

岩手県

家族編

# いわて こども発達支援 サポートブック

～こどもの成長によりそった子育て～



## 子どものありのままを受けとめ、 あたたかく育てていくために

親は、毎日の子どもの様子やできごとを子どもとともに喜び、子どもとともに育ちます。子どもが「分かるようになっていくこと」、「できるようになっていくこと」はとてもうれしく、喜びを感じ、子育てをしていくうえで大きな励みとなります。子どもにとって、「分かること」、「できること」が増えていくことは楽しいことであり、新しいことに取り組む原動力となっていきます。

子どもは、それぞれ違う個性があり、よいところがたくさんあります。よいところを広げるためには、子どもの様子や気持ちによりそいながら、一人一人に合った育て方を見つけることが大切です。また、子どもはいつも自分のことを分かってほしいという気持ちがあります。この気持ちにそった手助けがあることで、安心感と信頼感が生まれ、成長していきます。

### 目次

- 1 はじめに ..... 4P
- 2 「気になる様子」には“わけ”がある ..... 6P
- 3 子どもの気持ちによりそって!..... 10P
- 4 家族でともに子育てしていくために ... 16P
- 5 「気づき」「工夫」の子育て体験記 ..... 18P
- 6 相談機関とのかかわりについて ..... 20P
- 7 市町村の相談窓口・家族の集まり一覧 ...22P

1

2

3

4

5

6

7

子育てしているなかで、  
子どもの様子に不安になったり、  
子育てが難しいと感じたりしたことはありませんか？

お母さん（お父さん）にとって困った子に見えても、実は「困っているのは子ども」なのです。このような子どもの様子は、子どもにとっては“生活のしにくさ”、“理解のしにくさ”のサインであり、“お母さん（お父さん）、分かって”、“困っているよ”という気持ちの表れかもしれません。

今は困っているように見えなくても、成長するにしたがって生活や学習の「困り感」につながっていくことがあります。

子育てがうまくいかない背景に、親が良かれと思ってやっていることが子どもに合っていないということがあるかもしれません。

子どものことをどんなふうにして分かってあげたらよいのか、どんなふうにかかわったらよいのか、一緒に考えてみましょう。



## こんなことはありませんか？



コミュニケーションや表現がうまくできない



外出先や公園などで忙しく走り回る



自分の好きなものがあると、他への切り替えができない



身のまわりのこと(着脱・排泄・片付け等)がなかなか身につかない



大人などの身振りのまねをしない



大人が相手になっても喜ばない



こっこの遊びができない



特定の物に執着する

※子どもにより違いがあります。また、代表的なものを掲載しています。

※本誌で使用している「困り感」は、株式会社学研ホールディングスの登録商標（第4893317号）です。

## 2 「気になる様子」には“わけ”がある

### 1 子どもなりの“わけ”を探ると、子どもへのかかわりかたが分かってきます

親から見た子どもの「気になる様子」の背景には、子どもなりの“わけ”があります。親を困らせようとしているのではなく、親の子育てからそうなったものでもありません。しかしそのままにしておくと、親はもちろん、子どもも成長するに仕掛けて困り感が増大してしまうことがあります。

子どもなりの“わけ”を探り、どのようにかかわったらよいか考え、工夫することが子どもの育ちを支えることにつながります。

T君（4歳）は、トイレの水を流すのがとても嫌いです。このため、用を足しても自分で水を流すことはしません。

#### 子どもなりの“わけ”

トイレの水を流したときに、すごい音を立てて水が吸い込まれるので、自分も吸い込まれるのではないかという不安でいっぱいでした



#### 子どもなりの“わけ”を分かったうえで…

#### 子育ての工夫

トイレの水を流すことが怖くないことを少しずつ分からせるために

1 お母さんがT君の前で水を流してみ、**「大丈夫だよ」とT君に見せる。**



2 お母さんがそばにいて、T君が水を流すようにする。



3 T君ひとりで流すようにする。こうして、少しずつトイレの水を流すことは怖くないということが理解できるようになりました。



このように、子どもなりの“わけ”を探り、子どもに合ったかかわり方を工夫することで、子どもは生活しやすくなり、「分かること」、「できること」が増えて成長していくきっかけになります。

### 2 ほめて育てると、子どもの自信につながります

子どもは、ほめられると自分を大切にしようと思う気持ちや親を信頼する気持ちが高まります。反対に、「あなたはダメな子ね!」と言われ続けると「自分はダメな子なんだ」と思い始め、自信を失い、親との信頼関係が悪くなります。

いろいろなことがスムーズにできないなど、大人の期待する行動が取れない子どもは“問題点”に注目されがちです。子どもの好ましい行動を見つけ、少しでも達成できた喜びをわかち合う気持ちが大切です。

#### 例

子どもと「今日は3分、座ってごはん食べよう。」と目標を設定し、1分しか集中できなかったとしましょう。



「何で座って食べられないの! 3分経っていないでしょう!」と言われると、子どもは、「また叱られた! 1分頑張ったのに…」と落胆し、どのように行動したらよいか分からなくなってしまいます。



「今日は1分我慢できたね。えらいね。よし、次はもう少し座って食べられるかな〜」と、「できたこと」を大いにほめましょう。そして次回につなげていけるようにしましょう。

