘やかしすぎではないか。」と責める人もいたが、私の言動は誰のせいでもない。あの頃発達障害とわかっていたら、みんなを傷つけずにすんだのと思う。

今は、発達障害ということも理解してもらえましたが、それをもっと分かってもらおうと思って、こういう場で話をさせてもらっている。

私は、多くの人たちに支えられているから、ここにいられる！

《長男のこと》 高機能自閉症・ADHD

長男は、外見からは障害のあることがわからない。だから「なんでくーちゃんは仲良し学級にいるの？」と言われていた。小学校5年生の時、「キモイ、こんといて。」と女子からいじめを受け、それがひろがっていった。

彼は、鼻炎がひどく、気持ちが悪くなると人前でもすぐに鼻をかむ。そんなことも嫌がられた原因。まじめでよく頑張る子どもなので、就労したら仕事も頑張るやろなあと思う。

この春、地域の小学校から特別支援学校へ進学した。何もかも違うことにカルチャーショックを受けた。「いろんなことがわかりやすくなった。」という反面、それまで小学校できていた3ケタ×3ケタの計算ができなくなり、パニックに陥った。手を洗うのが止まらない、顔を洗うのが止まらないといった強迫行動が出てきた。

小学校では課題学習が多くあったが、特別支援学校では週に3時間しかない。

しまった！土台が消えていることを忘れていた。かわいそうなことをしてしまった。もう一回、土台作りからやらねば・・・

ドライブ中の会話「くーちゃん、前にこんなことあったよなあ」と言うと、彼はどんどん前のめりになり、「前ってどこ、前ってどこ？」

彼は、文脈から発想しない。方向を意味する前か、時間的な前かが分からない。

特別支援学校へ行った時のこと。小学部、中学部、高等部に児童生徒がいることについて。「くーちゃん、高等部にも人がいるね。」と話しかけると、怪訝そうな顔をして「母さん、後頭部に人がいるの？」いかにも誤解されるタイプです。

《次男のこと》 アスペルガー寄りADHD てんかん

昨夜(7/9)鼻炎がひどく、鼻づまりになり、「息ができない。」とパニックになった。「お母さん、僕の息が止まったら助けてや？」病院へ行き、処置をしてもらって落ち着いた

た。記憶が抜けていたり、味覚障害があったりする。

彼は器用で、家事を手伝う優しい子。三男の育児も手伝ってくれる。この間「育児が板についてきたなあ」と言って褒めると、「僕はかまぼこではない！」と怒ってしまった。

切れずに、そうか、そうか。そうきたかと理解！

《三男のこと》 睡眠障害

1歳になる前、夜中も遊んでいた。アメリカの研究所から取り寄せた「メラトニン」という薬を服用すると、ちゃんと8時か9時には眠るようになった。「よかった。」と思っていたら、今度は扇風機のかげ始めのゆっくり回る様子にはまって何度もスイッチを入れたり切ったりすることを要求するようになった。

彼には、ゆっくり回るのがいいらしい！

保育所では、担任の先生にしかなじまず、他の先生が声かけをしたら横を向いたり、後ろ向きになったり、挙句に目隠しをしてその先生を避けようとする一面も。

《再び自分のこと》

ADHDのへんちゃん

中学校1年生の春休み、高松の祖母からの電話、「あんたいつ来るんな？」「ほな、行くわ。」それから服をかき集め、お年玉の残りを持って電車で飛び乗り、「美しい国、四国へようこそ」を見ながら夕方には祖母宅へ現れた。「あんた、何しに来たんなあ！！がいなお。」と、祖母は突然やってきた孫にびっくり。「いつも鉄砲玉のように黙って行く。」と言われていたので、メモを残してきたものの…「あんたはいつもすぐや。思いついて行動に移すまでの間がない。」と、母親から叱られた。

