

どこを選んでも正解！

—悩みながらの学校選び—

保育所(就学以前に子どもが通う場所は各種あるが、以下「保育所」で統一)選びも大変ですが、就学となると、どの学校を選ぶかということがその後の子どものあゆみに大きく影響するため、保護者は相当ナーバスになります。「この子にとってどこが一番良いのだろう」と考え続けます。でも、“一番”はだれにも分からないことだと思います。単純ですが、「通った学校が一番」です。

保護者はみな、悩みながら決めていきます。保育所、教育委員会、受け入れ先の小学校や特別支援学校など、周りの人たちとのかわりによって考え方が影響を受けることも多々あります。理解のある校長先生がいて「ぜひここに」と決めたにもかかわらず、入学したら別の校長先生に替わっていたということもあり得ます。言ってしまうと“運命”のようなものなのです。

親としてできる限りの事前準備をし、実際に見学し、家族で相談してベストと思うところを選びましょう。選んだ後は、「ここが良かった！」と自分たちの選択を信じましょう。先生方と十分にコミュニケーションをとり、お子さんに合う教育環境をつくっていく努力をしてください。最初から100%満足できる学校ではなく、いかに満足できるようにするかは、前向きな保護者の姿勢にかかっています。

■ 就学についての考え方

- *基本的に、ダウン症のある子は支援学校を推奨される傾向にある。
- *とは言え、就学先は自由に選択できる。(保護者の希望が尊重される)
- *子どもの病歴、発達の度合い、保護者の考え方、家族構成、居住地、地域の環境などによって、選択は左右される。

◆ 文部科学省のサイトより ◆

「障害のある子供の就学先については、本人・保護者の意見を可能な限り尊重し、教育的ニーズと必要な支援について合意形成を行うことを原則とし、障害の状態や必要となる支援の内容、教育学等の専門の見地といった総合的な観点を踏まえて市町村教育委員会が決定することとなっています。」

■ 就学先の選択肢は3つ

1. 特別支援学校

富山県内に、国立1校、県立13校、市立1校、計15校があります。特別支援学校への入学を希望する場合、住んでいる市町村の教育委員会による教育相談会などを経て、審査を受けることになります。

富山県で知的障害のあるお子さんを対象とした特別支援学校

※知=知的障害、聴=聴覚障害、肢=肢体不自由、寄=寄宿舎、ス=スクールバス
※「知（高）」は高等部から知的障害のある生徒が対象になる学校、専は専攻科

学校名	障害種別	所在地	設置学部等	備考
富山県立 富山聴覚総合支援学校	聴・知（高）	富山市	幼小中高専	
富山県立 高岡聴覚総合支援学校	聴・知（高）	高岡市	幼小中高	
富山県立 いかわ総合支援学校	知・肢	黒部市	小中高／訪	ス
富山県立 しらとり支援学校	知	富山市	小中高	寄ス
富山県立 富山高等支援学校	知	富山市	高	
富山県立 高岡支援学校	知	高岡市	小中高／訪	寄ス
富山県立 高岡高等支援学校	知	高岡市	高	
富山県立 となみ総合支援学校	知・肢	南砺市	小中高／訪	ス
富山県立 となみ東支援学校	知	砺波市	小中	
国立 富大教育学部附属特別支援学校	知	富山市	小中高	
富山県立 富山総合支援学校	肢・知（高）	富山市	小中高／訪	寄ス

体験談 地域の特別支援学級も考えたが、特別支援学校を選択

地元の保育園に4年間通ったので、地域の小学校の特別支援学級を選択することがベストかと思っていました。でも、近年開発された住宅地のため、どんどん子どもが増え、学校は在籍児童が増えすぎてオーバー気味。

クラスに数%はいる発達障害のある子やグレーゾーンの子に加え、地域柄で外国籍の子も多く、きめ細かい対応が難しいのではと感じました。また、おとなしいダウン症のある子は放置気味になるおそれがあるかも……。

加えて、この小学校の卒業生であるきょうだいたちから、特別支援学級の対応への疑問、先生たちへの不信感といった不安要素について進言があり、特別支援学校への進学を決めました。

本人に決めさせることが難しいので、当然、親が決めることになりますが、就学先の選択は重い決断。当時は、親としての責任の重さにストレスを感じましたが、元気に通う姿を見ると「ここで良かった」と思う毎日です。

