



+Happy しあわせの たね

# +Happy

しあわせの たね





はじめに

お子さんのお誕生、おめでとうございます。

今、この「+ Happy しあわせのたね」をどこで読んでくださっていますか？

手帳を開くこと。たったこれだけのことなのに、きっと少しでも勇気が必要だったのではないのでしょうか。

ページを開いてくださって本当にありがとうございます。

この手帳は、ダウン症のあるお子さんを授かったママとパパにまず一步を踏み出してもらいたくて、同じ経験をしてきた仲間の手によって心を込めて作られました。

一步でも前に進めたら、そのまた少し先へ行くことは決して難しいことはありません。

大丈夫ですよ。この子たちは心配をよそに強く、そして心優しい子に育っていきます。

ママとパパの少し先輩である私たちは今、幸せいっぱい、何も変わらない普通の子育てをしています。

大丈夫です。安心して育ててあげてくださいね。

生きることは奇跡の連続です。

いくつもの奇跡がつながって、お子さんの命がママとパパの手の中にあるということを、どうか忘れないでください。

最後にもう一度だけ…

お子さんのお誕生、本当におめでとうございます!!



書・金澤翔子 「笑」(2012年)

#### Profile (かなざわ しょうこ)

書家

日本福祉大学客員准教授。

1985年、東京都目黒区生まれ。1990年(5歳)で母・泰子に師事し、書を始める。2005年(20歳)に銀座書廊で個展開催以後、鎌倉建長寺、京都建仁寺、奈良東大寺、福岡県立美術館、愛媛県美術館などで個展開催。2012年のNHK大河ドラマ「平清盛」の題字をはじめ、熊野大社、厳島神社、三輪大神神社で奉納揮毫。天皇の御製を揮毫。2015年3月国際ダウン症連合＜DSi＞主催の世界ダウン症の日記念会議：ニューヨーク国連本部でスピーチ。同年ニューヨークで初の個展に続き、ブラハ、シンガポール、ドバイでも個展開催。

#### 翔子さんからのメッセージ

赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。

私も、「赤ちゃん」で生まれてきて、今30歳になりました。

お母さまがやさしかったから、怒られても、泣いても、ちゃんと30歳になりました。

お母さま、いつもおそばにいてくれて、ありがとう。

(注釈：2015年、30歳を迎えた翔子さんは念願の一人暮らしを始めました。)



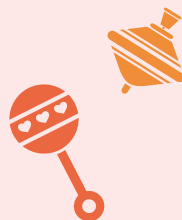
|                     |   |
|---------------------|---|
| はじめに .....          | 1 |
| 赤ちゃんを授かったご家族へ ..... | 4 |

# しあわせのたね 育てかた

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1 療育ってなに？ .....               | 8  |
| 2 地域の親の会、参加したいけど…ドキドキ .....   | 10 |
| 3 職場復帰ってできるの？もう無理じゃない…？ ..... | 12 |

# 先輩ママからのメッセージ

|                          |    |
|--------------------------|----|
| たちばな かおる .....           | 15 |
| ユンタクんの成長マンガ              |    |
| 1 生後まもなく .....           | 20 |
| 2 歩くまで .....             | 21 |
| 3 オムツのこと .....           | 22 |
| 4 ゆっくり育つ面白さ .....        | 23 |
| 5 仕事もできます！ .....         | 24 |
| 6 ダウン症の特徴 .....          | 25 |
| 7 この7年 .....             | 26 |
| 「オランダへようこそ」 .....        | 28 |
| 「勇敢な赤ちゃん」 by かんちゃん ..... | 30 |



## 赤ちゃんが生まれたときのおぼえがき

赤ちゃんや  
家族の写真を  
貼りましょう



赤ちゃんの名前に込めた願い



|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 先輩パパからのメッセージ .....          | 31 |
| きょうだいからのメッセージ .....         | 33 |
| 赤ちゃんの記録 .....               | 36 |
| 赤ちゃんのなまえ・出生の記録 .....        | 37 |
| .....ちゃんの身長・体重記録 .....      | 38 |
| かかった病気の記録 .....             | 41 |
| 成長記録  はじめての記念日 .....        | 45 |
| うれしかったこと、心に残る言葉のおぼえがき ..... | 49 |
| 気になること、相談したいことメモ .....      | 52 |
| 手帳の記録・通園通学の記録 .....         | 56 |
| 相談機関・連絡先の記録 .....           | 59 |
| あとがき .....                  | 60 |
| 書・金澤翔子「笑」 .....             | 61 |
| 翔子さんからのメッセージ                |    |



生まれたときの赤ちゃんのようす



ママ・パパになったときの気持ち



## 赤ちゃんを授かったご家族へ

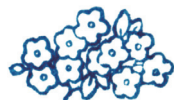
### 普通の子育てを

お腹の中で慈しみ育てられた大切な命が、今、腕の中にいます。小さな我が子を目の前にすると、繊細でか弱くて急に不安を感じてしまうかもしれません。しかし、この子たちの育ちは、たとえゆっくりでも特別なことはありません。一人の赤ちゃんとして普通の子育てをしてあげてください。よりいっそう手をかけ目をかけてあげることで、グンと大きく成長します。基本は家庭での子育てをしっかりして、そして必要なときには療育を行いながら育ててください（P.8・P.9の「療育ってなに？」を参照）。子育てで迷ったときにも「ダウン症だから」という思いは捨て、一人の赤ちゃんとして今何が必要なのかを考え、接してあげてくださいね。

### 健康管理について

まずは、お子さんの健康を一番に考えてあげてください。乳幼児期は免疫力が弱く風邪を引きやすいですし、お子さんによっては、気管支が弱かったり肺炎になりやすかったりする場合があります。できればご近所にかかりつけ医を見つけておいてください。また、夜間などに体調が悪くなってしまったときのために、夜間診療してくれる病院を探しておきましょう。受診を迷うときは、相談できる先輩ママや友達、そして頼りになるおばあちゃんに連絡できる環境をつくっておいてくださいね。お子さんに合併症があり、入院されている場合は、一日も早くお家に帰れるように、優しいママの声をたくさん聞かせてあげてください。話しかけ触れてあげることで、必ずその想いはお子さんに伝わります。もし心配なことがあったら、どんな些細なことで





