

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2024年3月号掲載

新生活を迎えるにあたって

令和5年度もいよいよ終わりに近づいてきました。卒園式、卒業式、また、1年の仕事の区切りなど節目の時でもあります。4月からは慣れ親しんだ園、学校、職場の部署から次の場所へ変わる人もあることでしょう。

寂しさのなかにも、どこか次への期待も感じるこの季節ですが、発達障がいのある人は、物事が終わる・変わること非常に大きな不安を感じる事が多く、この季節になると気持ちが不安定になり、今まで出来ていたことにも取り組みにくくなる場合があります。

たとえば、『4月からは小学校に行く』ことは分かっている、小学校で自分が何をやるのかのイメージが持ちにくいことがあります。小学校にどうやって行くのだろう？ 小学校のどこに行くのだろう？ 『勉強』って何をやるのだろう？ 誰がいるのだろう？・・・どんどん不安が膨らんでいき、行きたくない気持ちのほうが大きくなっていくこともあります。励ますつもりで『だいじょうぶがんばって』という言葉をかけますが、本人は何をどう頑張ったらいいいのか分からず、ますますしんどくなってしまうこともあります。

そのような時、実際に学校まで親子で一緒に行き場所を確認するとか、学校の先生と相談して事前に自分のくつ箱や机の場所を教えてもらうことで、少し不安が軽減されることがあります。困ったときに誰にどのように尋ねたらよいか分かるだけでも安心できることがあります。

すべての不安を解消することは難しいかも知れませんが、一番大切なのは、信頼できる家族、友だち、先生などに『困ったときは、いつでも助けてあげるから大丈夫』と支えてもらうことで、『なんとかなるさ』と思える力です。事前の準備など必要な手立てはするけれども、最後は自分自身を信じる力で、いろんな節目を乗り越えていけると思います。家族など周りの人も心配でしようが、本人の力を信じて寄り添いながら支援していけると良いですね。