

**不安や悩みが
期待に変わる!!**

**イキイキママになる
3ステップ♪**

**発達障害のわが子と
進む道は一人では
見つけられませんでした**

はじめに

改めましてこんにちは

「**発達障害育児に奮闘する
ママのサポート専門家**」の
はただようこです

この度は
『**不安や悩みが期待に変わる!!
イキイキママになる3ステップ**♪』
をダウンロードいただき
ありがとうございます

今回のこの小冊子を見ることで
発達障害育児に奮闘するママが

ほんの少しでも

“**自信**”と“**元気**”と“**笑顔**”を

取り戻してくだされば幸いです

もくじ

ステップ 1

～子どもの見方を変える～

ステップ 2

～ママのやりたいことを見つける～

ステップ 3

～勇気を出して

ひとりで頑張ることから卒業する～

ステップ 1

子どもの
見方を変える

～子どもの見方を変える～

子どもと毎日向き合っているママ

子どもって毎日次々といろいろな課題を
ママに与えてくれますよね

癩癩持ちの子

落ち着きのない子

すぐに手を出してしまう子

人と話すことが苦手な子・・・

**色々な特性をもった子どもたちですが
ママがわが子のことを聞かれて
いちばんに出てくる言葉は何でしょう？**

「うちの子って〇〇が苦手で・・・」

「うちの子は、手がかかるのよ」

「〇〇がまだできないのよね」

**いちばんに出てくる言葉が否定的な
言葉になってはいないでしょうか？**

**私もいつもそうでした
出てくる言葉は
「なんでうちの子ばかり・・・」**

**そんな私でしたが 考え方を変えるだけで
ずいぶんと気持ち楽になりました**

**発達障害育児は
様々な特性があるがゆえに
どうしても大変なことが多いです**

**私のもとへご相談にいらしてくださる
お母さま方は 発達障害の知識も豊富で
日々 本当に一生懸命お子さまと
関わろうと奮闘されています**

**現代は情報があふれており
簡単に情報が手に入ります
「いいと言われることは
片っ端からやってみました」
とげっそりされている方も
少なくありません(笑)**

**それでも どうしてもいつもイライラ
してしまって笑顔を忘れてしまふんです**

**仕方がないんです
だってママたちだって わが子のことに
一生懸命なんだから・・・**

**でもママたちはそんな自分を
責めてしまいがちですよ**

**そんなママたちが
自分を責めずに自分の育児を
誇れるくらいの自信を
プラスするには??**

それは・・・

**誰よりもお子さまをいちばん近くで
ずっと見てきたママが
どんなふうにお子さまを見るか
が大切です**

ママがお子さまの
「できない」探しをするのではなく
「うちの子はこんなこともできる」
という目で お子さまの
小さな「できる」をたくさん
見つけてあげてみましょう

そして その「できる」を
ママ一人で独占しないで
お子さまに言葉にして
返してあげてください

**「〇〇ちゃん こんなこともできるように
なったんだね!!」**

**子どもにとって ママから褒められることは
どんなご褒美よりも嬉しいものです**

**もしかするとその「できる」は
他人から見ると
本当に小さなことかもしれません**

**たとえ小さなことに思えても
お子さまにとっては
大きな大きな成長に
つながることもあるでしょう**

**そんな小さな一つ一つを
一緒にたくさん喜んであげてください**

**その小さな「できる」発見
を積み重ねていけば 徐々に
お子さまの見方が変わっていきます**

ママが**プラスの目**で子どもを
見ることができるようになると
子どもはどんどん自信がつき
今よりもっと「できる」が増えます

そうするとママの気持ちも
ずいぶんと楽になり
自然に笑顔とゆとりが
うまれます

まず このステップ1

**今できているママは
もうひとつプラスして**

**まだ足りていなかったなあ・・・
と思うママは 今日から
少しずつ変えてみてはいかがでしょうか♪**

ステップ 2

ママのやりたいこと
をみつける

～ママのやりたいことを見つける～

毎日お子さまのことで
一生懸命頑張ってるママたち

ママは子どものために

「自分がやりたいことは我慢」

「自分は楽しんじゃいけない」

「自分のことを優先に考えちゃいけない」

そんなふうに思っていないですか？

そんなことはありません

**もちろん 毎日の生活に追われて
時間もなく クタクタですよ**

**でも そんなママだからこそ
自分のことをもっともっと大事に
してほしいんです**

**ママだって 1度きりの人生
我慢ばかりしなくていいんですよ**

**お子さまと関わる時間が
本当に大切に それも楽しみのひとつ
だと思っているママももちろん
たくさんいらっしゃると思います**

**でも 毎日お子さまと笑顔でゆとりを
もって関わるためにも
ココロのゆとりがないと
ママもパンクしちゃいますよね**

**目の前のお子さまの問題に
直面すれば 必然的にママは
その問題を解決しようと 自分を
犠牲にしても頑張っちゃいます**

もちろん それも大切なことかもしれませんが

**でも あなたはあなたとして
ママでないたった一人の
「わたし」
であることも忘れないで下さい**

**ママが自分のやりたいことをやる
ことを責めることができる人なんて
本当はいないんです**

自分のやりたいこと・・・

**毎日 必死に頑張ってるママだからこそ
なかなかすぐには思いつかないって方も
いらっしゃると思います**

まずは書き出してみましよう!!