体験談 富山大学附属特別支援学校（以下、富大附属）を選択

つな GO の就学相談会で先輩のお話を聞き、富大附属があることを知りました。小学部は1学年3人で、一人ひとりに合わせた支援学習と聞き、興味をもちました。受験前の学校行事には参加したほうが良いとのことで、見学会、体験会、学習発表会へ行きました。

体験会后、本人が「附属に行く」と言い、受験しました。最近受験者数が減少気味とのことで、娘のときは7人でした。朝の保護者の送りがネックなのかもしれません。私の場合、富山市中心部へ9時までに出勤なので、フルタイム勤務でもなんとかなっています。帰りは、放課後等デイサービスと学童保育を利用しています（学校への迎えあり）。

通ってみて、やっぱり「手厚い」と感じます。長期休暇に宿題が出ますが、同学年でも内容が違うようで、個人個人を見てもらっているなど実感します。少人数なので PTA の役はつきますが、コロナの影響であまり活動がなく、今のところ大変さはありません。

「まだまだ先だけど何にも知らないし……」と、かなり早目に参加した就学相談会で良い情報を得たことに、すごく感謝しています。



小学部は1学年3人で、一人ひとりをみてもらえる環境

2. 地域の小学校の特別支援学級

- ◎特別支援学級希望の場合、地域の小学校との話し合いが必要となります。
- ◎特別支援学級担当の先生、スクールカウンセラーの先生、校長先生などとの面談が必要な場合もあります。（必須ではない）
- ◎小学校によって対応が違ってきます。先輩の児童がいたり、過去にダウン症のある子を受け入れたりしたことがあると、話は進みやすくなります。一方、実績がない学校では、全くの手探りになる場合があります。
- ◎就学前に面接や話し合いをして理解してくれた先生方が、異動のため就学後には在籍していない場合もあります。

体験談 地域で育てたいと、地域の小学校の特別支援学級を選択

「地域で育てたい」という思いがあり、支援学校ではなく地域の小学校の支援学級を希望しました。通っていた幼稚園では、一人担任で、10人以上のクラスの一人として問題なく過ごしていました。トイレも意識してトレーニングをして、多少の声かけは必要でしたが、ほとんど失敗なくできるようになりました。

保護者の希望はブレることなく、手続きを進めていきました。小学校の見学・相談、教育委員会の就学相談会、教育委員会への申請、就学児健康診断、知能検査の順でした。そして12月、支援学級を希望していたにもかかわらず、教育委員会から「支援学校相当」という結果通知が届きました。

困ったのはそれからです。どこに、何を問い合わせ、どのような手続きをすればいいのかわからず、不安が募りました。教育委員会に問い合わせると、「結果通知は支援学校ですが、この結果は強制ではないので、あとは学校と相談してください」と言われました。とは言え、学校側もどのような手続きをとればいいのか分かっておらず、「保護者の意思が尊重されます」と言いながらも、「支援学校になるか支援学級になるかは、1月末にならないと連絡できません」と先延ばしになりました（結果が届いたのは2月1日）。

あとで分かったことですが、そもそも支援学校を希望していないのであれば、教育委員会への申請は必要ありませんでした（この申請は、支援学校相当かどうかを判断してもらうためのもの）。一方で、支援学校を希望して申請をしても入学できないケースがあるようです。

ということで苦労はありましたが、元気に地域の支援学級に通っている姿を見ると嬉しく思います。大事なことは、本人にとって何がいいか、保護者の主観だけではなく、小学校や幼稚園・保育所側の意見も聞いて総合的に判断することです。そして学校側と、本人のできることや危険性、特徴などを事前に情報共有し、受け入れるための環境を整えてもらうことだと思います。

3. 地域の小学校の普通学級

- ◎基本、ダウン症のある子どもでも親が望めば普通学級に在籍できます。
- ◎保護者の付き添いを求められる場合があります。
- ◎身辺自立（トイレ・着替え・食事等）、通学方法など、入学までにクリアすべき問題の話し合いが必要です。

◎見学は在籍する保育所を通して申し込みます。

◎住んでいる市町村での教育相談会はありますが、参加が必須ではなく、就学先について迷いが無い場合には参加する必要はありません。

<富山県の現状>

現在の富山県における教育行政の姿勢は、「就学先の選択には親の希望が優先される」といわれていますが、最近の富山県内の実績として、ダウン症のあるお子さんで普通学級に通っているケースはありません（小学4年生の途中まで在籍だった方が1名いたのみ）。今から20年ほど前、先輩方の努力により道筋がついたと思われた時代が、確かにありました。しかし、2007年4月からの特別支援教育の実施以降、ルールが明確になったことで、かえってダウン症のある子の普通学級在籍は難しくなってきた印象があります（ちなみに、知的障害のあるお子さんは「通級」の対象になっていません）。