### 3 ひとりで悩まないで、園や相談機関に相談しましょう

子育てが不安でいっぱいになったり、子どもの育てにくさが解消しないときは、悩みを抱えずに身近な相談先に相談してみることが解決につながります。ひとりで抱えると「自分の育て方が悪いのではないかな…」と育児に自信が持てなくなることがあります。さらに、周りの子どもの様子やお母さんたちの視線が気になったり、「一生懸命頑張っているのに誰も認めてくれない」と家族の理解・協力が得られないことに不満を持ったりすることがあります。

こうしたことが毎日続けば、親子ともどもストレスを抱えるばかりで、何も解決しないままになります。そんな時、お母さんのつぶやき、心配、悩みを聞いてくれる相談先があると、とても心強いです。



身近な相談先は、子どもが保育園・幼稚園・認定こども園等の施設（以下「園」といいます。）や学校に通っているときは、園や学校の先生になります。先生に心配なことや気になっていることを伝えたり、先生から集団の中で育っていく様子を聞いたりしながら、子どもの育ちを両方で支えていきたいものです。先生から、園での取り組みの工夫や子育てのアドバイスを得ることができます。

その際、市町村母子保健担当課（保健センター）などの専門的な相談機関への相談をすすめられることもあります。

また、地域の身近な子育て親子の交流の場である「子育て支援センター」の活用や、同じような悩みを抱えた家族どうしの相談を通じて、専門的な相談機関の情報や様々な子育てのアドバイスを得ることもできます。



主な相談機関は「6 相談機関とのかかわりについて」（20ページ以降）に掲載していますので、上手に活用してみましょう。

### コラム

## 子どものいいところ探しをしよう

親は子どもの育てにくさに注目しがちですが、子どもは必ずよいところがあります。こうしたよいところを見つけていき、伸ばしていくことも大切です。親にとって「気になる」行動でも、それが才能を伸ばすきっかけになることがあります。

世界にも、子どものときには気になる子どもでしたが、大人になって才能を伸ばして活躍した方も多くいます。子どもにはよいところがあること、それが子どもの成長を後押しすることにも目を向けてみましょう。



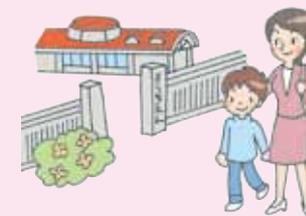
学者、俳優、発明家をはじめ、現在でも数多くの方が活躍しています

### コラム

## 園選びについて

入園前のお子さんをお持ちの親は、入園を考えるに当たり、「園でこの子を理解し受け入れてもらえるのか」、「他の子どもとうまくやっていけるのか」など不安になり、悩むことがあります。子どもにあった園選びができるようにお住まいの市町村の母子保健担当課、児童福祉担当課、子ども家庭担当課や教育委員会学校教育担当課に相談してみましょう。子どもと一緒に園の見学をして、納得して選ぶことも大切です。

園を選んだら、子どもの姿、子育てで気をつけていること、親の思いなどを先生に伝えておき、子どものことを理解してもらうように努めましょう。



# 3 子どもの気持ちによりそって!

子どものサインに気がつき、子どもなりの“わけ”が分かったら、子育ての工夫がしやすくなります。

日頃の子育ての中から、子どもなりの“わけ”を探り、子どもの気持ちによりそった子育てを進めていくために、いろいろな特徴を持つ子どもの事例から子育てのヒントを考えてみましょう。

## 特定のものに興味強いA君

ポイント  
1

子どもの安心感を尊重しながら、  
ゆっくりと関心をひろげよう

A君はいつも家で虫の図鑑をひとりで眺めています。お母さんは、A君が他のことに興味を示さないことが気になり、隣の家のO君と一緒におもちゃで遊ぶように勧めますが、見向きもしません。



虫の図鑑は  
おもしろいなあ～



なんで虫の図鑑ばかり  
見ているのかしら。  
おもちゃもあるし、たまにはお友達と遊んでほしいなあ

## 子どもなりの“わけ”を探る

A君は、虫の図鑑を見ることに強い興味関心があり、他のことに興味を持ちにくいことが分かります。

## お母さんの子育ての工夫

A君は虫の図鑑が大好きで、そこに強い興味があることが分かったお母さんは、A君の好きなことに十分付き合うことを考え、虫について知り、共通の話題を持とうかなと考えました。

併せて、新しいことに興味を持つことも大切なので、A君の虫の図鑑を見る時間は取りながらも、少しずつお母さんと一緒に絵本を読む機会から始めてみようと思いました。



## ポイント 2 いつもと違うことに戸惑うBさん 予定の変更は事前に伝えよう

Bさんはお母さんと一緒に近くのスーパーに買いものに行くことになりました。いつもはスーパーと家の往復ですが、今日はお母さんが銀行に用事があるためにスーパーに行く途中で寄りました。Bさんは銀行に着くと戸惑ってしまいました。



お母さん  
買いものって  
言ったのに…



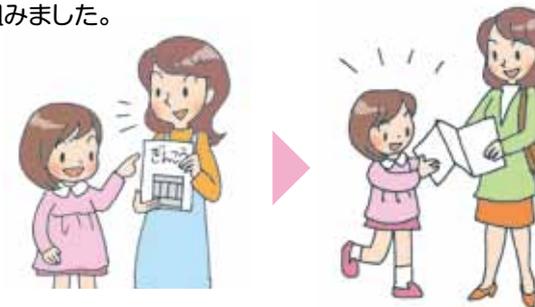
銀行に  
寄っただけなのに  
何で戸惑うのかなあ…  
変わったことも  
していないのに…

## 子どもなりの“わけ”を探る

Bさんは、予定外のことに不安を持つようです。Bさんにとって「買いもの」とは、いつもの道を通っていつものスーパーに行くことなのです。いつもと違う道を通って銀行に寄ったので、不安になったのです。

## お母さんの子育ての工夫

Bさんにとっては、急な予定の変更に対し不安があることが分かったお母さんは、予定が変わる前に、「今日は銀行に行ってスーパーに行きます」と話をし、また銀行の絵を見せながらBさんに分かってもらうようにしました。また、Bさんの家から銀行、スーパーまでの道順も絵で示して、Bさんの不安の解消に取り組みました。



3

子どもの気持ちによりそって!