止まらない、止められない、止めたら具合が悪くなる！

「ほしい！」と思ったら、待てない。神戸でほしいものが手に入らなかったことがある。北へ北へと走り、気づいたら日本海。夫いわく「日本海はコンビニ並みに近いんやなあ」

ADHDは、ほめ言葉。可能性をいっぱい持っている。いいところを見ると、かなり見方が変わってくる。ADHDといわれてもがっかりすることはない！

LDのへんちゃん

この会場は、アナログ時計でよかった。〇時と言われたら分かるが、17分間と言われたら分からない。数学では苦勞をした。考古学者になる夢もあきらめざるを得なかった。障害者自立支援法という負担額。計算するのに悩んでしまう。

高校の数学では赤点をとり、このままでは進級できない。追試も、1回や2回では合格で

きなくて、3回、4回と続くと先生も問題を変えないで出してくれる。いい時代だったかも。

アスペルガーのへんちゃん

コミュニケーションの話はよく聞かれていると思うので、感覚（五感）について。

自閉系は、感覚が過敏か鈍感が多い。

聴覚過敏があり、鉄道は好きだけど、電車の音が怖いので、常にウォークマンを耳にしている。鉛筆削り、ミキサー、黒板クリーナーの音はダメ。水の流れる音が怖い。トイレの水の音も「音姫」もダメ。ソプラノの声もダメ。聞こえすぎる。

あるセミナーで。人に聞こえない音が聞こえる子どもが、「気味悪い。」と友達に言われお化け扱いされたという。彼女は3万ヘルツの音が聞こえる。普通は、1万8千から2万ヘルツ。これは素晴らしい能力であり、これを活かすといい。

耳栓をしている子どもを見かけたら、「聞こえすぎなんやなあ、しんどいなあ。」と理解してほしい。

触覚過敏。卵が手につくと嫌。顔に水がつくのも嫌なため、化粧することができない。歯医者、プールもだめ。タートルネックのセーターは、オエーッと言ってしまう。

味覚過敏。具の入ったどんぶりご飯がダメ。味が混ざるとダメなのに、昔の給食指導は厳しかった。交互に食べなさいという指導。今の時代はありがたい。

不器用は今支援の対象。「なんでできないの？」というより「どうやったらできるやらか？」

不器用と体の発達には関係がある。

パン屋へ行って、パンを選んで落とす。トレーが傾いている。そんなことから、トレーを常に視野の中に入れて、目の前でパンをのせるように注意している。これは、視覚や注意力の問題ではなく、「筋肉」の問題。

うちの子どもは、〇〇があるよ。だから困っている部分をサポートしようという姿勢が大切。障害があるところに、少し梯子をかけてもらえれば、乗り越えられる。

ちょっとした支援が大切。「普通」にこだわらないでほしい！

障害があるということは、かわいそうな人ではなく、困っている人なんだよ、人はみんな違っていいんだと、子どもたちに教えてほしい！

《まとめ》

発達障害で何が困るかといえば、外見から分からないこと。困り感が分かるためには、一歩も二歩も踏み込んで。

「発達障害」という言葉が悪いと思う。発達しないのではなく、発達する。私も発達している。

私の人生めちゃ大変！でも、私やからやっつけられるんやと、自分を認めている！

ゆっくり・・・何歳やから〇〇ができなければいけないじゃなく、この子は△△なんだなあと認め、ここから長所を伸ばしていくことが大事。

うまくいかないときは、視点を変えてやってみよう！

対談・質疑応答

Q 子育てについての夫婦のこだわりは何ですか。

A 我が家は本人次第。親ができることは、できるだけ選択肢を多くしておくこと。子どものニーズと、親が子どものニーズと思っていることにズレがある場合もある。

常に本人の気持ちを聞きながら、夫婦でずれないように気をつけている。

Q ADHDの子どもをもつということは、生活があわただしくなりへとへとになることがあります。時間的な管理で工夫していることがあれば教えてください。

A 私もへとへとになっています。メチャメチャいい方法があるわけではないが、できるだけ本人に予告することにはしています。「〇月〇日になったら・・・」と、何度も前もって予告しておく。私自身変更は苦手だが、子どもに合わせている。スケジュールの示し方は、わかりやすいように写真などを使い、「見ましたか？」と確認するが、しつこく言うとなめなので、そんなときは、少し時間を空けるなどして、子どもの頭に入るように考えています。