「障害者権利条約」で謳われた世界的な「インクルーシブ教育」の流れと、日本における現実的な「分離教育」のギャップをどう理解すればいいのか……解決の糸口さえ見えない深刻な問題です。

◆日本が2014年に批准した「障害者権利条約」第24条 教育より◆

「インクルーシブ教育システム」(inclusive education system) とは、人間の多様性の尊重等の強化、障害者が精神的及び身体的な能力等を可能な最大限まで発達させ、自由な社会に効果的に参加することを可能とするとの目的の下、障害のある者と障害のない者が共に学ぶ仕組みであり、障害のある者が一般的な教育制度 (general education system) から排除されないこと、自己の生活する地域において初等・中等教育の機会が与えられること、個人に必要な「合理的配慮(※)」が提供されること等が必要とされている。

※「合理的配慮」とは、学校や設置者が、どの子どもも学校生活の中で十分な教育を受けられるよう、過度な負担を負わない範囲内で手立てや支援、変更、調整を行うことです。

■就学までの手順

▶就学の1年以上前(年長以前)

◎先輩保護者の体験談を聞いたり、地域の小学校や自宅から通える特別支援学校の場所を確認したりしておく、具体的なビジョンが見えてくるのにおすすめです。

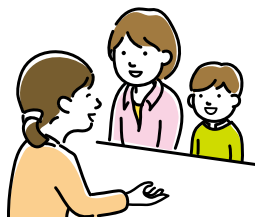
◎先輩保護者の話はリアルで、本音の話も聞けます。

▶特別支援学校の場合

- ◎見学の希望があれば、年中からでも保育所を通じて申し込みます。
- ◎年長の4月頃、地区相談会のチラシが各教育機関に配布されるので、予約を取ります。(秋以降は駆け込み相談が増えるので、早めがおすすめ)
- ◎放課後等デイサービスを見学します。特別支援学校は6年間を通して水曜日が給食後下校となるため(低学年は月曜日も)働く保護者には利用必須。
- ◎6月頃、小学部の学校見学会があります。(保護者のみ)
こちらも、所属する保育所を通じて申し込みます。
- ◎9月頃、体験入学。体験入学に参加すると個別の就学相談会もあります。
- ◎10月か11月頃、地域の小学校で就学時健康診断があります。これは地域の小学校に就学しない場合でも、ここで受けておくほうが楽です(個別に内科・眼科・耳鼻科等を回るのは大変なので)。ただし、無理して就学時健康診断を受けなくても、教育委員会に相談すれば免除されます。
- ◎年内には市町村の教育委員会で就学先が決定されますが、そこから県の教育委員会へ申請が行き、保護者へ正式に決定通知が届くのは1月末です。
- ◎2月頃、入学が決定した特別支援学校で半日入学。持ち物や通学方法、入学式などの話があります。

▶特別支援学級の場合

- ※個人的な体験も含めて記載しますので、以下を参考にしてください。
- ◎年長になってすぐ(5月頃)、保育所を通じて地域の小学校に連絡し、見学を希望します。(学習参観の見学、特別支援学級の先生方との面談等を希望)
 - ◎就学時健康診断前(7月～9月頃)に子どもと一緒に学校を見学します。
 - ◎10月か11月頃、地域の小学校で就学時健康診断があり、親も付き添います。このとき、特別支援学級希望と明確に伝えます。(保育所・小学校・病院に保護者の意向をはっきりと伝えることで、配慮される可能性あり)
- ※就学先の決定については特別支援学校に準じますが、年内に就学先が分かる場合もあります(市町村により多少の差あり)。入学に関しての詳細は、各小学校から連絡が入ると思いますので、それに従ってください。



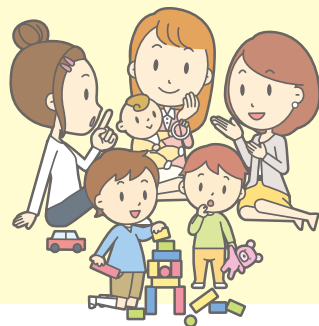
体験談 身辺自立

我が子の場合、身辺自立については、なんと言っても「保育所」。自分で靴下や靴をはく、着替え、トイレトレーニング、食事の自立、あいさつ、お友達との接し方、鉛筆の持ち方、ハサミの使い方等等……指導して下さった先生方には、本当にお世話になりました！感謝しかありません。