ポイント 3 活動の切り替わりが苦手なC君  
活動を分かりやすく伝えよう

C君は夕ごはんの時間まで大好きなマンガを読んでいた。お母さんはごはんができたので、「ごはんですよ」と言いました。しかし、C君はやめようとしません。そこでお母さんは「さっさと片付けて後で読みなさい」と言いました。C君はとても戸惑ってしまいました。



えっ!ごはん!  
何で終わりなの?  
どうすればいいの?



夕食の時間でしょう!  
さっさと片付けてと  
言っているでしょう!  
もう、  
いつもなんだから…

子どもなりの“わけ”を探る

C君は、マンガを読むのを切り上げて夕ごはんを食べる時間だという心の準備ができていなかったのかもしれない。

また、「後で読みなさい」とお母さんに言われたけれど、「後で」がいつなのか分からず、戸惑ったのかもしれません。

「さっさと」って何?、「片付ける」ってどこに?など、具体的な行動が分からなくて戸惑ったかもしれません。

お母さんの子育ての工夫

C君はマンガを読み終える心の準備ができていなかったことから、お母さんは、事前に「時計の長い針が12に来たらごはんの時間ですよ」と話しをしました。そして、ごはんの少し前に「ごはん」の絵と12時を指している時計の絵を見せながら、「ごはんの時間ですよ」と話しをすることにしました。

声かけも工夫しました。「マンガは〇〇ページで終わりにして、テーブルの上に置いておこうね。ごはんを食べたらまた読んでいいよ。」とマンガのページに紙を挟んであげました。マンガを置く場所も示し、読んでいい時間を示してみました。

マンガを読むことから食事へと行動が移せたときに、笑顔でほめるような心がけました。

ポイント 4 生活の習慣づけが苦手なDさん  
声かけで習慣づけしよう

Dさんは、日課を行うのが苦手です。特に、歯磨きをすることを忘れてしまいます。お母さんは「ちゃんと歯磨きしなさい」と叱ってしまいますが、お母さんが言ったときはやるものの、言わないとやりません。



お母さんが  
言わないから  
歯磨きをしなくても  
いいのかな?



なんで歯磨きを  
ちゃんとしなのかしら。  
しつげが悪いのかしら、  
物覚えが悪いのかしら…

子どもなりの“わけ”を探る

Dさんは、やりたいことがたくさんあって、ついつい歯磨きを忘れてしまうのかもしれない。

歯磨きのやり方がよく分からなくて、やりたくないのかもしれない。

口の中に硬いものが触れるのが嫌で、歯磨きを嫌っているのかもしれない。

お母さんの子育ての工夫

日課を理解できるようにするために、1日の流れを文字や絵等で示して、その時々「ごはんが終わったので歯磨きの時間だね」などと声かけをすることにしました。柔らかい毛の歯ブラシにしたり、皆で一緒に楽しく歯磨きするように工夫しました。



ポイント 5 落ち着いていることができないE君  
**5** 落ち着ける環境にし、少しずつ成功体験を増やそう

E君は、家族と一緒に食事をしています。食事中はテレビをつけています。しかし、E君は一口食べては席を立ち、テレビの前を歩き回り、落ち着いて食べることができません。「座って食べて」とお母さんは注意しますが、なおりません。



テレビが  
気になるよ!



何度言ったら  
分かるの、まったく  
困った子ね!

子どもなりの“わけ”を探る

E君は一定時間落ち着いていることが苦手で、いろいろなものに気が散りやすく、特にテレビなど、目に入るものに注意が向きやすいのかもしれませんが。

また、体が椅子に触っている感覚が苦手なのかもしれません。

お母さんの子育ての工夫

E君は落ち着いていることができないので、まず気が散りやすいテレビを消し、気になるものをしまい、食事に集中できるような環境にしてみました。

また、「砂時計の砂が全部落ちるまで、座って食べようね」と目標を作って少しずつ集中することを覚えていくようにしました。「今日は砂が半分落ちるまでできたね。頑張ったね。次のごはんのときも続けてみよう」とほめてみました。

椅子の座面に柔らかい座布団を敷くなどの工夫もしてみました。



ポイント 6 好きなものの前ではルールを忘れてしまうFさん  
**6** 根気よくルールを身に付けさせよう

Fさんはすべり台が大好きです。今日はお父さんと一緒に公園に遊びにいきました。すでに、すべり台に2人の子どもが並んで待っていました。しかし、Fさんは並んでいる人を差し置いてすべり台に登り始めたので、並んでいる子どもとけんかになってしまいました。



大好きな  
すべり台が  
できる!わーい!