もいいのでお医者さんや看護師さんに納得するまで聞いてください。  
不安を家に持ち帰らないようにするのが何よりも大切です。

### ママ・パパのこと

ママの体調はすぐれていますか？ パパは仕事の疲れがたまっていますか？ ご両親が明るく元気にいてくれることが、子育てする上で一番大切なことです。お互いに休みを取りながら体調を整え、ときには気分転換してリフレッシュしてください。

子育ては本当に大変な仕事です。一人で抱え込まず周りの人たちの手を借りながら、みんなの力で子育てしてくださいね。

### きょうだいを大切に

ごきょうだいの様子はいかがですか？ 赤ちゃんが生まれると、どうしても親御さんの気持ちは小さな子にとらわれがちです。親の知らないところで、きょうだいは無理をしてしまったり、「ぼくはお兄ちゃんなんだから！」と知らず知らずのうちにプレッシャーを感じてしまいがちです。どうかきょうだいたちにも愛情をたっぷりそそいであげてください。いっぱい抱きしめてあげてください。そして、「ありがとう」「たすかったよ」「あなたがいてくれて幸せよ」と、声に出して伝えてあげてくださいね。

いつの日かきょうだいに助けられることもたくさんあると思います。赤ちゃんもきょうだいも、家族みんなを大切に、愛情いっぱいに育ててあげましょう。

## おじいちゃん・おばあちゃんへ

この子たちの育ちは、大勢の人たちとの関わりによって大きく伸びます。そして、若い親御さんにとって、家族の笑顔とやさしさが子育ての原動力にもなります。時間の許す限り、お孫さんとたくさん関わってあげてください。もし、離れて暮らしているならば、電話で声を聞くだけでも心が軽くなるはずです。

どうか、若い親御さんのために力を貸してあげてください。よろしくお願いします。

## 福祉サービスについて

### ～療育手帳（「愛の手帳」など）～

ダウン症のある子などが生涯を通じ一貫して指導や相談が受けられるように、また、様々なサービスを受けられることを証明するために1973年から始まった制度です。都道府県ごとに発行されるため各地によって手帳の名称に違いがありますが、一般的に「療育手帳（愛の手帳）」と呼ばれています。年齢の制限はなく、何歳であっても判定がおりれば交付されるものです。ただし、都道府県によって判定基準が違うため「判定が難しい」という理由で1歳を過ぎたからしか申請ができない地域もあるようです。療育手帳の判定は、18歳未満の場合は管轄の児童相談所で行います。

療育手帳を持っていることで、例えば、就学の際に不利になるというようなことはありません。逆に、療育手帳を持っていることで、様々なサービスが受けられます（都道府県によりその内容は異なります）。私たち子育て世代の家族がよく使う身近なサービスといえば、公営の動物園や水族館などで提示すると本人と付き添いの親（多くは一人のみ）が無料になったり、バス等公共交通機関やタクシー料金が割引になったり、施設の駐車場が無料で使える場合もあります。家族に嬉しいサービスですよ。

それから、「特別児童扶養手当」も受けられます。これは、20歳未満の子どもを家庭で養育している保護者に支給される手当です。ただし、保護者の所得により支給されない場合がありますのでご注意ください（20歳以上になると本人が対象の「障害基礎年金」制度となります）。

受けられるサービスや手当は地域で異なりますので、お住まいの各市区町村の役所の担当窓口（福祉課など）にお問い合わせください。

### ～身体障害者手帳～

お子さんに心臓病などの合併症がある場合は、身体障害者手帳の交付が受けられることがあります。これは療育手帳とは異なる制度ですので、両方の手帳を持つことが可能です。こちらは、かかりつけの医師や保健師さんに対象になるかどうかを相談してみてください。





## 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。

# 先輩ママからのメッセージ

たちばな かおる

赤ちゃんが小さいうちは、この先この子は成長してくれるんだろうかと不安になってしまうこともあります。でも、大丈夫！先輩ママが、元気な毎日過ごす「ユンタくん」の成長をマンガにしてくれました。赤ちゃんと家族の未来は、きっと笑顔の毎日。そんなメッセージを感じてください。



♪たちばな かおる♪

1970年生まれ 某ファッション誌の編集者を経て、マンガ家デビュー。作品も本人もエネルギッシュなたちばなさんは、ダウン症のある長男・ユンタくんを筆頭に、4人の男の子（ダンナ含む）と格闘する毎日。だけど、ユンタくんのゆったりパワーで、家族の絆と笑いのバロメーターは最高潮に！

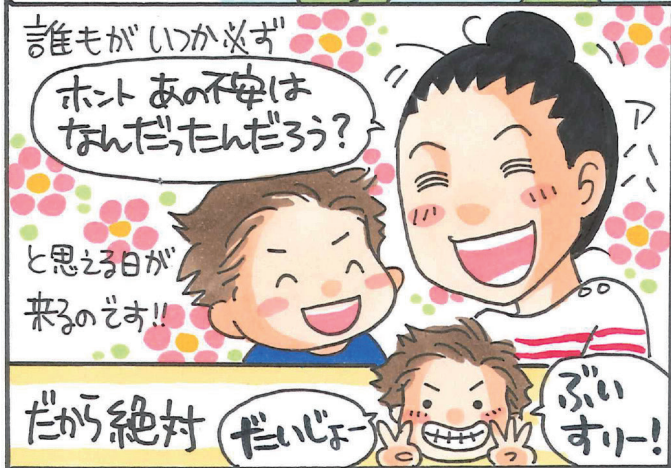
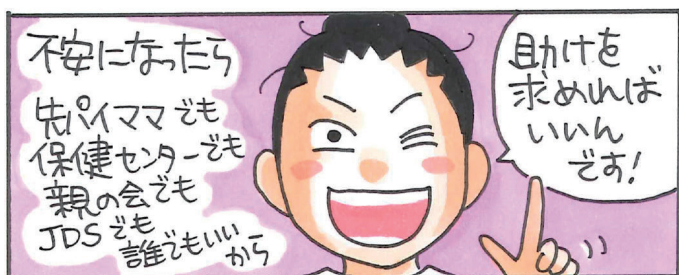


