ひとりで悩まないで

ペアレントメンターと話してみませんか

子ども発達支援係／５階
☎(3228)5613
FAX(3228)5680

ペアレントメンターとは、発達上支援を必要とする子どもを育てる親が、同じように悩みを抱える親に寄り添う「信頼できる相談相手」のこと。
親のグループ「いろとりどり」で、ペアレントメンターとして活動する大林ますみさんに話を聞きました。

▲茶話会で参加者の悩みに寄り添う大林さん（写真右）と「いろとりどり」のメンバー

―ペアレントメンターになったきっかけは

息子に発達障害があると分かった当初は悩みを打ち明ける相手が少なく、とても孤独を感じていました。そんな中、同じ境遇の親の集まりに声を掛けてもらい、参加しました。そこで悩みを打ち明け、共感し合えたことで気持ちが楽に。年上の子を育てている方の話を聞けたことも、息子の将来を考える上でとても参考になりました。子育ての悩みは十人十色。悩んでいるのは自分だけじゃないと分かり、支えになりましたね。親同士のつながりの大切さを実感しました。

この集まりで「いろとりどり」を立ち上げ、勉強会や茶話会を開催していく中で、同じように悩みを抱える方の相談相手になりたいという思いが強まり、都のペアレントメンター養成研修を受けたのです。

―ご自身はどのようなことで苦労しましたか

息子はこだわりと不安が強く、社会性が身につきにくい子で、幼い頃は駅やスーパーに行く際は、いつも通りの経路でないと不安で前に進めませんでした。全てのこだわりをかなえてあげるようにしていたため、通常の倍以上時間が掛かることもしばしば。ただ、社会のルールに反するこだわりは、どんなに泣かれても決して許しませんでした。なぜなら、一度許してしまうと、やってはいけないことだと分からなくなってしまうからです。そんな時に、周りの人からは白い目で見られることもあり、とても苦しい思いをしました。

―周りの方にお子さんの状況をオープンにしているのはなぜですか

息子は生きづらさを抱えて生まれてきた子だと、私は思っています。見た目で分からない分、そのことを周りの人に伝える必要があると考えたからです。息子は小学校に入学した頃、授業中に教室内を歩き回ってしまうことがありましたが、事前に子どもの特性や特徴などを学校の先生や保護者に伝えておいたことで、授業参観の時も驚かれませんでした。オープンにしたことで周囲の理解や協力が得られ、とても助かっています。さまざまなケース、デメリットがあり、全ての方に勧められるわけではありませんが、周りの人の温かい見守りの中で育てることができたことに感謝しています。

―ペアレントメンターとして、どのような活動をしていますか

「いろとりどり」の一員として、茶話会や講座、シンポジウムなどの開催や講演活動をしています。ペアレントメンターは、専門家とは違う視点で、同じ親として悩みや不安に共感しながら寄り添います。相談された方に「ホッとできた」と思ってもらえるよう、自分の経験が少しでも今悩んでいる方の役に立てばいいなと思っています。

子育てに難しさを感じている方へメッセージ

クラスに約２人の割合で発達上支援を必要とする子どもがいると言われている時代。ひとりで抱え込まずに学校や行政、カウンセラーなど、相談できる相手を持ちましょう。支えあいながら、前向きに子育てをすることが大切です。かつての私のようにひとりぼっちだと感じてしまったら、ぜひ茶話会にお越しください。

わかみやクラブ いろとりどり

毎月２回の茶話会を始め、講座やシンポジウムを開催しています。詳しくは、グループHPをご覧になるか、問い合わせを。

☎(6821)7540　FAX(5327)8777
irotori27@outlook.jp

▲グループHPはこちら

＼ホッとする時間を過ごしませんか／

茶話会の日時・会場
原則第２日曜日＝楽～can（らくうかん）（本町2-5-7）
原則第３金曜日＝野方区民活動センター（野方5-3-1）
☆いずれも午前10時～正午

▲「いろとりどり」のみなさん

直近の催し

次の①②とも事前申込制。電話または電子メールで、「いろとりどり」へ。詳しくは同グループHPをご覧になるか、問い合わせを。

①育ちを支援する理学療法～いのちを育む療育～
☆終了後に茶話会も実施
日時　11月10日(日)午前10時～正午
会場　楽～can　☆駐車場はありません
申込期限　11月８日(金)

②不登校の対応について
日時　12月５日(木)　午前10時～11時30分
会場　スマイルなかの(中野5-68-7)
申込期限　12月３日(火)

興味のある方へ

区でも講演会を行います

区民講演会「地域ぐるみで支え合おう！発達障害ってどういうこと？」

子ども発達支援係／５階　☎(3228)5613　FAX(3228)5680

対象　区内在住・在勤の方
日時　12月７日(土)午後２時～４時30分
会場　区役所７階会議室
講師　国沢真弓氏〔(一社)発達障がいファミリーサポートMarble（マーブル）代表理事〕

☆当日直接会場へ。先着80人程度。手保（先着５人）。11月18日～22日に、電話またはファクスで、子ども発達支援係へ。住所、氏名とふりがな、電話番号、手はその旨、保はお子さんの氏名とふりがな、月年齢