次には「高岡市きずな子ども発達支援センター」で、外来療育では専門家の先生方から、正しい接し方、誘導の仕方を教わりました。

そして「家族」です。歳の離れたきょうだいが多い我が家では、見守りやちょっとした手助けにたくさん手があったので、母親が一人で抱え込むことが少なかったと思います。さらに、歳の近い、いとこの存在は、歳の離れたきょうだいしかいない我が家では、大変ありがたいものでした。

身辺自立について自分の経験から言えること、それは「たくさんの手を借りること」です。家族はもちろん、保育所、療育先、医療機関など、見守ってくれる人を増やすことが、親としてできる最良の方法だと思っています。本人の世界が広がるように、たくさんつながりを持ちたいですね！



COLUMN *****

就学の壁「トイレの自立」

トイレのことは、特に母親にとって、どうしてもクリアしなければいけない大きな壁。それでも、月齢とトレーニングの季節がうまくマッチして、あまり苦労なく、すつとオムツがとれたというラッキーな場合もあります（保育所の力が大きい）。一方で、どうしてもうまくいかず、年長になってもオムツがまだ取れていない場合、就学先を考えるとすごく不安になり悩んでしまいますね。

現実問題として、特別支援学級を希望する場合には、トイレが自立している（もしくは、入学までに自立できる見込みがある）ことが必要になってきます。年長の夏に、覚悟を決めて実践してみることをおすすめします。母親の思い切りが大事。少しくらい失敗しても、いつもど〜んと構えていて！小学校低学年では、健常のお子さんだってトイレの失敗はありますから。

一気に広がる世界

—特別支援学校の小学部、地域の小学校—

■ 小学校時代

就学までに通う保育所等は預けて面倒をみてもらう場所だったのに対して、学校は本人が学びに行く場所になります。大事なわが子をどのように育てていきたいのかを、保護者が積極的に学校側と話し合い、両者が協力することで、子どもにより良い小学校時代を過ごさせてあげたいものです。連絡帳を使って頻繁に担任の先生と言葉を交わすようにして、何でも相談できるような信頼関係が築けると心強いですね。

地域の小学校へ進学する場合は、登下校の問題、トイレの問題（23ページ参照）も避けて通れません。登下校について学校はかなり慎重です。子どもの安全を守るためには当然のことです。安全に登下校をするため、親や家族、ときには第三者にお願いして、見守る体制がとれるようにしたいですね。トイレについて介助が必要ならば、入学前に学校側と相談しておきましょう。

学習に関しては、学校だけでなく、公文式や学研の教室などで学んだり、漢字検定に挑戦したりする子もいます。一人ひとりに対応してくれる学びの場では、本人が自分でできるということを大切に、できなければ何度でも繰り返して学習させてもらえます。

生涯で最も発達するといえる学齢期。子どもたちに学校や塾で、各種の習いごとの場で、「知らなかったことを知る」「分からなかったことが分かるようになる」「できなかったことができるようになる」ことのおもしろさ・楽しさをぜひ経験させてあげましょう。「やらされる」のではなく、「自分からやってみたら楽しい!」ということが分かれば“しめたもの”です。

特別支援学校へ（学校により異なる場合があります）

特別支援学校の小学部では、1クラスの児童数は6人が基準です（中学部も6人で、高等部は8人）。2種類以上の障害がある児童の場合は、3人が基準となります。どのクラスにも複数の担任の先生が付いています。給食時などは、必要に応じて学年主任やサポートの先生が付く場合もあるようです。

*低学年の特徴

特別支援学校の登校についてはスクールバスや親による送迎になります。教室に到着すると、登校時に着ていた制服や私服から学校の体操服に着替えます。合わせファスナーなど、最初はできなくても、毎日行うことによって自然と身に付いていきます。

特別支援学校の時間割には、各教科（国語や算数など）と「各教科等を合わせた指導」と言われている「日常生活の指導」「遊びの指導」「生活単元学習（生単）」などがあります。配布された教科書や教材のプリントなどは、毎日持ち帰りはせずに、教室に置いて管理していることが多いようです。

