

# 作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

## 特性の受容とお子さんとの関わり方

療育の現場では、保護者の方から「周りのお子さんと少し違うかもしれない」「発達について不安がある」といったご相談を受けることが少なくありません。

保護者の方が特性を理解し受け止めていくことは、お子さんの成長を支えるうえでとても大切な過程です。

また、周囲の理解や適切な支援があることで、お子さんは安心して自分らしく成長していくことができます。

今回は、特性を受け止めていく過程（特性の受容）と、その後に大切になるお子さんへの支援や環境づくりについて、保護者の方の気持ちを理解する視点も交えながらお伝えします。

### ① 疑念・混乱

特性のあるお子さんの場合、乳幼児期から子育てに特別な難しさを感じるなど、一般的な発達との違いを感じる場合があります。

しかし、その理由が分からないため、「育て方の問題なのだろうか」「自分の関わり方がよくないのではないか」と悩んだり、不安を感じたりする段階です。

### ② ショックと安堵

診断を受けた際、大きなショックを受けることも少なくありません。

一方で、「育て方の問題ではなかった」と分かり、安心する気持ちが生まれることもあります。

複雑な感情が入り混じる時期ですが、お子さんを理解するための大切な第一歩でもあります。

### ③ 努力と挑戦

特性を理解したうえで、療育や学習、生活の工夫などに取り組んでいく段階です。

### ④ 特性の受容

お子さんの特性を理解し、受け入れられるようになると、苦手な部分を否定するのではなく、現実的に対処していこうとする気持ちが生まれます。

療育や支援を通して、得意な部分は伸び、苦手な部分も少しずつ改善していきます。

しかし、苦手さが完全になくなるわけではありません。

そのため、お子さんの特性に合わせて周囲の環境を整えることがとても重要になります。

## お子さんのメンタルケア

特性のあるお子さんは頑張っても勉強がうまくいかない、忘れ物をしてしまう、友達関係で困ることがあるなどの経験を重ねることがあります。こうした経験が続くと、成功体験が少なくなり、

自己肯定感が低くなりやすい傾向があります。

さらに、周囲から誤解される経験が重なると、自信を失う、学校生活が楽しくなくなる、精神的に不安定になるといった二次的な問題

（二次的な障がい）につながることもあります。

そのため、療育や家庭では、「できること」から取り組み、小さな成功体験を積み重ねることがとても大切です。

スモールステップで課題を設定し、「できた」「楽しかった」という経験を増やしていくことで、お子さんは少しずつ自信を身に付けていきます。



## お子さん自身の気付きへの関わり

成長していく中で、お子さん自身が「自分は周りとは少し違うかもしれない」と気付く時期があります。そのような時には、お子さんの良いところや得意なこと、努力していることをしっかり伝えることが大切です。

そのうえで、「人にはそれぞれ得意なことと苦手なことがあること」「特性はその人の一部であること」を分かりやすく伝えていきます。

苦手なことにはばかり目を向けるのではなく、そのお子さんらしさや強みを大切にすることを、自尊心を育てていきます。

## 環境を整えることの大切さ

お子さんが過ごす場所は、家庭だけではなくありません。

学校、病院、放課後等デイサービスなど、様々な場所で生活しています。

それぞれの環境で、お子さんがどのように過ごしているのかを共有し、関係する職員や保護者の方々が協力して支えていくことが大切です。

お子さんの特性を周囲が理解し、困りやすい場面を減らし、分かりやすい環境を整え、安心して挑戦できる機会をつくるという工夫を行なうことで、お子さんは安心して生活することができます。

## 自信を育てる運動あそび

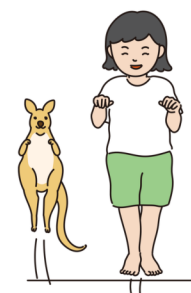
自己肯定感を育てるためには、成功体験を積みやすい活動を取り入れることが大切です。

柳沢運動プログラムでは、お子さんが楽しみながら取り組める運動あそびを多く取り入れていきます。例えば、縄跳びは「できる」「できない」がはっきり分かりやすく、苦手意識を持つお子さんもいます。

そのため、いきなり縄跳びに挑戦するのではなく、失敗が目立ちにくく、楽しみながら取り組める運動あそびから始めていきます。

### カンガルー

- 1 胸の前に手を置く
- 2 両膝をくっつけた状態でその場でジャンプをする



### カップタッチカンガルー

- 1 スタート地点とゴール地点にフープを設置し、間にマーカーコーンをランダムに配置する
- 2 スタート地点に立ったら、両膝をくっつけ腕を振りながらマーカーコーンに向かってジャンプする
- 3 シャガんでマーカーコーンをタッチしながらゴール地点まで進む



こうした活動を通して、できたという達成感や、友達と一緒に活動する喜びを感じることができそうです。

小さな成功体験を積み重ねることで、お子さんの自信は少しずつ育っていきます。

特性の受容は、保護者の方々にとっても簡単なことではありません。

悩みや不安を感じることは自然なことです。

そのような時は、専門機関や療育の職員など、周囲の支援者に相談することも大切です。

今後も作業療法士の視点から、療育やご家庭で役立つヒントを分かりやすくお届けしていきます。

次回のコラムもぜひご覧ください。

### 参考文献

文部科学省 特別支援教育について [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/tokubetu/material/1298171.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tokubetu/material/1298171.htm)