どうして順番が  
守れないのかなあ…。  
いつも教えているのに  
どうして  
こうなるんだろう

子どもなりの“わけ”を探る

Fさんは、好きなものの前ではルールを意識することができなくなってしまようです。また、順番という意味が分からず、戸惑っているのかもしれませんが。

お父さんの子育ての工夫

お父さんは、Fさんが時々気持ちを抑えることができず、思い立ったらすぐ動いてしまうことがわかりました。そこで、前もって「先に並んでいる人がいたら、順番に並ぶんだよ。Fさんは1、2、3番目だな」と、待っていると順番が来ることを教えました。

実際にFさんが割り込んだときは、「順番どおり並ぶことが約束です。」とルールを思い出させたり、「Fさんはすべり台を他の子どもに取られたらいやな気持ちになるよね。」と相手の気持ちに気づく声かけをし、お友達とうまく遊べる力を高めていけるよう工夫しました。

# 4 家族でともに子育てしていくために

子どもがすこやかに育っていくためには、家族やきょうだいとのかかわりは大切です。例えば、母親が子どもの「気になる」ことや「育てにくさ」を感じていても、周りの家族が「それはどこの子どもでもあること」と気にとめなかったり、「お前の育て方が悪い」と育て方のせいにして子どもを理解してくれないと、母親は家族（周囲）の理解や協力が得られないことに落胆します。子どもも様々な評価の中で、戸惑いの多い生活を送ることになります。

「気になる」、「育てにくさ」がある子どもだからこそ、何より「子どもの生活のしにくさを軽減していく」ために家族の理解と協力が不可欠なのです。

では、どのようにしたら家族の理解を得ることができるでしょうか。



## 1 家族の共感と理解

始めに大切なことは、周りの家族に悩みや気持ちを聞いてもらい、受け止めてもらうことです。

まず、パートナー（夫婦）の間で子どもの「気になる」ことや「育てにくさ」に気づいていない場合（例：夫が「俺と同じ性格なんだよ」と言う）や、子育てのせいにして子どもの問題をかたくなに否定（例：夫が「お前の育て方が悪い」と言う）するとき、相談先や専門機関との



相談と一緒に参加する機会を設け、共通理解が持てるように工夫します。パートナーどうしが相互に思いやり、共感しながら、子どもの環境を整えていくようにしましょう。

また、祖父母や親せきへは、パートナーと一緒に、相談先や専門機関からの意見を織りまぜながら説明し、理解が得られるようにしたり、理解してくれる方の協力を得て動くのもよいでしょう。なかなか理解が得られなくて困ったときは、相談先や専門機関の助けを得ながら進めていきましょう。



## 2 いっしょに育つきょうだいたち

大人はどうしても手がかかる子どもの方に目が向きがちです。そのために、きょうだい寂しさを感じて落ち込んだり、葛藤を持ったりすることがあります。

きょうだいにも意識して接したり、目配りをしながら、愛情を伝えられるように接することできょうだいたちも安心感が持てるようになります。

また、きょうだいにも、その子の困り感やかかわり方、また、得意なことを話すことにより、子どもを支える家族の一員になってもらいましょう。



# 5 「気づき」「工夫」の子育て体験記

子どもの気になる様子から、身近な相談先や専門機関に相談をして、子どもを育ててきた経験のあるお母さんに、子育て体験と子育てのコツなどを伺ってみました。2人のお母さんは、それぞれ違ったタイプの子育てをしています。



Aさん



## 子どもの気になる様子に気づいたきっかけは？

2歳の頃から少しおかしいなと感じていました。幼児向けのテレビに興味を示さなかったり、おもちゃをひっくり返して仕組みを見たがったりしていました。保育園から小学校に入って靴の左右が分からなかったり、鉛筆で書くのも苦手でしたので気になっていました。

## 相談のきっかけは？

中学校に進学した時に、子どもへのソーシャルスキルトレーニングで一緒のお母さんから相談機関などを教えてもらい、そこでいろいろな情報をもらいながら、支援を受けるようになりました。「なすなの会」※という家族会も特別支援学級のお母さんから紹介があり、入会しました。

（「ソーシャルスキルトレーニング」とは、子どもに応じたコミュニケーションなどを習得するための訓練を指します）



## 子育てで工夫したことは？

通っていた療育教室の先生から「忘れっぽいならメモに書こうね」「上手に書けないならゆっくり書けばいいよ」と教えていただき、今でも実践しています。また、あいまいな指示ではなく、「一番はこれ、二番はこれ」というふうに指示することが必要とも教わりました。

## 家族の理解を得るためにどうしましたか？

きょうだいを「なすなの会」主催の教室に連れていったら、障がいのある子どもたちも「困り感」をフォローすれば一緒に遊べると知ったようで、それからきょうだいの理解が深まりました。

## 同じ思いを持った方とのつながりでよかったことは？

時々、「なすなの会」で知り合ったお母さんと食事に行きながら話し合ったり、情報交換をしています。心が解放される場で、ストレスの発散にもなります。

## 子育て中の方へのアドバイスはなんですか？

子どもを正しく理解して子どもの成長を受け止め、相談して支援を受けた方が、親子にとってプラスになります。気になるときは早めに相談に踏み出して欲しいと思います。

## 子どもの気になる様子に気づいたきっかけは？

3歳6か月頃から、言葉が遅い、友達と遊ばない、呼ばれても興味がないものには反応が遅く、オウム返しをすることがあり、少し気になっていました。健診を受けて、何も分からないまま病院にいました。その時に自閉症と診断され、原因が分かって少しほっとした感じになりました。