\* この作品は 2013 年に描かれたものです









# 生後まもなく

ダウン症のある子はとてもゆっくり育ちます。  
生後数カ月は眠ってばかりかもしれません。  
哺乳力が弱いので、授乳に時間がかかる場合もあるでしょう。

ユンタの授乳も、それはそれは時間のかかるものでした。  
あまりに長くかかるので、授乳しながら仕事はもちろん、ながら洗濯、ながら料理、ながらヨガに至るまで、なんでも授乳しながらやりました（笑）。

授乳が落ち着き始めた生後7カ月で寝返りができるようになり、その流れでじわじわと2カ月かけてお座りができるようになりました。体が柔らかいので足の角度がすごいことに！

※ユンタくんのように開脚してお座りすることをあまり推奨しない場合もあります。気になるときは療育の先生に相談しましょう。





# 歩くまで

お座りが完成したものの、立つまで、歩くまでには予想以上に時間がかかりました。

一日も早く歩いてもらいたくて、手押し車や歩行器を与えたり、足首を安定させるハイカットのスニーカーを海外から取り寄せたり。もちろん療育施設で歩く練習もさせました。

でも、今になって思うんですが、筋力の発達が伴わないうちは、歩けと言われても歩けるわけがないんですよ。

焦って悩んで落ち込むより、焦らずのんびり待ってあげること、愛情と時間をたっぷりかけてあげることが成長への一番の近道のような気がします。



# オムツのこと

ユンタは4歳半でオムツはずしに取り掛かり、5歳過ぎに9割方、成功しました。

とはいえ、オムツはずしに関しては、こちらから働きかけたのではなく、「保育園の友達は、みんなもうオムツをしていない」という事実気づいたユンタが、自発的に見切りでオムツ終了宣言をしてしまったのです。

しかし、それまで一度もトイレに挑戦したことのないユンタのオムツが、そんなに簡単に取れるわけがありません。

オシッコが出た後で、「なんか冷たい！ なにこれ！」というところからの始まりです。これはもう、母の畢生の大業（ひっせいのたいぎょう\*）でした（笑）。

何でも見切りで始めてしまうユンタのこの性格、間違いなく私に似ています。



\* ひっせいのたいぎょう……生涯のうちにやられるあらゆる物事の中で最も偉大な業績や営みを指す



# ゆっくり育つ面白

子どもの成長というと、やはり「立つ」「歩く」「しゃべる」が3大メモリアルだと思います。

しかし、ダウン症のある子どもは成長がゆっくりなので、「立つ」だけでは済みません。

「立ったまま振り向く」「立ったまま拍手をする」「立ったままピースする」…といった具合に「立つ」だけで100項目くらいに分かれて、メモリアルが増えていきます。

だから当然、次男・三男の育ちに比べて、思い出も写真も多い(笑)。

ゆっくりゆっくり育つユンタの成長にかかる時間は、2倍・3倍(いやそれ以上!?)。

だけど、驚きと喜びと感動は、その10倍も大きいのです!!



# 仕事もできます!

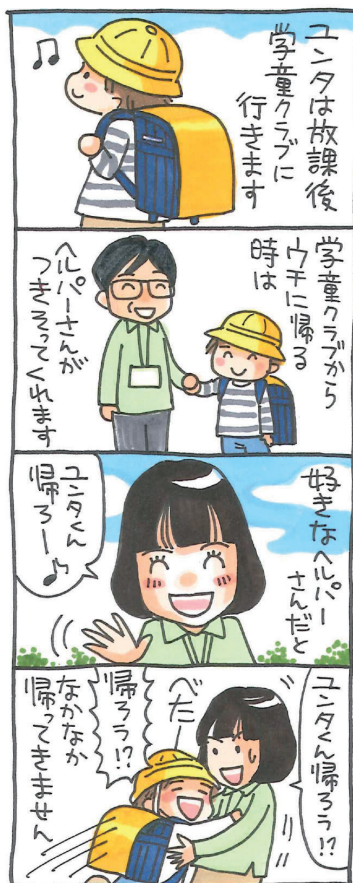
ユンタにダウン症があるとわかったとき、真っ先に不安になったのは、ユンタの健康でも将来でもなく、「もうこの先、自分は働けないんだろうか?」ということでした。

障がい児を産んだら、死ぬまでその子の面倒だけを見ることになるのだと思い込んでいたのです。

しかし、実際はユンタを産んだからといって、仕事を辞めたり何かを諦めたりなど、自分を犠牲にする必要はまったくありませんでした。

手当やサービスがいろいろあるはずなので、役所や保健センターなどに相談してみてくださいね!

※障がいのあるお子さんやその親に向けた手当やサービスについては、お住まいの地域の福祉課や保健センターなどの窓口で相談してみましょう。



# ダウン症の特徴

ダウン症は先天的な染色体異常で、持って生まれた体質のようなもの。

病気ではありませんが、心臓病などの合併症があったり、知的障がいや筋力の弱さを伴う場合が多くみられます（ちなみに、ダウン症のある方は、特徴的な顔立ちをしているといわれますが、やっぱりみんな、親に似ていますよ）。

障がいのあらわれ方は千差万別ですが、ユンタの場合はおしゃべりが遅く、3歳直前まで意味のある言葉はほとんど出てきませんでした。

3歳を過ぎ、少しずつ発声が増えましたが、なぜか出てくるのは単語の最後の文字ばかり…。

「牛丼」が「うどん」になるユンタ語の理解には、かなり高度な読みが必要なのでした（笑）。



# この7年

ユンタが生まれて早7年。

彼は今、近所の小学校の特別支援学級に通っています。

ゆっくり、だけど着実に、通学路を覚え、ひらがなの読み書きを覚え、同年代の友達と遊べるようになりました。

宿題の後のプロレス観戦という、ささやかな趣味も見つけました。

体が小さいので、ランドセルを背負った後ろ姿は登山家のようにですが、黙々と通学路を歩くユンタをみるたびに「大きくなってくれてありがとう」と毎朝嬉しくなるのです。

ユンタはこれからもたくさんの成長を見せてくれることでしょう。

ひょっとしたらものすごい才能が潜んでいるかもしれません！

たくさんの可能性をもっている彼をこれからものんびり見守っていきたいと思います。



\*この作品は2013年に描かれたものです

子どもの障がいには **イヤッ!** と受け入れる  
ものはありません。

×ジャリーガーに  
たふらなくてもいい

ジャニーズ系の  
顔じゃなくていい

一流企業に入れなくてもいい

ただ笑顔で  
元気で生きて  
くれば  
それでいいよ。

体がとっても  
やわらかい

そうじから原稿うことが、受け入れの  
第一歩なんだと思います。

たちばなさんちのハイテンション育児奮闘記・ユンタくんの活躍をもっと読みたい方は…  
 『ユンタのゆっくり成長記 ダウン症児を育てています。』双葉社・2013年発行  
 『たちばなさんちの長男坊 ユンタのゆっくり成長記』双葉社・2014年発行  
 『ダウン症児の母親です！毎日の生活と支援、こうなってる』講談社・2014年発行  
 『長男・次男・三男・夫よ 早く大人になってくれ！！（震え声）』双葉社・2016年発行