「友達とゆっくりランチしたいなあ～」
「一人でゆっくり買い物したい!!」
「読みたかった本を静かな所で読みたい」

いくつあがりましたか？

**それと同時に そんなことを
考えている時の自分の表情を
鏡で見えてみて下さい**

**どんな表情でしたか??
イキイキしていませんでしたか?**

自分のやりたいこと・・・

**それはどんなに
小さくても大きくても
いいんです**

**ママがやりたいことをやっている姿は
子どもにとってもいい刺激となります**

**イキイキしているママは
それだけで子どもの自慢のママに
なってきます**

**ママの笑顔はお子さまの
自信につながるんです**

ママが輝ける場所を見つける

**それができるようになると きっと
ママと子どもの笑顔もふえるでしょう**

このステップ2は

**まずは書き出しから
やってみましょう**

ワクワクする♪

**そんなママの気持ちを
大切にしてくださいね**

ステップ 3

勇気を出して
ひとりで頑張ること
から卒業する

**～勇気を出してひとりで
頑張ることから卒業する～**

**子育てをしていると
本当に多くの問題に直面しますよね**

**ましてや
生まれつきの脳機能の
発達アンバランスさや凸凹によって
生活の中での困りごとの多い
発達障害・グレーゾーン育児は
ほんとうにほんとうに大変です**

**どの育児ももちろん
正解はありませんが
発達障害育児は
人によって特性の出方も様々で
同じモデルもいません**

**だからこそママたちは
手探りでわが子に合った
子育てに奮闘していると思います**

**そんな子育ての悩みを
打ち明けることができる人は
あなたのまわりにいますか？**

**発達障害はまわりからは
「わかりにくい」ことが多くあります**

**だからこそ
まわりの人にはなかなか
打ち明けることができない**

打ち明けたところで

**「そんなの気にしすぎだよ!!」
「うちの子だってそんなことよくあるよ～」**

**と言われた経験がある方も
いらっしゃるのではないのでしょうか**

**そう言われると
傷ついてしまうこともありますよね**

**パパに言ってもなかなか
受け入れたくない気持ちからか
本気で聞いてはくれない・・・**

**おじいちゃん、おばあちゃんに言っても
カワイイお孫さんのことを
そんなふうに思いたくない気持ちからか
受け入れてもらえない・・・**

**そんな中 けっきょくひとりで
抱え込んでしまうのはママ・・・**

**今の社会の風潮として
子どもが何かすれば
「母親のしつけが悪いんじゃないか」
「母親がそんなだから」**

**とママが責められているように
感じる事が多々あります**

**そう言われることを恐れて
ママたちは心を閉ざしてしまふんです**

ママは全く悪くないんです

**ママは少しでも子どもにプラスに
なることはないかと一生懸命なんです**

**でも残念ながら
今の社会をすぐに変えることは
なかなか容易ではありません**

だからこそ・・・

**勇気を出して
「一歩」踏み出してみてください**

**ひとりで頑張ってきたママからすれば
ひとりで頑張る方が楽とってしまう方も
いらっしゃいます**

ママがひとりで頑張らなくていいんです

あなたを支えてくれる人は必ずいます

**お子さまの成長と一緒に
喜んでくれる人**

**ママの苦しみをじっくりと
聞いてくれる人**

そんな人をぜひ見つけてください

**それが ママ友であったり
古くからの友人であったり
自分の先輩であったり**

どんな人でもいいんです

**勇気を出して
ひとりで頑張ることを卒業すると
きっと今よりココロのゆとりが
出て 自然と笑顔が増える**

そんな毎日が変わっていきます

一人ではない・・・

**そんな心強さは
あなたの最大の強みとなります**

このステップ3は

**きつい時は「きつい」
悲しい時は「悲しい」
と言きましょう**

**涙を流したいときは思いっきり
涙を流しましょう**

**そんなあなたを支えてくれる人は
必ずいますから・・・**

**この3ステップ
いかがでしたでしょうか**

**「こんな簡単なことだったの？」
「いつも出来てるし・・・」**

**そう思われた方も
いらっしゃるかもしれません**

**でも もしも
「たしかにそうだなあ」
と思えてもらえたり**

**「これくらいならわたしでもできそう！」
と思えた方は**

**ぜひ今日から
この3ステップを意識してみてください**

**苦しんでいるのは
悩んでいるのは
ひとりで頑張りすぎているのは
あなただけではありません**

**もしあなたが今
悩んでいるのなら**

**ぜひ一度わたしにも
お話を聴かせてください**

あなたと
ゆっくりお話ができる日が
くることを
楽しみにしています♪

カウンセリングルーム 一歩
畑田 陽子

<URL>

<https://h-yumiyu.com>