Bさん

## 相談のきっかけは？

診断を受けてからは、地域の福祉総合センターから、「岩手県自閉症協会」※、専門病院、療育教室を紹介され、家族で相談に行きながら支援を受けました。

## 子育てで工夫したことは？

療育教室の先生から「大きな声で怒らない」「ほめる」「あいまいな言葉がけをしない」と教わりました。しかし、分かっていると言ってしまうときがありましたので、先生の言葉を思い出しながら子育てをしました。



## 家族の理解を得るためにどうしましたか？

夫と私の両親には、子どもの様子に関する資料を見せて説明し、「理解したうえでかかわって欲しい」と理解を得るまでお願いしました。



## 同じ思いを持った方とのつながりでよかったことは？

先輩のお母さんたちから「小さい頃はできなくても大きくなればできるから、気持ちを大きく持って!」と励まされたことが忘れられません。岩手県自閉症協会には周りに同じ悩みを抱えている人がいていろいろ話すことができとても良かったと思います。

## 子育て中の方へのアドバイスはなんですか？

一人で悩みを抱えず、なるべく外に助けを求めた方がいいと思います。「何かおかしいかも…」と気づいたときには相談して欲しいと思います。



どちらのお母さんも、子どもの悩みを早く解決するために身近な相談先から様々な子育てのアドバイスを受けて、安心して子育てができています。そして、同じ思いや悩みを抱える方とのつながりがあることで、悩みを打ち明けたり子育ての情報を得ることができ、お母さんの大きな助けとなっています。

▶ ※は、同じ思いや悩みを抱える当事者や家族の集まりです。詳細は、23ページを御参照ください。

# 6 相談機関とのかかわりについて

園や学校の先生などの身近な相談先との相談の結果、子どもの様子を詳しく見てもらったり、専門的な子育てのアドバイスを受けたりするため、様々な相談機関を紹介されることがあります。

こうした相談機関は、子どもが将来すこやかに育っていくために、専門的な立場から親に子どもの様子や、子どもに合った子育てのアドバイスをしてくれます。例えば、身近なところで子どもの成長過程をよく知っている相談先としては、市町村母子保健担当課（保健センター）があります。

相談機関へは、あらかじめ相談に応じてくれる内容を分かったうえで相談するほうが効果的です。

なお、一度に複数の相談先を利用するのではなく、園や学校の先生などの身近な相談先との関係を保ちながら、子どもの状態や相談結果に応じてふさわしい相談先を検討することがよいと思います。

## 主な相談機関（相談機関の情報は、平成 24 年 3 月 1 日時点のものです）

### ①市町村母子保健担当課（保健センター）

子どもの様子を詳しく見てもらったり、子育ての大変さや子どもの発達について不安がある場合などの相談先となります。市町村母子保健担当課では、保健師や専門の職員が相談を受け、子どもと家族にどのような支援が必要か考えてくれます。そして相談先を紹介したり、医療機関などの様々な専門機関の活用の仕方について教えてくれます。

### ②各市町村児童福祉担当課・障がい福祉担当課・子ども家庭担当課・教育委員会学校教育担当課等

子育てで支援や各種サービスに関する情報提供や相談に応じます。

※①・②の各市町村の相談窓口は、22～23 ページを参照してください。

### ③療育教室・児童デイサービス事業所

療育教室や児童デイサービス事業所を利用している場合には、療育担当者などに相談すれば、子どもに合った子育てのアドバイスを得ることができます。

（※1 療育教室は、お住まいの市町村により名称や対象が異なります【例：「わらしこ教室」（盛岡市）】）

（※2 児童デイサービスは、平成24年度以降は「児童発達支援」・「放課後等デイサービス」に変更となります）

### ④子育て支援センター

子育て支援センターは、子育て中の親子の交流の場です。子育てに関する相談・援助を行ってくれます。地域の子育ての情報を教えてくれたり、子育て及び子育て支援に関する講習を実施したりしています。子どもや家庭での気になることや悩み、不安などを気軽に相談することもできます（主に身近な子育ての相談が中心です。子どもの発達の専門的な相談は、市町村母子保健担当課（保健センター）をお願いします）。

### ⑤相談支援事業所

相談支援事業所は、地域の障がい児（者）の福祉に関する総合的な相談窓口です。各種障がいのサービスの利用援助や情報提供のほか、障がいに関する様々な相談に応じることができます。

③～⑤の所在地及び連絡先は、お住まいの市町村にお問い合わせください。

### ⑥発達障がい者支援センター“ウィズ”（岩手県立療育センター内）

県内の発達障がい児（者）に関する専門の相談機関です。発達障がい者支援センターは岩手県立療育センター内に設置されています。家族や本人からの相談のほか、園や学校など、子どもにかかわる機関からの相談も受け付けています。

なお、県立療育センターには、発達障がいの診断ができる児童精神科も設置されています。

〒020-0401 盛岡市手代森6-10-6 岩手県立療育センター内  
電話（発達障がい者支援センター直通）：019-601-2115 FAX：019-624-5148