先輩ママからのメッセージ

## 「オランダへようこそ」

エミリー・パール・キングズレイ

私はよく「障がいのある子を育てるのがってどんな感じ?」と、聞かれることがあります。そんな時私は、障がい児を育てるというユニークな経験をしたことがない人でも、それがどんな感じかわかるようにこんな話をします。

赤ちゃんの誕生を待つまでの間は、まるで、素敵な旅行の計画を立てるみたいです。

例えば、旅先はイタリア。

山ほどガイドブックを買いこみ、楽しい計画を立てる。コロシウム、ミケランジェロのダビデ像、ベニスのゴンドラ。

簡単なイタリア語も覚えるかもしれない。とてもワクワクします。

そして、何カ月も待ち望んだその日がついにやってきます。

荷物を詰め込んで、いよいよ出発。数時間後、あなたを乗せた飛行機が着陸。

そして、客室乗務員がやってきて、こう言うのです。

「オランダへようこそ!」

「オランダ?!」

「オランダってどういうこと?? 私は、イタリア行の手続きをし、イタリアにいるはずなのに。ずっと、イタリアに行くことが夢だったのに」

でも、飛行計画は変更になり、飛行機はオランダに着陸したのです。あなたは、ここにいてはなりません。

ここで大切なことは、飢えや病気だらけの、こわくてよこれた嫌な場所に連れてこれ

たわけではないということ。

ただ、ちょっと「違う場所」だっただけ。

だから、あなたは新しいガイドブックを買いに行かなくちゃ。

それから、今まで知らなかった新しいことばを覚えないとね。

そうすればきっと、これまで会ったことのない人たちとの新しい出会いがあるはず。

ただ、ちょっと「違う場所」だっただけ。

イタリアよりもゆったりとした時間が流れ、イタリアのような華やかさはないかもしれない。

でも、しばらくそこにいて、呼吸をととのえて、まわりを見渡してみると、オランダには風車があり、チューリップが咲き、レンブラントの絵画だってあることに気付くはず。

でも、まわりの人たちは、イタリアに行ったり来たりしています。そして、そこで過ごす時間がどれだけ素晴らしいかを自慢するかもしれないのです。

きっと、あなたはこの先ずっと「私も、イタリアへ行くはずだった。そのつもりだったのに。」と、いうのでしょうか。

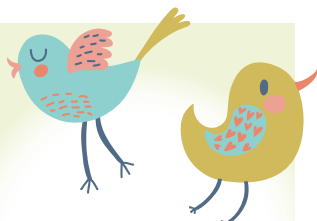
心の痛みは決して、決して、消えることはありません。

だって、失った夢はあまりに大きすぎるから。

でも、イタリアに行けなかったことをいつまでも嘆いていたら、オランダならではの素晴らしさ、オランダにこそある愛しいものを、心から楽しむことはないでしょう。

# Welcome to Holland

BY EMILY PERL KINGSLEY



I am often asked to describe the experience of raising a child with a disability – to try to help people who have not shared that unique experience to understand it, to imagine how it would feel. It's like this...

When you're going to have a baby, it's like planning a fabulous vacation trip – to Italy. You buy a bunch of guidebooks and make wonderful plans. The Coliseum. The Michelangelo David. The gondolas in Venice. You may learn some handy phrases in Italian. It's all very exciting.

After months of eager anticipation, the day finally arrives. You pack your bags and off you go. Several hours later, the plane lands. The stewardess comes in and says, "Welcome to Holland." "Holland?!" you say. "What do you mean Holland?? I signed up for Italy! I'm supposed to be in Italy. All my life I've dreamed of going to Italy."

But there's been a change in the flight plan. They've landed in Holland and there you must stay. The important thing is they haven't taken you to a horrible, disgusting, filthy place full of pestilence, famine and disease. It's just a different place.

So you must go out and buy new guidebooks. And you must learn a whole new language. And you will meet a whole new group of people you never would have met. It's just a different place. It's slower-paced than Italy, less flashy than Italy. But after you've been there for a while and you catch your breath, you look around...and you begin to notice Holland has windmills...and

Holland has tulips. Holland even has Rembrandts.

But everyone you know is busy coming and going from Italy...and they're all bragging about what a wonderful time they had there. And for the rest of your life, you will say, "Yes, that's where I was supposed to go. That's what I had planned."

And the pain of that will never, ever, ever, ever go away...because the loss of that dream is a very, very significant loss.

But...if you spend your life mourning the fact that you didn't get to go to Italy, you may never be free to enjoy the very special, the very lovely things...about Holland.

©1987 BY EMILY PERL KINGSLEY. ALL RIGHTS RESERVED.

