



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8号
 令和8年2月26日(木)

旧暦の「如月(きさらぎ)」は、中国の古書『爾雅(じが)』にある「二月為如(にがつをじよとなす)」という一節に由来するといわれています。「如」とは、天地のあらゆるものが春に向かって動き出すといった意味の言葉です。そうは言ってもまだ寒く、人々は衣服を何枚も重ねる必要があり、衣を更に着る意味の言葉「衣更着(きさらぎ)」が、そのまま如月にあてられたといわれています。本当に寒い毎日ですが、ヨモギ芽を出し、やうぐいすが鳴き始めています。春近し!

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。

【大人(保護者等)の関わり方のすすめ】

* 服巻先生は、大人(保護者等)の関わり方と声かけは、環境調整であると言っています。これまでのお話しした環境調整術等を使いながら、「子どもの発達に合わせ、子どもの知的理解を超えた不要なしかり方はしないこと」が大切であると話されています。



《大人(保護者等)の関わり方》

- ① 大人が感情的にならないようにすることが大切。朝「おはよう」の一言でも、大人同士が朝の挨拶や謝っている場面を子どもに見せている(見本になる)ことが大切。
- ② 大人は自分の感情を制御することが大切。感情的にならないように、予防的にカウンセリングを受ける(悩み相談)ことや仲間同士でのお話会、趣味の時間等を過ごすことが大切。
- ③ 子どもと「行動契約をする」ことで、子どもの自己管理能力(行動コントロール)を育む。行動契約とは「これをすれば、あれが手に入る。」といったツールです。例えば「食べ終わったお皿をシンクに持ってきたら5分ゲームができる」「お風呂を洗ったら50円もらえる」といった具合です。

お皿洗いをする 30分ゲームができる

名前：しょうなんたろう
 日付：2月4日
 行動：10分間、宿題をする
 ごほうび：ゲームを5分できる

○ターゲットの行動は確実にできそうなことから始め、ごほうびは明確にすることがポイントです。

④ 約束表を作り、約束が守れるように支援する。

例えば、「ご飯の前にひとつお片付けをする」「リビングで、タブレットやゲームを行う(大人の目が届くところとする)」「タブレットやゲーム機は(子どもの物ではない)、大人の物だから時間が来たら返してください(大人が働いて買ったから)」「タブレットやゲームを延長したいなら、行動契約をする」

* 服巻先生の支援策では、「約束表で約束が守れない間は、スマホを待たせない」としているそうです。スマホ依存を予防するためにも良い方法かと思います。

○ 約束は、気を付けないと大人からのできない命令になってしまいやすいです。例えば「ご飯の前にお片付けする」というお約束ではできないことも「ご飯の前におもちゃをひとつだけ、お片付けする」ことはできるといった具合です。子どもとの約束に、子どもを巻き込んでおもちゃをひとつしまえた自分を「お約束が守れたすてきな自分」と感じられるような気持ちが育つようになっていいですね。

* 今回を含め 3 回、子どもたちの暮らし方のヒントについてご家族や学校等でできそうな支援をお伝えしてきました。何かひとつでも、「やってみようかな？」と思えることがあれば幸いです。まずは、ちょっとお試しいただき、良かったと思えることがひとつでもあるといいですね。



【ちょっと休憩】私の家族

「人への思い」の巻



母が症状の痛みを緩和するためにホスピスに入った。

7階の部屋からは、広く澄み渡った青空と遠くに江ノ島も見えてちょっと旅行気分。母も「江ノ島が見えるわねー」と住んでいた鎌倉を思い出すのかちょっと嬉しそう。

入居施設では、訪問医療や訪問歯科診療を受けながら、日々症状のケアをしていただいた。母の入居施設は夜間看護師が在勤しないので、夕方ギリギリに坐薬や服薬対応をしてもらっていたが、いよいよ経口での服薬ができなくなり貼り薬などの痛み止めの効き目も厳しく、今回ホスピスに入院する運びとなった。

ただ「施設で過ごしたい」と本人からの希望もあったため、日々近くで寄り添う妹が本当につらい痛みをこらえていた母を見て、「痛いのをもう我慢しなくていいんだよ」と話をすると母も首を縦に振った。

いざ、「行く」と決断したからには、さっさと行こうとばかりに、車椅子に自ら乗って出かけようとする母にバイタリティを感じる。しかし気合は空回り！この日は病院とのタイミングが合わず、翌日の入院となった！あらら。。。残念。

翌日、連絡を受けた私も一緒に病院に向かうことに。ホスピスには、何をどれくらい持って行けばいいのか？妹と悩みながら荷物を詰める。

ホスピスの看護師さんたちは「穏やかに過ごせるよう痛いところがあれば教えてくださいね」と母に優しく語りかける。「人それぞれ痛みの度合いは違い、機械の数値ではまだ測れないから、痛みがあれば教えてほしい」とドクターからもお話があり、母は頷く。

夕方から、痛み緩和ケアが始まり徐々に覚醒も下がってくる。妹と帰る際に「からだ気をつけなさいよ」とベッドに横たわる母から声がかかる。鎌倉の実家から帰る時もいつもそうだった。母のこの言葉を聞いて帰路についた。「ありがと」とそう返して、妹と病室を出た。これが最後の言葉となった。

入院して4日目、妹と交代して私も夫と一緒にホスピスでお泊り。

痛みで眉間にシワを寄せることもなく寝ている母の姿を見て家族としては安心する。看護師さんたちは、母に優しく声をかけ、これから何をするのか伝えた後、一つひとつケアをしている。「ごめんなさいねー、ちょっとお手伝いさせてくださいね」とゆっくり優しい語りかけが安心感と癒しを本人と家族にくれる。有り難い。人の尊厳を大切にしてくれて、その人と真摯に向き合う姿に涙がこぼれる。

早朝から久々の雨。雨男だった父が迎えに来たのか、25年ぶりに聖なる夜にデートとはおしゃれだなあ。

夕方には雨も上がり、静かに晴れ女の母を連れて我が家へ。家族思いの母だった。 おしまい

文責 橋爪

