

療育ってなに？

ダウン症がある子は発達がゆっくりであるため、外からの積極的な働きかけが必要だと言われています。ダウン症の告知は生後それほど時間をおかず行われることもあり、比較的早くから療育に取り組むことができます。

日本におけるダウン症の早期療育は1980年代から本格的に始まり、筑波大学をはじめいくつかのプログラムが開発されたり、「ダウン症児の赤ちゃん体操」（日本ダウン症療育研究会）、「ポーターズ早期療育プログラム」（NPO 法人日本ポーターズ協会）や「ワシントン大学法」（一般財団法人子供の城協会）などが導入されました。これらは、ダウン症のある子の発達を促し、親をサポートして、その有効性・必要性が認識されています。

そもそも、「療育」ってなんなのでしょう？「教育」と混同される方もいらっしゃるかもしれませんが、「療育」は決して教え込むことではありません。「療育」は、ゆったりとした気持ちを持ちながら安心して子育てをする中で、その安心感を土台にし、日々できることを少しずつ積み重ねていくことです。

早期療育と聞くと「早く療育を行わなければ！」と思うでしょうし、近くに療育施設がなかったら「療育ができない…どうしよう！」と焦ってしまうかもしれません。療育という言葉だけがひと

り歩きしてしまい、“施設に通うこと”だけで満足してしまったら…せっかく通っている療育中にお子さんが泣いて過ごしていたとしたら…？通うだけで疲れてしまい、家に帰って何もする気力がなくなってしまうら…？そこから安心感は生まれるでしょうか。

施設に通わなくても、自宅でのんびりくつろぎながら絵本を読んでもあげたり、ママの好きな音楽を聴かせてあげるのもいいですね。晴れた日にお散歩をして外の空気に触れながら綺麗なお花を見せてあげること、きょうだいやお友達とワイワイ賑やかに過ごすことも大切です。ときには、パパの背中にのってお馬さんごっこをしてもらうことも、バランス感覚を養うのにとってもいいことです。お子さんの肌に触れ語りかけることも、特に小さなうちはとても大切なことなのです。ご家庭の環境にあったやり方でゆったりとした気持ちで子育てをすること。それこそが優れた子育て、つまり『療育』ではないかと思います。

そして療育のことを考える前に、お願いしたいこと。
それはお子さんの体調を整えることを優先してあげて下さい。健康な体は、すべての基本です。体調が整ってから始めても決して遅くはありませんよ。
この子たちのペースで、ゆっくり育ちあっていきましょう♪

地域の親の会、 参加したいけど…ドキドキ

病院の医師や保健師さんからまず初めに教えてもらえる情報といえば、「親の会」のことだと思います。なかには「親の会」と聞くと敷居が高いと感じたり、いざ連絡を取ろうと思ってドキドキしてできない！という方もいらっしゃるかもしれませんよね。

親の会ってどんなところなのでしょう？

親の会は、ひとことで言うと、心の「デトックス」をする場です。

これまでの辛かった気持ち、これから先の悩み、病気のこと、幼稚園のこと、きょうだいのこと…同じ気持ちを経験してきた仲間がいて、話をすると「うん、わかる！わかる！」と共感してくれる。それだけでどれだけ救われることでしょう。

それだけではなく、地域の福祉や病院に関する情報、そのほか知りたい情報を何でも得ることができます。地域密着型ならではの強みですね。おすすめの耳鼻科があったら知りたい、保育園・幼稚園の受け入れ体制について教えてほしい等々。地域の耳より情報はぜひ親の会からゲットしてくださいね。

もし、地域に親の会がなかったら、そのときはネットの世界でもたくさんの仲間とつながることができます！ ブログやSNS…この手帳を作成した「21+Happy」はmixi（SNS）のコミュニティの一つです。

一人じゃないと思えた瞬間の温かい気持ちを、次は困っている誰かのために、あなたがおすそ分けしてあげてくださいね。

辛い気持ちを乗り越えた仲間は一生の宝。どうか大切にしてください。



多くの親の会ではイベントを開催して交流をはかっています。

しあわせのたね
育てかた
3

職場復帰ってできるの？ もう無理じゃない…？

いえ、そんなことはありませんよ。職場復帰しているママたちはたくさんいます！仕事も様々、ライフスタイルも様々。
職場復帰しているママたちの声をきいてみましょう♪

どんなお仕事をされていますか？

企画プランニングから編集・制作実行まで統括して行うディレクター職です。

お子さんが何歳のときに復帰しましたか？

1歳6カ月です。仕事柄、帰宅後や深夜にも仕事をすることがあるうえに、通院や療育などに通う日もあるため、フレキシブルな勤務体系に変更してもらいました。

山本 昌子
さん

保育園の受け入れについて

住んでいる地域は、当時、公立保育園は2歳以上が条件でかつ空きがある場合のみという状況だったため、民間の認可保育園に見学に行き、直接、副園長先生とお話をして、入園が決まりました。私と同様に、障がいをもつ子の親が復職できないのはおかしいと感じている保護者たちが、市役所に要望を出し、現在では公立も0歳から受け入れるように制度が変わりました。