翻訳 佐橋 由利衣 Yurie Sahashi

全米ダウン症協会発行の「すばらしい可能性のある未来へ～ご懐妊&新生児のご両親へのガイド」(原題「A Promising Future: A Guide to New and Expectant Parents」)を許可を得て翻訳

<http://www.ndss.org/Resources/New-Expectant-Parents/A-Parents-Perspective/>

作者のエミリー・パール・キングスレイさんは、セサミストリートの作家を長く務め、1974年にダウン症のある息子さんが生まれてからは障がいのある人々のことを知らせる働きもされています。この「オランダへようこそ」は1987年に書かれたもので、心のなぐさめやヒントとして語り継がれています。

## 先輩ママからのメッセージ by がんちゃん 「勇敢な赤ちゃん」



ダウン症の赤ちゃんは、  
育てられる人のところにしか産まれて来ないって。

私、選ばれた。

なんて思ってたけど、最近ふとこんなことを考えた。

1000 人の、これから産まれる赤ちゃんがいます。  
この中で、誰か一人だけ、障がいを持って産まれなければなりません。  
みんなためらう中、勇敢な一人の赤ちゃんが、名乗り出ました。

「みんなが嫌なら、ぼくが障がいを持って産まれます。  
ぼくは障がいがあることが不幸ではないことを知っているから。」

勇敢な赤ちゃんに心を打たれた神様は、  
その赤ちゃんに、障がいと一緒にたくさんの幸せを持たせてあげました。

そしてとびっきり愛してくれる家族のもとへ  
舞い降りられるように。

それが、モコ。  
モコがあえてダウン症を選んだの。  
勇敢な、私の子だから。

あなたの元に舞い降りた、勇敢な赤ちゃん、  
大切にしてくださいね。



(2007 年 7 月 30 日 かんたろうブログ「休憩促進委員会☆」より・モコ当時 5 ヶ月)

## 先輩パパからのメッセージ

### 早佑くん・3歳のパパ

健康な子どもが生まれてきて当たり前と思っていたので、早佑にダウン症と合併症があると聞かされた当初は本当にショックでした。

しかし、今になってそのことを考えると、すごくくだらないことで悩んでいたなと…。

今では、『ダウン症という長所とキャラクター』を持って我が家に生まれてきてくれた早佑を、もっとたくさんの人に見てもらいたいと思っているくらいです。

今、我が家の中心には早佑がいるし、仕事で疲れて帰ってきてても早佑の笑顔に助けられます。

早佑にはこの先まだまだ乗り越えなくてはならない壁がたくさんあるけど、家族全員でそれを乗り越えられる。そう思わせてくれたのは早佑本人です。

早佑が生まれて家族が強くなりました。

我が家に生まれてきてくれてありがとう。



### リガちゃんのパパ

我が家に3番目に生まれた待望の女の子。将来が分からなくて、就学、就労、世間体など、不安でいろいろ悩みました。でも、きょうだい児と本人のためと努めて明るく楽しく過ごした日々は、間違いなく「幸せな日々」でした。娘が4歳になった今も障がいを受け入れられたのか、というよりも、そもそも受け入れる・受け入れないということ自体がわかりませんが、私にとって、娘がいる家族5人の生活は宝物です。

私が思うことは、「今」の積み重ねが将来に繋がるということ。「生まれてきて幸せなのか」ではなく「幸せに生きる」ことを大切にしてほしいと思います。

どうか、家族みんなで「今」を幸せに生きてください。

### ヒロくんのパパ (派遣のヒロさん)

息子が生まれて、かれこれ8年になります。その間いろいろなことがありましたが、特に生まれてすぐの頃が一番思い悩んだ時でした。その頃、ダウン症があるうえに耳が全く聞こえないと言われ、家内と何度も泣いたものでしたが、今は幸いにも無駄な悩みとなっています。

また会社を抜けて病院に行くことも多く、周囲の理解も必要でした。そのため、ヒロくんが生まれて数年は何かと忙しく、その中で父親として息子や家族にできることは何なのかを常に模索していたように思います。

今も自分の不甲斐なさや日々闘いながら（ほぼ負けてますが…）、家族皆、何かと幸せに暮らしています。仕事などで多くのストレスを抱えることもありますがお互い、工夫しながら乗り切っていきましょう。

### Bちゃんのパパ (スッシーさん)

我が家のダウン症児は、平成20年生まれの子です。

ダウン症は顔つきに特徴があるということは知っていて、生まれてきた娘の顔を立ち会い出産で見た瞬間に、ぱっとそのことが頭に浮かびました。

診断がつくまでは、娘の顔を眺めては、「ダウン症っぽい。いや、普通だ」の繰り返しでした。

診断後は、娘のことは積極的にオープンにしていきました。すると、身近にダウン症のある方がいたり、思わぬところから情報を得たりすることができ、とても良かったです。自分の世界も広がりました。

「大変だね」とよく言われますが、子育ては、えてして大変なものだと思います。

ほとんどの親が一生懸命子どもを育てるのと同じように、私は娘を、妻と一生懸命育てます。





## きょうだいからのメッセージ

### わたしのたからもの

おおたに いおり （当時小学2年生）

わたしのたからものは、わたしの1さいのおとうとです。  
おとうとのなまえは、こうたろうといいます。  
こうたろうは、わたしがようちえんのときに、うまれました。  
こうたろうは、ちいさいのに、とっても大きなこえでなきます。  
おとうとは、うまれてすぐに、わたしがだっこするとわらいました。  
とてもかわいらしかったです。  
わたしは、おとうとをだいじにしたいです。  
おとうとは、21トリソミーで、せんしょくたいが1本おおいので  
大きくなるのがおそいふうにうまれてきました。  
でも、おとうとはかわいいので、うまれてきてよかったです。

### おとうと

いとうりこ （当時小学2年生）

|          |        |
|----------|--------|
| あいうえおとうと | かわいいな  |
| かきくけころころ | ねがえるよ  |
| さしすせそろそろ | ミルク かな |
| たちつてときどき | ないてるよ  |
| なにぬねのんびり | ひるね かな |
| はひふへほんとに | かわいいな  |
| まみむめもうすぐ | おすわりね  |
| やいゆえよしよし | いい子 だね |
| らりるれろんろん | かわいいね  |
| わいうえおなまえ | ゆうとくん  |



# 僕の姉

伊藤 大地 （中学 2 年生）

皆さんはダウン症という障がいを知っていますか。

僕が小学校に入学する少し前に、初めてお母さんと二人だけで遊びに出かけた。どこに出かけたのかは覚えていないが、最後にファミレスでご飯を食べた。その時、僕の姉がダウン症という障がいがあると聞かされた。当時の僕には難しい話だったが、僕が小学校に入学したら姉のことで嫌な思いをするかもしれない、でも誰も悪くないから堂々としなさいと言われたことはよく覚えている。