先生と保護者がお互いに記入する連絡帳には、自宅での様子や起床・就寝時刻、下校方法、排便の有無、体温などを記入する欄があります。

*中学年の特徴

中学年になると学校での生活に慣れ、クラス内での役割を分担するようになります（朝の会の司会、健康観察、献立表の記入など）。音楽の授業の準備や、職員室へファイルを持って行くことなど、「仕事」を意識した活動も少しずつ増えていきます。

国語や算数の授業は、1つのクラスの中でいくつかのグループに分かれて行われます（算数は「時計」「おはじき数え」「足し算」など）。

低学年のときには教室内にトイレがあつたりしますが、中学年の教室ではトイレがない場合が多くなります。体操服への着替えの場所や、廊下のトイレは、男女が別になります。社会性を身に付けることも重視され、あいさつや他者との距離感なども、徐々に正しくできるように指導してもらえます。

*高学年の特徴

高学年になると、委員会や児童会といった活動が加わります。校外学習では、ショッピングモールのバックヤードの見学など、将来の「就労」を意識した授業が増えていきます。初めて保護者と離れての1泊2日の宿泊学習も実施されます。

授業では、国語や算数の時間割が週に各2～3時限に増え、時間割表も漢字を使った記載になります。平仮名を習得する割合がかなり高くなります。自分の名前を漢字で書ける生徒も多くなっていきます。

6年生になると、将来のことを視野に入れた中学部の見学もあります。

地域の学校へ（学校により異なる場合があります）

小学校の特別支援学級の児童数は、8人が基準です（中学校も8人）。学級は「知的学級」「情緒学級」「肢体不自由学級」というように、障害種によって構成されます。対象の児童が多い場合は、同じ障害種の学級が複数ある学校もあります。通常の学級に在籍し学習におおむね参加できる場合には、一部特別な指導をする「通級」という制度がありますが、ダウン症を含む知的障害のある子は、その対象になっていません。

*低学年の特徴

学校では、椅子に座り机で学習することが基本となります。子どもにとっては、生まれて初めてのストレスが多い環境です。就学前に、椅子に座って机の上で鉛筆を持って書くことの楽しさを実感させておくのもいいですね。

それでも、集中力がすぐに切れてしまって立ち歩く、周囲の友人のことが気になってちょっかいを出す、行動が遅い、切り替えができないなど、学校生活の“支障”になることがいろいろと起こります。その都度、保護者と先生が協力して、本人の気持ちに寄り添って原因や対策を考えられるといいと思います。

*中学年の特徴

中学年になると子どもたちは学校に慣れてきます。先生方にとっても、どんな子どもなのか、どのように指導すればいいかが、ある程度分かるようになり過ごしやすくなります。低学年の頃は自分のことで精一杯だった周囲の友達も、一緒に遊んだり面倒をみたりしてくれるようになり、友達とのかかわりが増えます。

体力がつき行動範囲も広がるため、友達にケガをさせたり、自分がケガをしたりするようなことも起こってきます。また、少しずつ男女を意識するようになり、互いに異性の気を引こうとして、いたずらをしたりします。

友達とのトラブルでは、良好な友人関係を継続できるよう、すぐに保護者がフォローしたほうがいいと思います。本人や保護者と直接話す機会ができ、トラブルを経て結果的にダウン症への理解が深まる場合もあります。

※電話で謝罪するために電話番号を知りたい場合は、担任の先生に相手の保護者の了承を得てもらいましょう。直接声を聞くことができるので、お互いの気持ちが伝わりやすいように思います。また、保護者が謝罪の手紙を書き、担任の先生にお願いして相手の友達に直接、本人が手渡すという方法もありますね。

*高学年の特徴

高学年になり、周囲の友達が大人びてくると、友人関係にも変化が現れます。友だちが自然に助けてくれたり、アドバイスをしてくれたりすることも増えます。学校にもすっかり慣れ、本人にももうすぐ中学生になるという自覚が芽生えてきたり、自信をもって積極的に行動したりするようになります。ことばでのコミュニケーションや身の回りのことがあまり上手にできていない場合でも、心と体は大きく成長する時期です。子ども扱いしすぎず、適度な距離感をもって接することも必要になってきます。

また、保護者は中学校への進学について考える時期です。中学校の見学会、体験会などには積極的に参加し、わが子に適した環境を見極めます。本人にもできるだけ参加させて、意見を聞くといいでしょう。

参考になる本 ※3ページ参照。具体的な学習方法や対応の仕方が分かります。

- 佐藤功一 著『ダウン症児をたくましく育てる教室実践』
- 佐藤功一 著『ダウン症のある子どもへのアプローチ222』
- ダウン症miniブック『先生だいすき！ 友だちだいすき！』

