

こころぼ



スクールサポーター
(臨床心理士・公認心理師)
小林 真理

「わかってもらいたい」 こころの気持ち

「大人になってから、自分が発達障害であることを知った」という保護者の方と話をする機会がありました。数年前から子どもの育てにくさや関わり方について相談面接を行っていたのですが、子ども達が発達障害の疑いで受診をはじめ、診断をもらうまでのプロセスの中でご自身の人生を振り返り、これまでのことがクリアになったと話してくれました。今回ご紹介したい話は、すべてこの保護者の方の大切な「振り返り」になります。

物心ついた頃には自分に違和感があった、周りからも「変な人」と言われてきました。人と違うことは嬉しかったけど、あのままの自分では皆に馴染めないんだということを学びながら成長してきました。一般的な普通に当てはまるように、レールをはみ出さないようにと必死でした。自分の意見や考え方はきつと否定されると思い、一般

的な正解を探してばかりでした。「どうせ私は理解されない」「わたしの居場所なんてない」と感じてきた私は、小学校2年生の頃には自分が存在する居心地の悪さから家を出たいと強く思うようになり、小学校6年生になると毎日死ぬことばかり考えるようになりました。枠にはめ込まれた自分はとても窮屈に感じていました。この頃には親への恨みみたいなものも強くありました。その恨みや怒りのようなものが一周廻って全部自分のせいだと思うようになり、自分が生きてると迷惑をかける、自分なんていない方がみんなが幸せになれるとか、存在価値が分からず、ずっとそんなことばかり考えていました。それは自分に子どもが産まれるまで私にまわりついてきていて、刷り込まれた考えです。学校も大好きだったし、家族のことも大好きでした。だけど、いつでも心の中は大きな孤独感でいっぱいでした。

を崩し退職を繰り返しました。だけど、うつ病になって、『ゆっくり休みな』『力を抜いて』『リラックスして』など言われることが増え、その時初めて「人間にはリラックスが必要不可欠なんだ」ってことを知りました。力の抜き方なんて知らなかったし、もちろん、その手段だって知りませんでした。

自分の子ども達の診断を機に、これまでの私の神経症やうつ病が発達障害の二次障害であつたことも知りました。だからこそ、発達に課題を抱える子たちとその保護者に伝えたいことがあります。発達に課題のある子は特に、緊張状態になりやすいから、意識してリラックスする時間を設けてあげることが必要だということを。発達障害と言われる子が増える中、その裏側には二次障害の危険も隠れていることを知って欲しいし、診断のあるなしに関係なく、目に見えない部分で苦しみもがいている子ども達がいることも知って欲しい、と思います。

過去の「こころぼ」は町ホームページからご覧になれます。



新入学児童・生徒の 就学援助制度のお知らせ

町では、経済的理由により就学困難と認められる入学予定者の保護者に、通常必要となる学用品費等の購入費を援助しています。支給は2月に行いますので、希望する方は問い合わせてください。

●対象者

次の全ての要件を満たす保護者

(1) 軽井沢町に住所を有する方（令和8年3月末日以前に町外へ転出する方を除く）

(2) 令和8年4月に軽井沢町立または国・都道府県立の小中学校に入学予定の方

(3) 就学援助の要件に該当する方

●その他注意事項

(1) 令和8年3月末日以前に軽井沢町外へ転出、または令和8年4月に小中学校に入学しないにも関わらず、就学援助の支給を受けたときは、返還していただくこととなりますので、該当する可能性のある場合は、申請を行わないでください。

(2) 今回の申請をしない場合でも、お子さんの入学後に就学援助を申請し、認定となった場合は、10月に入学予定者学用品費等を支給します。

●受付期間

11月4日(火)から
11月28日(金)まで

※詳しくは、町ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】

子ども教育課 学校教育係 ☎45-8672