～中略～

小さい頃の姉は具合が悪くなると入院することが多かった。全身の筋肉が弱くて僕たちが簡単に出来ることでも、姉にとっては大変な時がたくさんある。そんな大変なことが僕にもわからなく、行動が遅くてイライラする時もあるし、根性のある頑固になる時には頭にくる。障がい無く生まれてきた兄弟でも、そんな風に思うことはあると思うし、兄弟げんかだってする。姉はやると決めたことは必ず頑張り続けるし、我慢強い。人の悪口も言わないし、人の良い所を見つける。いじめられてもすぐ許すことが出来る。なんでも前向きに考えるし、挑戦する勇氣もある。毎年僕の誕生日に、頑張って作った手作りのプレゼントをくれる。

～中略～

ダウン症は姉が病気になったのでもお母さんが病気になったのでも無く、千人の赤ちゃんに一人の確率で生まれてくる障がいだと聞いた。もしかしたら、僕がダウン症で生まれる可能性だってあったはずだ。姉が千人の代表になって生まれただけなのに、それがわからない人が大勢いる。

僕のお父さんは姉を障がい児として特別扱いはしない。悪いことをすればすぐ怒るし、良いことをすればすぐほめる。

母は姉の障がいを知った時に、ショックが大きく毎日泣いて一年以上家からほとんど出られなかったようだ。それでも父はどこにでも姉を連れて行ったと聞いた。すごいと思った。僕は生まれてから母が泣いたところを見たことがない。今までたくさん泣いたから、どんなことがあってももう泣かないと決めたらしい。

そんな両親で良かった。そんな両親だからか、姉が障がい児学級で過ごすことを選ばなかった。小学校も中学校も通常のクラスで姉は過ごした。姉は友達と楽しく過ごすことが嬉しくて、自分の出来ることを頑張り、僕より勉強をしていた。でも、每晚遅くまで姉のためになることや法律を調べたりしていた母が、姉にひどいことを言う人にも、頭をペコペコ下げていたのが嫌だった。障がい児として生まれただけで、皆と同じクラスで過ごすことがこんなに大変なっておかしいと思った。僕も悔しかった。皆んな同じに過ごさなければ解ってもらえるはずがないと思う。車椅子の障がいのある人などは、どんなことに手を貸してあげられるか解りやすいと思う。でもダウン症の人はそれぞれ僕達と同じに違っていて、手を貸してほしい所も違っている。だからこそ、もっと皆んなが障がいを理解してその人自身を知ることが大切なんだと思う。障がいのある人ない人を分けないでほしい。僕達皆んな、命の重さは同じなんだから。

第40回（2016年）神奈川県福祉作文コンクール

中学生の部 最優秀賞（神奈川県知事賞）受賞作文より掲載

赤ちゃんの記録



photo

---

赤ちゃんのなまえ

---

出生の記録

出生年月日      年      月      日 (      )      時      分

妊娠期間      週      日

性別      男・女      血液型      型

身長      cm      体重      kg

頭囲      cm      胸囲      cm

---

生まれた場所

---

担当医

---

担当助産師

---



## ちゃんの身長・体重記録









参考資料◆ダウン症児の身体成長曲線を記録するグラフは、JDS の Web よりダウンロードできます。http://www.jdss.or.jp/  
なお、本手帳の各種記録用紙は、同サイトよりダウンロードできます。ご利用ください。



## かかった病気の記録

生まれてからの既往症の記録を残すことは赤ちゃんが大きくなっても必ず役に立ちます。  
治療を受けた病院の名前、気になる症状なども一緒にメモしておきましょう。

診断 心臓疾患 内容：

肺高血圧 ( + , - )

消化器疾患 内容：

血液疾患 内容：

神経疾患 内容：

甲状腺疾患 内容：

眼科疾患 内容：遠視・近視・乱視・斜視・その他

耳鼻咽喉科疾患 内容：難聴（右 db, 左 db）・その他

整形外科疾患 頸椎亜脱臼 ( + , - ) 外反扁平足 ( + , - )  
側弯 ( + , - ) 股関節脱臼 ( + , - )

その他

| 病名     | かかった年月日 | 入院         |
|--------|---------|------------|
| はしか    | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| おたふくかぜ | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| 風疹     | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| 水ぼうそう  | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| 熱性けいれん | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| 突発性発疹  | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| 肺炎     | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| 手足口病   | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |
| リンゴ病   | 年 月 日   | あり ( 日)・なし |

## 薬剤や食品などのアレルギー記入欄

## お子さんの健康管理で大切なこと

感染症から子ども（自分の子どもはもちろん、周りの子どもたち）を守るには、予防接種は非常に効果の高い手段です。子どもたちの健康を守るために、予防接種の効果と副反応をよく理解して、予防接種を受けましょう。合併症がある場合や不安に思うときは、医師にご相談ください。予防接種の記録は、就学時の検診や海外渡航時にも必要になりますので、母子手帳に忘れずに記録を残しましょう。また、小さい頃からのかかった病気の記録は、将来の障害者年金申請の時にも役に立ちますので、この手帳に忘れずに記録し、母子手帳と併せて活用しましょう。



参考資料◆日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュールが

下記の Web サイトでご覧いただけます。

[www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine\\_schedule.pdf](http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/vaccine_schedule.pdf)

| 病名 | かかった年月日 | 備考 |
|----|---------|----|
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |

| 病名 | かかった年月日 | 備考 |
|----|---------|----|
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |
|    | 年 月 日   |    |





ゆっくり育つ赤ちゃんの「はじめて」できるようになったこと。  
ママ・パパにとっても、うれしい記念日です。  
順番は気にしないで、ゆっくりゆっくり見守ってあげましょう。  
その時の写真を貼ったり、イラストを添えたりしてもいいですね。

あやしたら笑った

年 月 日

おもちゃを握った



年 月 日

お食い初めをした

年 月 日

首がすわった

年 月 日

寝がえりをした

年 月 日

離乳食をはじめた

年 月 日

人見知りをした

年 月 日



年 月 日

ずりばいで進んだ

年 月 日

よつばいの姿勢をした

年 月 日



年 月 日

よつばいの姿勢で  
はいはいができた

年 月 日

お座りができた  
(自分の手を支えにして)