COLUMN

文字や数字を読んで書くことの楽しさ



周りの大人が思っている以上に、文字を覚えて読むこと・書くことを楽しんでいる子が多いのではないのでしょうか。最初は、自分の名前を書いてみましょう。自分で自分の名前が書けるようになると、自信がもてますね。迷子になったときのためにも、自分の名前・住所・電話番号・親の名前を毎日練習すれば、徐々に書けるようになりますよ。

ひらがな・カタカナ・漢字、数字にこだわらず、好きなものや興味があるものを、読んで、書いて、見えるところに貼らせてみてください。絵カード、文字や数字を扱うおもちゃ・教材にも、喜んで取り組むかもしれません。かるたやトランプを家族するのもいいですね。自然にルールも覚えられます。



体験談 塾に楽しく通いながら身に付いた学習の習慣

年長の頃、特別支援学校への入学を希望していましたが、地元の学校の特別支援学級へ行くように教育委員会から連絡が入りました。そこで、少しでも座って勉強することに慣れてもらいたいと通い始めたのが、学研教室です。もともと、じっとしているタイプで、社交的。認定こども園の友達がいたこともあり、この教室にあつと言う間に慣れていきました。

年長時は国語と算数、小学校に入ってから英語が加わり、現在、3教科を学んでいます。おしゃべりで本を読むのが好きなので、国語や英語は大好きです。「算数はよく分からなくて、むずかしい」と言っていますが、少しずつ、加減算と掛け算ができるようになっていきます。時間やお金の計算など、生活に結びつく算数の基礎が身に付けばいいなと思っています。

先生の配慮もあり、短時間（各30分間程度）の個別対応の指導です。気分が乗らないときは、本人が興味のあることに一緒に取り組んでいただきます。そのおかげで、楽しく通いながら学習する習慣が身に付きました。

ほかに水泳を習っています。他の子どもたちに混ざって、ゆっくりクロールを習得中。学校での水泳の授業も楽しんでます。今後のスキー教室に向けて、スキーやスノーボードにも挑戦しています。できないのではないかとってもチャレンジさせてみて、本人が意欲的に楽しめることは続けたいと思います。

【指導の先生より】

いつもニコニコ、笑顔の愛らしいお子さんです。開室当初から通っていたけど早4年。「無理せず、ゆっくりと」を基本に、できているときは、うんと頑張ってもらおうように心がけています。ときどきハッと驚くほどの成長を見られることが喜びで、私の力の源です。

最近では英語に意欲的！お母様と共に予習を欠かさず、学校での英語の授業では積極的に英語で挨拶をするなど、自信がついてきたようです。好きなことを見つけ、伸ばしていくお手伝いができれば幸いです。

※無料体験ができますので、お近くの学研教室にご相談ください。



生活リズムの安定を

— 日常生活のマナーと生活習慣 —

■豊かな発達に向けての環境づくり

心身ともに成長し安定していくと同時に、生活面では子どもたちも保護者も、保育所等から学校へという大きな変化が起こります。そのほかの活動も含め、できることが増えていき、それらを基盤に、子どもたちは新たな段階へと進んでいくことでしょう。

とは言え、毎日の生活は慌ただしく続きます。余裕がもてない中で保護者が常に心がけたいのは、お子さんの豊かな発達に向けての環境づくりです。

▶生活リズムの安定を

環境として最も重要なのは、「毎日の生活のリズムが規則的で安定していること」。生活リズムの安定により子どもの心身の成長が促されるだけでなく、保護者も精神的にとっても楽になれます。分かりやすいスケジュールや手順を示し、いつ何をするか、どのような手順でするか、子どもが理解できるように繰り返し伝えましょう。いずれルーティーンになることと思います。

平日はほぼ同じような生活リズムを保ちますが、もちろん休日には心身を休めること＝「休養」が必要。保護者だけでなく、子どもたちも学校と放デイ、おけいこなどで、とても忙しい日々を送っています。休日にも、関係するところの行事などが入ることがたびたびありますから、休養はとても大切です。

ただし、ゴロゴロと休むことだけではなく、休養には2種類があります。この2つをうまく使い分けて、家族みんなでリフレッシュしたいものですね。最近では、保護者の「デジタルデトックス」も、いい休養かもしれません。