### ⑦岩手県福祉総合相談センター・児童相談所

子どもの発達や性格行動、児童虐待などの専門的な相談に応じます。

機関名	住所	連絡先	備考
岩手県福祉総合相談センター（児童女性部）	〒020-0015 盛岡市本町通3丁目19-1	電話：019-629-9606（または下4ケタ9607） FAX：019-629-9612	盛岡、花巻、北上、遠野、二戸、久慈地域
一関児童相談所	〒021-0027 一関市竹山町5-28	電話：0191-21-0560 FAX：0191-21-0561	胆江、両磐、気仙地域
宮古児童相談所	〒027-0075 宮古市和見町9-29	電話：0193-62-4059 FAX：0193-62-4054	宮古、釜石地域

### ⑧児童家庭支援センター大洋（児童養護施設「大洋学園」内）

子どもの育児や発達などの専門的な相談に応じます（気仙地域（大船渡市、陸前高田市、住田町）が対象です）。

住所：〒022-0006 大船渡市立根町字下欠125-15  
電話：0192-21-3130 / FAX：0192-21-3133

### ⑨岩手県立総合教育センター

教育支援相談担当において、来所や電話での相談に応じます。

住所：〒025-0395 花巻市北湯口第2地割82番1  
電話（コスモダイヤル（相談専用））：0198-27-2473、（直通）：0198-27-2821  
FAX：0198-27-3562

### ⑩医療機関

県内には子どもの発達に関する診断や診療を行う小児科、児童精神科、精神科などの医療機関があります。様々な相談機関から紹介されることがあります。

発達障がい児への専門的な医療機関は、岩手県医師会のホームページ（URL：<http://www.iwate.med.or.jp/>）をアクセスし、「発達障がい児医療機関名簿」を御参照ください。

# 7 市町村の相談窓口・家族の集まり一覧

ここでは、市町村の母子保健担当課、児童福祉担当課、障がい福祉担当課、子ども家庭担当課及び教育委員会学校教育担当課を掲載しています。御相談の内容に応じて、御活用ください（掲載の情報は、平成24年3月1日時点のもので、平成24年4月から組織名等が変更となる場合には、変更後の内容を掲載しています）。

【対応分野について】 対応分野については概ね次のとおりとしていますが、相談内容によっては担当課が異なる場合があります。詳しくは、ご相談の際にお住まいの市町村にお問い合わせください。また、子育ての総合的な窓口を設けている場合もあります（例：奥州市子育て総合支援センター、宮古市子ども発達支援センター）ので、ご活用をお勧めします。

【母子保健】：子どもの健診、保健師及び専門の職員による子どもの発達に関する相談／【児童福祉】：保育園等への入園、育児及び子どもの福祉の制度に関する相談／【障がい福祉】：障がい福祉の制度に関する相談／【学校教育】：幼稚園等への入園や子どもの就学に関する相談

地域	市町村	担当課	対応分野	所在地	電話番号
盛岡市		健康推進課	母子保健	神明町 3-29 (盛岡市保健所)	019-603-8304
		児童福祉課	児童福祉		019-626-7511
		障がい福祉課	障がい福祉	内丸 12-2 (本庁舎)	019-626-7508
		教育委員会学校教育課	学校教育	津志田 14-37-2 (都南庁舎)	019-639-9045
八幡平市		健康福祉課(平成24年4月から)	母子保健		
		児童福祉課	児童福祉	大更第 35 地割 62 番地 (本庁舎)	0195-76-2111 (代表)
		地域福祉課	障がい福祉		
磐石町		教育委員会学校教育課	学校教育	野駄第 19 地割 75 番地 (松尾庁舎)	0195-74-2111 (代表)
		健康推進課	母子保健	万田渡 74-1 (健康センター内)	019-692-2227
		福祉課	児童福祉・障がい福祉	千刈田 5-1 (本庁舎)	019-692-2111 (代表)
岩手町		教育委員会学校教育課	学校教育		
		健康福祉課	母子保健・障がい福祉		
		町民課	児童福祉	大字五日市 10-44 (本庁舎)	0195-62-2111 (代表)
葛巻町		教育委員会(学校教育係)	学校教育		
		健康福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	葛巻町葛巻 16-1-1 (保健センター)	0195-66-2111 (代表)
		教育委員会幼児学校教育室	学校教育	葛巻町葛巻 16-1-1 (本庁舎)	
滝沢村		健康推進課	母子保健		
		児童福祉課	児童福祉	鶴岡字中鶴岡 55 (本庁舎)	019-684-2111 (代表)
		福祉課	障がい福祉		
紫波町		教育委員会教育総務課	学校教育		
		長寿健康課	母子保健	日詰字東裏 85-1 (保健センター)	019-672-4522
		福祉課	児童福祉・障がい福祉	日詰字西裏 23-1 (本庁舎)	019-672-2111 (代表)
矢巾町		教育委員会学務課	学校教育	日詰字下丸森 24-2 (中央公民館内)	019-672-3362
		住民課	児童福祉	大字南矢幅 13-123 (本庁舎)	019-611-2511
		生きがい推進課	母子保健・障がい福祉	大字南矢幅 14-78 (保健福祉交流センター内)	019-611-2825 (母子保健) 019-611-2823 (障がい福祉)
花巻市		教育委員会学務課	学校教育	大字南矢幅 13-123 (本庁舎)	019-611-2647
		こども課	児童福祉		
		地域福祉課	障がい福祉	花城町 9 番 30 号 (本庁舎)	0198-24-2111 (代表)
北上市		健康づくり課	母子保健	南万丁目 970 番地 5 (花巻保健センター)	0198-23-3121
		教育委員会就学養育課	学校教育	石鳥谷町八幡 4-161 (石鳥谷総合支所)	0198-45-1311
		健康増進課	母子保健		
西和賀町		福祉課	障がい福祉		0197-64-2111 (代表)
		教育委員会子育て支援課	児童福祉 (幼稚園・保育園)	芳町 1-1 (本庁舎)	0197-64-7574 (家庭児童相談室)
		教育委員会学校教育課	学校教育		0197-65-3365 (教育相談電話)
遠野市		保健福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	沢内字太田 2 地割 8 1 番地 1 (沢内庁舎)	0197-85-3411 (母子保健) 0197-85-3412 (児童福祉・障がい福祉)
		教育委員会学務課	学校教育		0197-85-2337
		健康福祉の里保健医療課	母子保健	松崎町白岩字薬研淵 4-1 (健康福祉の里)	0198-62-5111 (代表)
胆江地域	奥州市	健康福祉の里福祉課	障がい福祉		
		子育て総合支援センター	子育ての総合的な相談	水沢区字田小路 67 (いずみ保育園内)	0197-24-6405
		健康増進課	母子保健	水沢区大手町 3-2 (保健センター)	0197-23-4511
金ケ崎町		子ども・家庭課	児童福祉	水沢区大手町 1-1 (本庁舎)	0197-24-2111 (本庁舎代表)
		福祉課	障がい福祉		
		教育委員会学校教育課	学校教育	江刺区大通り 1-8 (江刺総合支所)	0197-35-2111 (江刺総合支所代表)
一関市		保健福祉センター	母子保健・児童福祉・障がい福祉	西根樋水 98	0197-44-4560
		教育委員会(学校教育係)	学校教育	西根南町 22-1 (本庁舎)	0197-42-2111 (代表)
		健康づくり課	母子保健	城内 1-46 (一関保健センター)	0191-21-2160
高橋地域		児童福祉課	児童福祉		0191-21-8357
		社会福祉課	障がい福祉	竹山町 7-2 (本庁舎)	0191-21-8355
		教育委員会学校教育課	学校教育		0191-21-8832

