

# 企画書

提出者: 大井かおり (ペンネーム: KAORI)

## タイトル 「うちの子障害があるかも？」と思った時に最初に読む本

### 概要

『「うちの子障害があるかも？」と思った時に最初に読む本』は、障害児育児にこれから立ち向かう不安や葛藤を抱える親に向け、まずは、情報や知識を得るよりも自分のマインドを整えて我が子と向き合っていくための「心の土台」を作ることが一番重要であると伝える一冊です。

著者自身がしてきたゆるい育児エピソードなどを交えながら、真面目になりすぎず、肩の力を抜いて子どもと向き合うことで、親子の絆が穏やかなものになり、楽しい育児ができるというメッセージを伝えます。

苦しみ時間を少しでも減らし、日々の育児を笑顔で過ごせるようになるための心の準備=マインドセットを提案します。

### 想定する読者ターゲット

1. 障害を疑い始めた親(主に母親)
2. 初めて診断を受けたばかりの親
3. 真面目すぎて頑張りすぎてしまう親
4. 支援者(保育士や教師、支援センター職員など)
5. これから障害児育児に向き合う親を支えたい家族や友人

### 構成案

#### 前書き: はじめに～私の人生にはいつも障害者が近くにいた～

- ・知的障害を伴う重度自閉スペクトラム症の息子の紹介
- ・私の姉、そして叔父も知的障害者であったこと

#### 第1章: マインドセットが育児のスタートライン

- ・親が最初に整えるべきは「どう向き合うか」のマインドセット。
- ・向き合うとは、まず「きちんと」障害を受け入れること。  
【エピソードトーク】障害を受け入れられなかったとあるパパの心の変化
- ・あなたはこの言葉を他人から言われて心がザワ付きますか?  
「障害は個性なだけだよ!」「この子があなたの元に来た理由がある」「大丈夫!成長が遅くても気にしないで!」
- ・苦しみ時間を減らし、子どもと笑顔で過ごすための心の準備の重要性。

#### 第2章: 息子くんの障害を知っても、ほぼ悩むことがなかった私は鋼のメンタルなのか?

- ・「ちゅーちゅーたーちゅー」。この言葉の意味、わかりますか?
- ・自閉スペクトラム症と診断がでたとき「やっとなスッキリした!」
- ・私のメンタルは「鋼」でできているのか?!

#### 第3章: マインドセット① 自分のマインドが子供のメンタルに影響する

- ・子供はちゃんと親の感情を感じるよ!悪循環ではなく好循環はママが作る♡  
【エピソードトーク】息子の障害が「楽」と感じている根底がココ!!
- ・結局ママの笑顔やご機嫌が子供の安定を作る♡

#### 第4章: マインドセット② 真面目にがんばりすぎると苦しいよ!

- ・そのがんばりは本当に子供のためなのか?  
○○しなきゃ、○○ができるようには「親のエゴ」かも!  
【エピソードトーク】我が家の先生はYouTube!文字も歌も遊びも教えてくれる!
- ・もっと楽に、ゆるく育児をしても子供は育つ♡  
【エピソードトーク】お風呂で放置していたら自ら体を洗い出した!など

## 第5章:マインドセット③ 障害児育児を「特典」と思え!

- ・障害をきちんと受け入れた先にある最高のメリット!
  - ①いつまでも大きな赤ちゃんがいて可愛い♡
  - ②健常児では感じられない、「小さな成長に喜べる」幸せ♡
  - ③空気を読まない幸せ感!笑 いつまでも心がピュア

## 第6章:マインドセット④ 子供の成長は誰かと比べるなかれ!

- ・どこかの子、上の子と比べても意味がない!
  - その子の3ヶ月前、半年前、1年前と比べてごらん♡
- ・だからといって比べない環境に身を置くことはしないでね!環境で成長することも沢山ある!
  - 【エピソードトーク】 「ありがとう」を感じながらみんなに見守られた通常保育園生活

## 第7章:マインドセット⑤ 障害児育児を「特別視」しないこと!

- ・障害児育児だから大変?!健常児でも大変だったーって話よく聞きます?笑
- ・「障害」を受け入れることが「レッテルを貼ること」と思っている人へ
  - 「レッテル」ではなく、我が子が生きづらさを解消してあげる最初のステップでしかない事を知ろう!
- 【エピソードトーク】
  - ・今までわたしが見てきた親が障害を受け入れていなかった子供達の苦悩など

## 第8章:マインドセット⑥ ママ自身が自分を楽しむ♡

- ・「○○ちゃんのママ」だけではない自分自身のやりたいことやれてる?
- ・ママが楽しめば子供も楽しい!そこに罪悪感はいらない♡
- 【エピソードトーク】
  - ・仕事をがんばるママ!出張だっていっちゃうよ!
  - ・推し活サイコー♡心の癒しは必須です笑

# サンプル原稿

## 第2章:息子くんの障害を知っても、ほぼ悩むことがなかった私は鋼のメンタルなのか?

◇「ちゅーちゅーたーちゅー」。この言葉の意味、わかりますか?