◎積極的な休養：身体を動かす趣味・運動・散歩など、行動を伴う休養
 買い物や旅行などもアクティブな休養 <精神疲労に>

◎消極的な休養：横になったの休息・睡眠・マッサージなど、身体をほとんど動かさない休養 <肉体疲労に>

▶日常生活のマナーと生活習慣

気持ちのいい毎日を過ごすためには、日常生活のマナーと生活習慣を身に付けたいですね。基本は「身だしなみ」「服装」「あいさつ」です。健康を意識した「偏りのない食事」も大切です。

*身だしなみ

身だしなみの基本となるのは、日常的な健康管理です。毎日の生活を整えるための環境をできるだけ早くつくり、日頃から歯みがきや清潔の習慣づけができていくといいでしょう。遅刻しないこと、時間を守ることも、その背景には、ある程度、規則正しい生活ができていくことが大切になってきます。生活のリズムを整えば、結果として健康にもつながります。

*服装

季節・その日の天候・TPOと、いろいろな条件を考えて服装を選ぶのは、とても難しいことです。本人の好みもだんだんとはっきりしてきて、寒くても半袖しか着ないとか、お気に入りしか着ないなど、保護者が困ってしまう場合も結構あります。できれば、寝る前に翌日の服装を相談しながら準備しておくのがいいですね。一人で決めたがったら、タンスの中の入れ替えをこまめにして、季節外れのを置かないようにするのも手です。

着るものをたたむことが得意なお子さんは結構います。自分のものは自分でたたんで決まった場所に置くこと（多少の乱れは許容範囲）が一人で行えるようになると、自然と服装にも気を付けるようになるかもしれません。

*あいさつ

上手にあいさつができるお子さんは多いと思います。上手過ぎて、知らない人に元気よく大きな声であいさつをして驚かれたり、大声を出してはいけない場所で大声であいさつをしたりして、ハラハラすることがあります。とは言え、あいさつができるということは素晴らしい習慣なので、それはほめつつ、TPOで使い分けることを実際の場面で教えていきましょう。その経験が少しずつ身に付いていくはずですよ。

*偏りのない食事

生活習慣の中で健康面を考えれば、食べ物と栄養について意識できるようになるといいですね。偏りのないバランスのいい食事は、毎日の生活の土台。そして、旬のものや、年中行事に合わせた料理を食べることで、生活に豊かな彩りも加わります。多彩な食事経験を積み重ねていくことで、大人になって自分で食事内容を選ぶ場面で「この組み合わせ、ヘンだぞ」「これを減らして、これを追加しよう」などと自然に考えられるようになるのではないのでしょうか。

▶「自分でできた！」を味わう経験が大事

子どもたちは大人がやっていることをしっかりと観察しているものです。周囲の大人の見本が大切になります。大人がモデルになりながら「一緒にやってみよう」という姿勢で身に付けていきましょう。

マナーを身に付けるには日常の習慣が大切で、その習慣をつくるには周囲の大人の見本と環境づくりが大切です。また、失敗した経験を強調するのではなく「できた！」をほめることから始めましょう。



『しつけはどうする？ 将来どうなる？』

ダウン症児を育てるってこんなこと

たちばな かおる 著

(講談社／2016年／1,100円＋税)

漫画家のたちばなかおるさんの「本音だけ」のエッセイ。ダウン症のあるユンタくんが9歳のときに書かれた内容は、共感だらけです。強烈な漫画を笑い、我が子の現実を思い出し落ち込みもしますが、最後には希望ももてる本。専門家のアドバイスや施設見学の報告などもあります。



体験談 生活リズム、マナー、役割について

【生活リズム、マナーについて】

<小4・女子> できないとき、ほしいときは、「○○、おねがい」と言えるように促しました。「お茶、おねがい」「(歯みがき)仕上げ、おねがい」など、言葉があまり話せないので、少ない言葉でも伝わるようにと思っています。目的の部分は コップを持ち上げたり (お茶?)、歯ブラシを渡そうとしたり (仕上げ?)、ジェスチャーで何となく分かるので、「『お～ね～が～い～』と言えば、いろんな人が助けてくれるよ」と伝えて、まずは「おねがい」が言えるように機会あるごとにやってみました。

<小5・男子> マナーなどは、放デイや学校などで教わっていることも多いのかな。まねっこが得意なので、知らない間に「どこで覚えたん?」と思うことも多々あります。扉を閉めることとか、道路を渡る時の安全確認とか、信号機とか、