年 月 日



年 月 日

ひとりでお座りができた

年 月 日

つかまり立ちをした

年 月 日

つたい歩きができた

年 月 日



年 月 日

ひとりで立った

年 月 日

年 月 日

年 月 日



2~3 歩、ひとりで歩いた

年 月 日

ひとりで10 歩以上歩いた

年 月 日

両足でジャンプができた

年 月 日

階段をのぼれた

年 月 日



年 月 日



年 月 日

飛び降りた  
(20cm ぐらいの高さ)

年 月 日



年 月 日



お宮まいり

年 月 日

初節句

年 月 日

はじめてのクリスマス

年 月 日

はじめてのお正月

年 月 日

はじめてのお出かけ

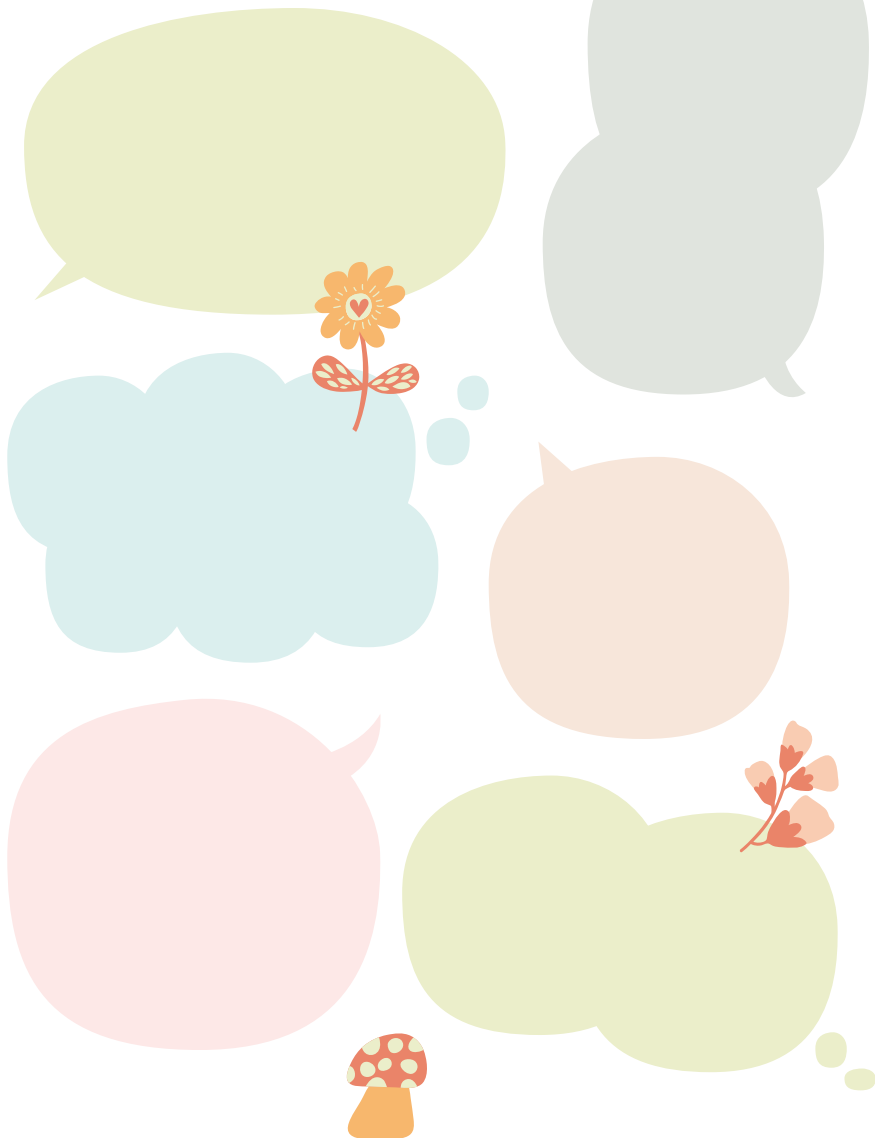


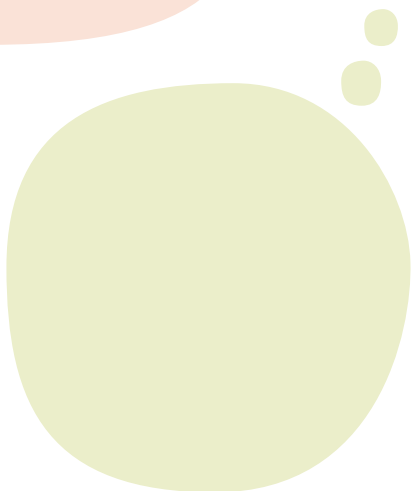
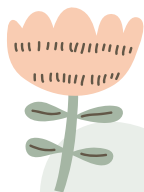
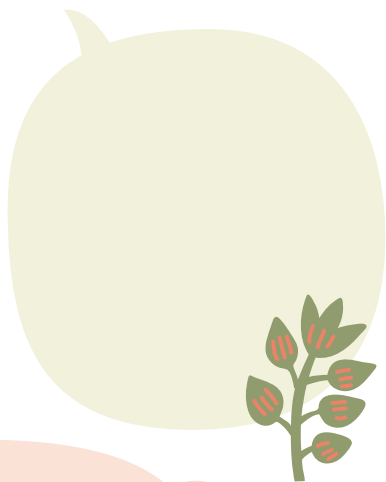
年 月 日

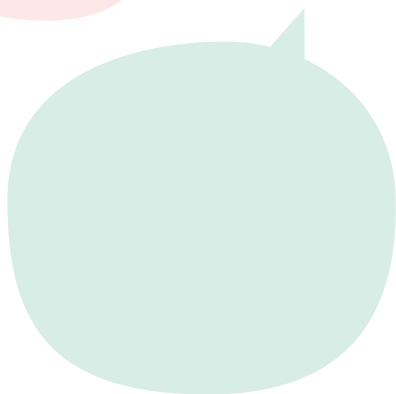
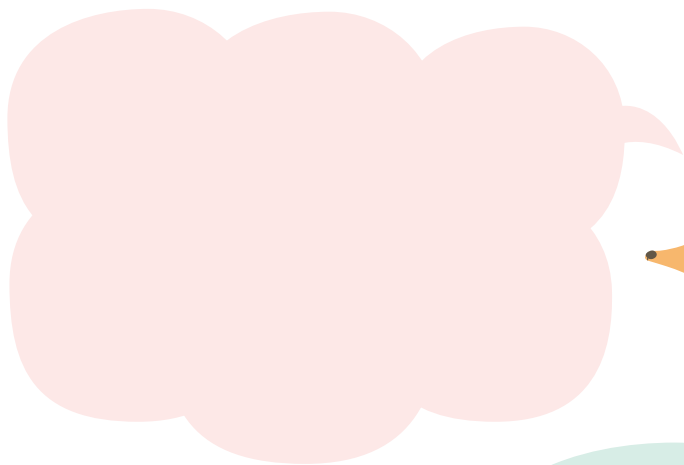
1歳のお誕生日