※市町村合併により、旧市町村に支所があり、そちらで相談を受ける場合があります。(本誌では、一市町村の代表的な相談窓口のみ掲載しています)

地域	市町村	担当課	対応分野	所在地	電話番号
高橋地域	平泉町	保健センター	母子保健・障がい福祉		0191-46-5571
		町民福祉課	児童福祉	平泉字志羅山 45-2	0191-46-5562
		教育委員会(学校教育係)	学校教育		0191-46-5576
気仙地域	大船渡市	保健介護センター	母子保健	盛町字下釜下 14-1	0192-27-1581
		保健福祉課	児童福祉・障がい福祉		
		教育委員会学校教育課	学校教育	盛町字宇津野沢 15 (本庁舎)	0192-27-3111 (代表)
釜石地域	釜石市	健康推進課	母子保健		
		児童福祉課	児童福祉・障がい福祉	世田米字川向 96-1	0192-46-3862
		教育委員会(学校教育係)	学校教育		0192-46-3863
久慈地域	久慈市	健康推進課	母子保健		
		福祉課	児童福祉・障がい福祉	大渡町三丁目 15-26 (保健福祉センター)	0193-22-0179
		教育委員会総務学事課	学校教育	大渡町三丁目 15-26 (保健福祉センター)	0193-22-5121
久慈地域	山田町	地域福祉課	障がい福祉		0193-22-0177
		教育委員会総務学事課	学校教育	鈴子町 15-2 (教育センター)	0193-22-8833
		福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	上町 1 番 3 号 (大船小学校校庭・仮庁舎)	0193-42-8715
久慈地域	野田村	教育委員会教育部学務課	学校教育	小籠第 32 地割 金崎 126 (中央公民館内)	0193-42-6100
		健康課	母子保健		
		子ども課(発達支援室)	子育ての総合的な相談・児童福祉	茂市 2-112-1 (新里総合事務所)	0193-68-9117
久慈地域	岩手町	健康課	母子保健	築地一丁目 3-9 (中央公民館内・仮事務所)	0193-64-0111
		福祉課	児童福祉・障がい福祉	新川町 2-1 (本庁舎)	0193-62-2111 (代表)
		健康福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	八幡町 3 番 20 号 (本庁舎)	0193-82-3111 (代表)
久慈地域	岩泉町	教育委員会学校教育課	学校教育		
		保健福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	岩泉字惣畑 59 番地 5 (本庁舎)	0194-22-2111 (代表)
		教育委員会教育指導室	学校教育	岩泉字松橋 21-1 (町民会館内)	
久慈地域	田代町	生活環境課	児童福祉	田代町 143-1 (本庁舎)	0194-34-2114
		保健福祉課	母子保健・障がい福祉	田代町 120-3 (保健センター)	0194-33-3102
		教育委員会	学校教育	和野 278-1 (アズビィ学習センター)	0194-34-2226
久慈地域	久慈市	保健推進課	母子保健	旭町 8-100-1 (元気の泉)	0194-61-3315
		子育て支援課	児童福祉		0194-52-2169
		社会福祉課	障がい福祉	川崎町 1-1 (本庁舎)	0194-52-2119
久慈地域	洋野町	教育委員会学校指導課	学校教育		0194-52-2155
		健康増進課	母子保健	種市 22-1-1 (種市保健センター)	0194-65-3950 (種市)
		福祉課	児童福祉・障がい福祉	大野 8-47-2 (大野保健センター)	0194-77-3576 (大野)
久慈地域	野田村	教育委員会総務学務課	学校教育		0194-65-5920
		住民福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	種市 23-27 (種市庁舎)	0194-78-2927
		教育委員会学校教育課	学校教育	大字野田第 20 地割 14 番地 (本庁舎)	0194-78-2936
久慈地域	野田村	保健福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	大字野田第 20 地割 14 番地 -2	0194-78-2936
		教育委員会(学校教育係)	学校教育		
		保健福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	第 9 地割 字銅屋 13 番地 2 (本庁舎)	0194-35-2111 (代表)
久慈地域	野田村	教育委員会(学校教育係)	学校教育		0194-35-2111
		子育て支援課	母子保健・児童福祉		
		福祉課	障がい福祉	福岡八幡下 11 番地 1 (二戸市総合福祉センター)	0195-23-1313 (代表)
久慈地域	二戸市	教育委員会教育企画課	学校教育	福岡字川又 18-8 (分庁舎)	0195-23-3111 (代表)
		健康福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	大字軽米 2-54-5 (健康ふれあいセンター内)	0195-46-4736
		教育委員会(教育総務グループ)	学校教育	大字軽米 10-85 (本庁舎)	0195-46-4743
久慈地域	一戸町	健康福祉課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	一戸字砂森 93-2 (総合保健福祉センター)	0195-32-3700
		教育委員会学校教育課	学校教育		
		住民生活課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	高善寺字大川鉢 24-9 (本庁舎)	0195-33-2111 (代表)
久慈地域	九戸村	教育委員会教育総務課	学校教育		
		住民生活課	母子保健・児童福祉・障がい福祉	大字伊保内第 10 地割 11 番地 6 (本庁舎)	0195-42-2111 (代表)
		教育委員会教育総務課	学校教育		