あいさつとか、泣いている子に優しく声をかけること等々……よくやっているなあと思います。

<小6・男子> 低学年の頃から毎日の日課を順に書いて示し、終わったらシールを貼るようにしました。5年生くらいからは、時間、時計の絵も書いていました。ただし、時計はよく分かっていませんでした。カレンダーに予定を書き、曜日感覚なども身に付けました。初めは分からなくても、だんだん慣れて分かるようになりました。自分の体験と結びつく事柄は、実感があるので身に付きやすいのかもしれない。

時間はかかります。そこで、はじめは、くもん、トイレ、歯みがき、起きる、などと書いた小さなマグネットを作っておいて、大きなボードに貼っていました。その後は、ノートに書いていました。とても興味をもっていて、まねをして書くので、意識的に漢字で書くようにしました。本人が楽しいのが一番かなと思いますし、親も一緒に楽しめるのが最高ですね。

【家庭と集団における役割について】

<小5・男子> 学校ではこれまで、ゴミ捨てや健康観察簿を毎朝、保健室へ持っていく係などをしていたよう。また、教室以外でも、だれにでもあいさつをしたりする子なので、学年・学部を超えて広く知っていただいているようです。

家庭では特に係などは決めていませんが、よく親のすることを見ていて、洗濯物干し・たたみ、食器洗い、食事の準備などを気分ですてくれるときがあります（やり直し必須）。お手伝いでも何でも、「できたよー！」とアピールしてくるので、「すごい！ありがとう！！」と言っています。危ない、時間がかかる、やり直しが必要……というような気持ちは極力抑えて、やりたい気持ちをなるべく尊重して、できるときには一緒にやったりしています。

<小4・女子> 日曜日と祝日はいつも親が仕事のため、学童かデイサービスに通っています。そのため、家でのお手伝いはほとんどできません（夕飯など私が急いで作るため。両親が休日のときは学校に行っているため）。でも、「ご飯だから片付けして」と言うと、してくれるようになってきました。本人は、ご飯準備や掃除、洗濯を手伝ってくれようとしています。時間があるときにはやってもらうこともありますが、なかなかできないのが現状。でも、「普段、よく見ているなあ」と新たに発見することもあります。

<中学部1年・男子> 幼い頃からお手伝いをするのは、中学部や高等部になったときに、将来、就労するというのがイメージしやすくなると思いました。ですから「幼い頃からのお手伝いはぜひに」と考えます。

手伝うことで、誰かの役に立つことが良いことなのだと分かり、ほめられると「また頑張ろう!」「続けよう!」と思い、ひいては、その気持ちは就労してからも少なからず続くように思います。就労先で毎日頑張ったことをほめて認めてもらえることで、「明日もまた頑張ろう」と思えるでしょう。

中学部になり、学校で就業体験を経て、お手伝い=お小遣い、または、仕事=お給料ということを学んでからは、お手伝いをしてほめられることも嬉しいのですが、それにプラスしてお小遣いが貯まることも、やる気の一つになりました。働くことで給料がもらえることも、現在は理解しています。

<小6・男子> もともとお節介なので、お手伝いは大好きです。高学年からはお手伝いをしたら10円のお小遣いを渡して、それを貯めて買い物をしています。内容としては、洗濯物の取り込みや食器の片付けなど、分かりやすく達成感の得られるものがほとんどです。決められた役割を毎日継続するといいいのですが、もちろん気分が乗らないときもあります。

COLUMN *****

習いごとには気楽にチャレンジ

「何か一つ、子どもに合ったものを見つけたい」と保護者は思います。「隠れた才能を見つけ出すのは親の責任」なんてことも思ってしまいます。でも、簡単に都合よく見つけることは、なかなかできるものではありません。肩肘はらず、気楽に考えて、「良い指導者が近所にいるから」「仲のいい〇〇ちゃんが習っているから」など、何でもいいのです。できれば家から近いところが通いやすくていいですね。保護者がピンときたらやらせてみましょう。突然では驚くので、ゆっくり丁寧に説明したり、お試しがあれば参加したり、徐々に気持ちをもっていってください。それでもお子さんが嫌がったら、即、中止に。習いごとですから無理にさせる必要はまったくないので、そこは保護者も潔く決断を!



ピアノ・オルガン、絵、習字、水泳、ダンスを習っているお子さんが大勢います。運動系では「スペシャルオリンピックス富山」に参加すればいろいろな競技が経験できますよ。