職場に復帰する際、条件はありましたか？

ありがたいことに職場からは、できる限りサポートすると言っていたので、フルタイム勤務ですが、時間の自由がある程度大きく状況で仕事をさせてもらっています。とはいえ、取材で泊まりがけの出張があったり、忙しい時期には夜中も仕事をしているのですが、夫と分担したり、障がい児を預かってくれるヘルパーさんや同様のサービスを最大限利用して、何とか乗り切っています。

ママたちにメッセージを

自分で何もかも全部やろうと思うと、大変です。困ったときは、何か助けてくれるサービス等がないか、市役所の担当部署に相談に行きましょう。行政は、待っているだけでは助けてくれませんが、こちらから相談をもちかけると、必ず聞き入れてくれる人がいたりサービスがあったりします。ないときには、強く要望を出して、制度を変えていきましょう。大丈夫！きっとあなたの力になってくれる人が、これからたくさん現れますよ！

どんなお仕事をされていますか？

介護施設にて看護師・支援相談員の仕事です。

お子さんが何歳のときに復帰しましたか？

1歳6カ月です。

山田厚味
さん

保育園の受け入れについて

特に問題はありませんでした。

職場に復帰する際、条件はありましたか？

子どものために休むときは遠慮しないように…と言ってくださいました。

とても理解ある職場で助かりましたが、正社員では責任のある仕事が多くなってくる職場でしたので、自分からパートにしてほしいと頼みました。

ママたちにメッセージを

働くことの決断…いろいろな感情がママにはあると思います。実際に私もたくさん悩みました。でも、働く場所があることはとても幸せなこと。周りの皆さんに協力してもらいながら楽しんで頑張ってくださいね！

どんなお仕事をされていますか？

美術館学芸員として、展覧会の企画運営をしています。

お子さんが何歳のときに復帰しましたか？

3歳2カ月です。

森 綾子
さん

保育園の受け入れについて

2歳から慣らし保育を始めていましたので、そのまま通常保育に移行しました。4月からは幼稚園に通い始め、幼稚園の近くの別の保育園に2時から6時まで預けました（幼稚園の先生が保育園まで送ってくださいました）。幼稚園も保育園も受け入れに条件はなく、他のお子さんと全く同様でした。

ママたちにメッセージを

先生方やママ友、職場の同僚など、周りの人々に上手に甘えてお子さんの味方をたくさん作りましょう。お子さんはきっと園の人気者になりますよ！

どんなお仕事をされていますか？

流通業で、マーケティング・企画系の仕事をしています。

神田美緒奈
さん

お子さんが何歳のときに復帰しましたか？

生後4カ月から1歳になるまで在宅勤務（社内で前例はありませんでしたが、快く対応してくださいました）。のち、1歳からフルタイム復帰をしました。復帰後も週1回程度、通院等があったので、仕事の調整をしながらお休みをいただきました。

保育園の受け入れについて

町役場に行き、障がい児の就園や就学について質問しました。「町立の保育園も小学校も中学校も、障がいがあることを理由に受け入れを拒否することはありません。保護者の方が希望するなら、町立の小学校も中学校も入れます」と太鼓判をいただきました。両親の協力もあり、町立の保育園に2年保育で入園しました。加配の先生も配属してくださいました。

ママたちにメッセージ

お兄ちゃんとお姉ちゃんのときは生後4カ月でフルタイム復帰をしました。当然3人目もそのつもりでいたため、まず仕事を続けられるのかがどうか、最大の疑問でした。ダウン症があるとの結果が出たとき、主治医（女性でした）に、「何か質問はありますか？」と聞かれ、「仕事は続けられますか？ 正社員で働いているんです。仕事が好きなんです」と、胸に一番ひっかかっていたことを聞きました。こんなときに自分の仕事が続けられるかを一番に心配して、母親失格なんじゃないかという思いもありましたが、私にとってはどうしても聞いておかなければならない課題でした。先生は私の言葉を受けて、「ぜひ、続けてください」とおっしゃいました。「ダウン症のあるお子さんのママの中にも、働いている方はいますよ」と、続けてくださいました。この言葉がどんなに心強かったか、今でもはっきりと覚えています。そう言っていただけで、仕事を続ける道が現実のものとして、鮮明に拓けた思いがしました。

仕事を続けるか否かに始まり、通院や療育との両立等、様々な葛藤があると思います。悩んだらとりあえずやってみる！ やりたかったらやってみる！ その中で、いろいろな方法が発見されていくかもしれないし、自分で納得できなかったら、辞めてもいい。「こうじゃなきゃいけない」って、最初から決めてしまうのではなく、状況も環境も変わっていく中で柔軟な気持ちで対応していけたら良いと思います。どんな選択をしても大丈夫。自信を持って、楽しく歩いてください。