「ちゅーちゅーたーちゅー」。

…はて、これは言葉なのか? 皆さんからすると言葉なのかすらわからない文字の羅列ですね。

この言葉は、うちの息子くん1.2歳の頃に言い出したれっきとした言葉です。

言葉ということは、意味を持っています。

最初に聞いたときは「何かの歌?」と思いました。笑

でも、ほどなくしてこれが息子くんの「嫌だ!」という意味をなす言葉なのだと理解しました。そして、この言葉は「日本語」を話すようになった今でもずーっと変わらず使っています。

でも、息子くんを知らない人が聞いたら意味なんて絶対わからないですよ。笑

わたしが息子くんを見て感じたからこそ得られる情報なわけです。

だからね、私はこう思っているのです。

「息子くんの育て方は、どの書籍にも正解は載っていない。息子くん自身が教えてくれるものだから…」

……

……

……と、ドヤリ顔で言いたいところですが、実はそれほどドヤって話すほどの事でもないんですけどね(笑)。

正直言うと、最初は「本読むの面倒だなあ〜」とだけ思っていただけ。

ぶっちゃけ勉強家じゃなかっただけだったんですよ!笑

もちろん、「息子くんの育て方は、どの書籍にも正解は載っていない。息子くん自身が教えてくれるものだ」と思ったこと自体は嘘ではなく子育てを続ける中で気づいたことです。

そして、それが結果的に良かったのかもしれないと、いずれ気づいていくのです…。

#### ◇自閉スペクトラム症と診断ができたとき「やっとスッキリした!」

私が息子くん「障害があるかも?」と気づいたキッカケは10ヶ月検診のとき。

担当の先生に「名前を呼んでもこちらを見てくれなかったので、念の為次の検診の時に再検査しましょうね。」と言われた一言からでした。

「ん?なんでそれで再検査?」と疑問に思ったので、帰宅後すぐにネットでリサーチ。

別にリサーチが苦手なわけではないので、すぐに理由を理解しました。

「…なるほど。自閉スペクトラム症の疑いがあるわけね…。」さすがに心はざわつきます。普通に。

数日ほど、ネットでのリサーチをしながら「自閉スペクトラム症にあたる行動は他にないか?」と疑惑を持って息子くんを見るようになり疑心暗鬼モヤモヤ期を多少過ごすことになります。

疑心暗鬼モヤモヤ期だけは、まだ年齢が低すぎるため確定診断はおりないと知りつつ、小児神経科がある病院に通って「療育」をした方がいいな!と1歳後半くらいからやってみたりしました。ただ、深い知識はつけていなかったもので、病院をしっかりと選ぶとか「〇〇療育がおすすめ」などは全くわからず!どちらかというと、病院選定は「仕事しながら通いやすいところ」でした笑。それでもやらないよりはやった方がいいよね!と考えていました。

息子くんが2歳になる頃だったか、「知的障害を伴う自閉スペクトラム症」という診断が下りました。

ネットで調べるなどはもうとっくに辞めていた私。本を読むのが面倒だからという根っからのズボラっぷりが発揮されていたわけで、

普通なら「ショックを受けた」とか「やっぱりと人生に絶望し涙が止まらなかった」とか、そんな話が出てきそうなものですが、

私の場合はむしろ、「ああ、やっぱり? これではっきりしたからスッキリした!!!もう自閉スペクトラム症のこと調べなくてOK♡(いや、もう調べたらんがな…)」という気持ちになりました。笑

白黒はっきりすることが好きな私からすると「これからどうするか明確になった!あとはどう、環境と向き合うかだけ!」と思えたんですね。

もちろん、障害を知って泣いたことがゼロではありません。でも、その数は本当に少なく、多分2、3回くらい?でしたし、しかも泣いた理由さえ、もう忘れてしまいました。おそらく、単純に私のご機嫌がよくなかったんだと思います。(基本感情豊かなので本当はすごく泣き虫ですから笑)

#### ◇私のメンタルは「鋼」でできているのか?!

過去の経過をたどりながらふと疑問に思ったのです。

なぜ私は疑心暗鬼モヤモヤ期でさえ、知識もより深めず過ごしていたのか…?

自分でも、「普通はもっと悩むものじゃない?」「もっと色々調べたりするものじゃない?」と思うわけです。

「私は不安や心配の感情にも屈しない鋼のメンタルの持ち主なのでは?!」と自分のメンタルの強さを感じてみたり、

はたまた「もしや私は、息子くんを愛していないのか?」と思ってしまう瞬間すらありました。

でも息子くんを見れば本当に可愛くて「可愛い♡可愛い♡」と毎日息子くんに言っていましたので、愛情はもちろんあるとすぐ自覚。

だからこそなぜどうして?と考えてみてたどり着いた答えが

私にとって「障害がある人」が身近に居ることが「普通」だったからなんだと気づいたのです。

障害者がいる家庭で育った経験があるからこそ、「障害ってそんなに特別なことじゃない」と感じていたのです。それが当たり前だったんです。だから、息子くんの障害についても深刻に捉えることがなかったのだと思います。…要は私の心が鋼のメンタルなのではなく単に「慣れている」ただそれだけだったのです。

ということは、みなさんの大半が「ただ(障害者に)慣れていないだけ」なのではないでしょうか?