## 家族の集まりについて

県内には、ともに同じ思いや悩みを抱える家族の集まりがあります。子育ての体験を分かち合いながら、親どうしの研修や交流を通して子どもたちや親の成長を支えています。

- ※1 掲載はできませんでしたが、活動中の家族の集まりは他にもあります。改訂の際に加える場合があります。また、掲載情報は平成24年3月現在のものですので、変更される場合があります。
- ※2 ①～④は、日本発達障害ネットワーク若手支部(JDDネットいわて)の加盟団体です。

団体名	連絡先 (連絡用メールアドレスのある団体へお問い合わせは、 できる限り電子メールをお願いします)	活動地域
①若手県自閉症協会	〒020-0831 盛岡市三本柳8地割1番3 ふれあいランド若手団体交流室内 連絡用メールアドレス:iwate_autism@ybb.ne.jp	全県
②若手LD等発達障がい児-者を守る親の会「なすなの会」	〒020-0127 盛岡市前九年 1-6-1 (青藤小学) 連絡用メールアドレス:seyumi55@kpe.biglobe.ne.jp URL: http://www.normanet.ne.jp/~twanazna/	全県
③若手発達障がい親の会「くぶくぶ」	連絡用メールアドレス: kujukupu_iwate@yahoo.co.jp URL: http://sky.geocities.jp/iwate_kujukupu/	全県
④若手県こばを育む親の会	〒020-0022 盛岡市大湯3-8-1 桜城小学校 きこえことばの教室内 電話: FAX: 019-624-0457 (桜城小学校 きこえことばの教室)	全県
⑤那の会	連絡用メールアドレス: odensemyako@gmail.com URL: http://subaranokai.blogspot.com/	宮古・下閉伊
⑥久慈・子どもと成長する親の会 からふる	連絡用メールアドレス: kuji.colorful@gmail.com URL: http://www.normanet.ne.jp/~jddiwate/ 連絡用メールアドレス: satoneko@vanilla.ocn.ne.jp	久慈

## 子育てストレスとの上手な付き合い方

子育ては、大人の思いどおりにならないことがしばしばで、ストレスを抱えてしまいがちです。

ただ、ストレスを溜め込んでしまうと、抑うつ傾向になったり、必要以上に怒りを覚えたりし、親自身が通常の生活に支障をきたします。子育て意欲も失われます。ストレスとうまく付き合い、心身の変調を予防することが大切になります。子育てしながら、ときには一呼吸できるといいですね。

### ストレス

- 子どもが言うことを聞かない
- とにかく子育てで疲れる
- 子育てで夫婦の間で意見が合わない
- 理想と現実とのギャップ
- 親としての責任感がのしかかる

#### こころの変化

抑うつ、不安、イライラ、無力感、睡眠障がい、パニック

#### からだの変化

体の不調（だるさ、肩こり、不快感、疲労感）

STOP

### いろいろなストレス解消法



気軽に相談する



友達とお茶会をする



深呼吸する



散歩をする

このほか「ストレッチをする」、「映画を見る」、「運動をする」など…

平成 24 年 3 月発行

制作：岩手県発達障がい者支援体制整備検討委員会・広域特別支援連携協議会  
（発達障がい児（者）及びその家族への支援冊子作成委員会編集）

協力：一関市教育委員会、JDD ネットいわて

発行：岩手県保健福祉部障がい保健福祉課（〒020-8570 岩手県盛岡市内丸 10-1）

電話 019-629-5446 / FAX 019-629-5454

URL：http://www.pref.iwate.jp

E-mail：AD0006@pref.iwate.jp