Q テレビ出演をしたり、著書を出されたりして活躍されている現在、ご両親はどのように理解してくださっていますか。

A 夫の親の方がよく理解してくれていました。自分の母親とは会わない方がお互いのためだとドクターからアドバイスされています。祖母とは合うので、一年に2～3回は高松に会いに来ています。

Q 衝動性のコントロール能力アップに効果的な手立てがあれば教えてください

A 薬を考えるのも方法です。コンサータ、ストラテラもありますが、私はリタリンを飲

んでいます。飲んだらどうなるのかと心配かもしれませんが、たとえば私の場合、近眼で、眼鏡をかけないと見えません。かけていても、ボーっとしていました。みんなこんなかなあと感じていました。怖い薬と思いながら飲んでみたら、20分位できいてきて、「あっ、はっきり見える！」それだけです。

薬によって、スーパーマンになるわけでも、幻覚が見えるわけでもありません。

ドクターとよく相談して薬を飲むことは有効です。

息子に「徳島へ行くからね。」と言うと、「明日行こう。」と、うちの子らしい言葉が返ってきます。そんなときは、我が家では、本人にとってマイナスになることを言うと、抑えが効きます。たとえば、「それにお金を使うと、晩ご飯食べられへんよ。」というように。

Q 発達障害のある子どもの場合、小学校の中学年ころから友人関係で孤立していくことが多いようですが、どのように対処すればよいのでしょうか。

A 昔からよくいただく質問です。

絶対に友達を作らねばならないと思わない、一人でいる方が落ち着くという子どももいます。本当に友達がほしいのなら、学校だけが世界ではないと視点を変えるのもいい。

私は大人になって、世界ってこんなに広くて、自分の足で歩いたら、どこへでも行けるんやとすごく嬉しかったんです。

同じ年齢でなくてもいいと思うんです。

長男に、「**友達は年齢が違っててもいい。社会へ出てみ、同い年の友達探す方が大変や。**」と言ったら、「えーっ、そうなの？気持ちが楽になった。」と言っていました。

特別支援学校で友達がふえたみたいで、「友達できたよ。」と言っていました。高等部の2年生だそうです。

Q 睡眠障害のお話を聞きながら、うちの子どもにも当てはまると思いました。病院のどの科で受診するのですか。

A 兵庫県の場合は「子どもの睡眠と発達医療センター」というのがあります。私自身は、大阪にある病院の「神経内科の睡眠障害外来」へ行っています。耳鼻科でもいいのでは。検査は、電極まみれになるので、小さい子どもではしんどいかもしれません。

Q 小学4年生の長男がADHD、アスペルガー症候群と診断されました。頭の回転がよく、「ああ言えば、こう言う。」で、母親が短気なので、プツンときています。笹森さんのように、明るく過ごすにはどうすればいいですか。

A 私もパーフェクトではありません。10中9回はイラッときています。ただ、原因が分かってきて、一番しんどいのはこの子やと思い、その子のいいところを思い出す。精神力ですね。何とか時間をかせぐ。私の方から、「ごめん。頭冷やしてくるわ。」と、あえて

席をはずす。次男は、物をけとばしながら、おこりながら、自分から頭を冷やしに二階へ行くようになってきました。これは我が家にとっては、進歩だと思えます。

しんどいの、わかります。

真正面から受け止めるのは大変、うまくかわしていくことです。

※ 最後にひとこと！

親がお金を残して死ぬより、社会資源、社会制度を残す方が大事です。

医療と福祉と教育がまだまだつながっていない。それぞれが自分の枠をちょっと外して連携を。社会資源を開発し、作ってほしい。

今は子どもでも、みんな大人になっていく。「生きててよかったな、お母ちゃん、生んでくれてよかったと思うわ。ありがとう。」と言ってくれるようになってほしい。そう言ってくれるよう頑張っていきたいと思っています。

ちょっとしたサポートで乗り越えられることがいっぱいあります。

特別支援教育だからと言って「特別なこと」をしないといけないのではなく、ちょっと視点を変えるだけでいいのです。