年 月 日

うれしかったこと、  
心に残る言葉のおぼえがき









## 気になること、相談したいことメモ



年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：

年 月 日

相談した人：

相談した答：



## 手帳の記録・通園通学の記録

お子さんの成長の記録として、あゆみを残しておきましょう。将来必ず役に立つ日が来ます。

## 取得した手帳の記録

| 名称      | 発行者 | 取得・更新年月日      | 手帳番号        | 判定  | 備考    |
|---------|-----|---------------|-------------|-----|-------|
| 例) 愛の手帳 | 東京都 | 20XX / X / XX | 第 1234567 号 | 3 度 | 第 2 種 |
|         |     |               |             |     |       |
|         |     |               |             |     |       |
|         |     |               |             |     |       |
|         |     |               |             |     |       |
|         |     |               |             |     |       |

## 通園・通学・習いごとの記録

[illegible]





## 相談機関・連絡先の記録

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| <b>療育サービス 1 名称：</b>     |       |
| 電話：                     | 担当者：  |
| mail：                   | URL：  |
| <b>療育サービス 2 名称：</b>     |       |
| 電話：                     | 担当者：  |
| mail：                   | URL：  |
| <b>療育サービス 3 名称：</b>     |       |
| 電話：                     | 担当者：  |
| mail：                   | URL：  |
| <b>お住まいの地域の相談窓口 名称：</b> |       |
| 電話：                     | 担当者：  |
| mail：                   | URL：  |
| <b>親の会 名称：</b>          |       |
| 電話：                     | 担当者：  |
| mail：                   | URL：  |
| <b>父 勤務先名：</b>          | 電話：   |
| 緊急連絡先：                  | mail： |
| <b>母 勤務先名：</b>          | 電話：   |
| 緊急連絡先：                  | mail： |
| <b>祖父母・親戚など<br/>名前</b>  | 緊急連絡先 |
| 名前                      | 緊急連絡先 |
| 名前                      | 緊急連絡先 |
| 名前                      | 緊急連絡先 |

公益財団法人日本ダウン症協会（JDS）では、親として豊富な経験をもつ先輩たちが、電話・FAX等で様々な相談に無料で応じています。

### JDS 事務局の連絡先

**TEL：03-6907-1824 FAX：03-6907-1825**

電話相談受付 月～金 10：00～15：00

**Mail：info@jdss.or.jp URL：http://www.jdss.or.jp**



#### あとがき

ダウン症のある子を授かったとき、「すぐに役に立つ情報が欲しい」と思ったのは私自身でした。どんなふうに育っていくのか？何をしたらいいのか？同じ思いを経験してきた仲間だからこそのわかる痛みを、これからのママたちに味わってほしくないと思うようになったのが、この「子育て手帳」ができるきっかけでした。

ダウン症のあるお子さんの多くにある、21番目の1本多い染色体は、赤ちゃんからのたいせつなおくりもの。タイトルにある「+Happy」の「+（プラス）」は、赤ちゃんが運んでくれた“プラスの幸せ”を意味しています。

サブタイトル「しあわせのたね」は、ダウン症のあるリコーダー奏者・荒川知子さんのCDアルバムタイトルからいただきました。ご家族の愛情のもと、すくすくと育つ「しあわせのたね」は、きっと見たことのない大きな花を咲かせてくれることでしょう。

この「+Happy しあわせのたね」を手にしたご家族が笑顔いっぱい子育てができますように、心から願いを込めて、ダウン症のある書家・金澤翔子さんの書をお贈りします。

最後になりましたが、この手帳の製作にあたりご寄稿いただきました皆様、アンケートにご協力くださいました皆様に心より厚く御礼申し上げます。

21+Happy 佐橋由利衣

♪「21+Happy」とは、東海三県（愛知・岐阜・三重）にお住いの方やこの地にゆかりのある方でダウン症やその他染色体起因による障がいをもつお子さんのご家族や、そのご家族を支援して下さる方々が集うインターネット上のコミュニティ（サークル）です。平成22年から各地を巡回する写真展や写真集を制作し、楽しく幸せに暮らしている家族の姿を通して「知ってもらう」活動を続けています。♪

#### ■ 表紙の絵

##### 稲田萌子（いなだ・もえこ）

クラフト工房「La Mano（ラ・まの）」所属  
「無題」 2008年

水彩・コラージュ 34.8×24.8cm 個人蔵  
写真・プロフィール提供：小出由紀子事務所

#### profile

稲田萌子さんは1985年・京都生まれ。高校卒業後、東京都町田市にある〈クラフト工房 ラ・まの〉に参加して創作活動を始めました。様々な技法を用いていますが、とりわけすばらしいのが貼絵です。彩色した和紙をちぎり、水に濡らし、貼りつけていく作業には確かなリズムがあり、萌子さんの優しさと強さ、そして色彩感覚を物語っています。

企画・制作：21+Happy（佐橋由利衣 大谷裕子）

装丁・デザイン：澤地真由美 題字：松田朔空（2009年生まれ／当時4歳）

編集：やまもとまさこ 上原公子

協力：中込さと子（信州大学医学部保健学科教授） 玉井浩（大阪医科大学）

2019年3月 3刷発行（2018年度版）

発行：公益財団法人日本ダウン症協会 発行人：別府尚武 水戸川真由美

住所：〒170-0005 東京都豊島区南大塚3-43-11

この手帳（2018年度版）は公益財団法人公益推進協会「For Children 基金」からの助成金により作成しました。