

メッセージ

先輩お母さんから



育児と療育とを両立するのは大変です。健康なお子さんと障がいを持つお子さんのきょうだいとなると尚大変。お母さん一人では手が足りません。一人で頑張らず、気持ちを共有できる他者との関わりを作り本来の育児を楽しむ「気持ちのゆとり」を大事にしてほしいです。

育児真っ最中のお母さんから



悩んで泣いての繰り返しですが、「大好き。大切なんだよ」と言葉にして伝えたり、家族で笑う時間を大事にしています。子どもたちと一緒に笑って過ごす時間は貴重。子どもたちには、愛されていると感じながら成長してほしいと願っています。

医師から



子育てに一生懸命取り組んでいる保護者を見ると頭が下がります。障がいを持つ子、そしてその子に寄り添うきょうだいの存在は、自尊心の育成に大きな影響を与えます。みんなで力を合わせて社会の子として育てていきたいと思えます。

心の話

人は誰でもいろいろな気持ちを感じます。
楽しさや嬉しさもあれば、
怒り、悔しさ、妬み、寂しさなどもあります。
大切なのは、ネガティブな気持ちであっても否定しないことです。

気持ちは、考え方や行動に大きな影響を与えます。
特に子どもは、まだ気持ちをうまく言葉にできないので、
突飛な表現をすることもあります。
子どもの言動で「えっ?何で?」と思ったら、
その背景にある気持ちに目をむきましょう。
「私の方を見て」「僕も甘えたいよ」などと伝えたいのかもしれない。

ネガティブな気持ちは、
「そうだよ」と受けとめられることで、穏やかになります。
そして、気持ちを切り替えたり、客観的にものごとを見られたり、
前向きな行動を選びやすくなります。

例えば、「今、私何を感しているの?」とちょっと立ち止まること。
安心できる人に気持ちを受けとめてもらうこと。
気持ちを丁寧に扱って、心の余裕を作りませんか?

監修:臨床発達心理士 有馬桃子

障がいや病気の子どもの

きょうだい^{😊😊} を知ろう



きょうだいとは、
障がいや病気のある兄弟姉妹を
持つ人のことです
子どものきょうだいのことを
「きょうだい児」とも表します
このパンフレットは
家族や身近な人に向けて作成しました



特定非営利活動法人

なかのドリーム

東京都中野区本町 4-48-17-505 第2 事務所
E-mail : info@nakanodream.main.jp
http://nakanodream.main.jp

公式サイト



なかのドリームは、医療・介護・福祉の幅広いネットワークを活用しながら、重い病気や障がいを抱えた子ども達とその家族が地域で安心して暮らせるための支援事業を行っています。
理事長:高田功二

なぜきょうだいに目を向けるの？

- きょうだいは、その生涯を通して、我慢したり戸惑ったり、プレッシャーを感じたり、葛藤する場面に会うことがしばしばあります。その時の複雑な思いはきょうだいの胸の内にしまわれて、大人になった時の生きづらさにつながることがあります。
- 「将来、障がいや病気の兄弟姉妹のことを自分が面倒を見なければいけないの？」そんな漠然とした不安を子どもの頃から感じることもあります。大人になるにつれて、それは現実の悩みになることも多くみられます。
- 親も精一杯子育てしている中で、きょうだいもひとりの子どもとして健やかに育つためには、まわりの大人からの温かい応援が必要です。

きょうだいの思いはその子によって違います。きょうだいだからこそ学べたことがあるという人もいます。大切なのは、目の前のきょうだいに向き合い、しっかりとコミュニケーションをとることです。

きょうだいにとって大切なこと

1 安心できる環境で育つこと

- 子どもらしくのびのびと過ごせること
- 見守られていると感じられること

2 自分は自分でOKと思えること

- ありのままの自分を愛されていること
- 自分の気持ちを素直に表現でき、受けとめてもらえること
- いろいろな経験をして、自分自身を知ること

3 情報を得られること

- 兄弟姉妹のこと、困った時の対処法、将来の見通し、他のきょうだいの存在や生き方などの情報が必要な時に手に入る

4 選択できること

- 自分で選んで自分で行動できるようになること
- きょうだいの人生はきょうだいのものとして、選択の自由が認められていること

きょうだいの思いはいろいろ

僕だって頑張っているのに、ほめられるのは弟ばかり！

妹が入院すると、ママは付き添いでいなくなっちゃうの…

お姉ちゃんのこと友達には話せない…

「いい子」で頑張らないといけないでしょ？

親は「将来のことは大丈夫！」って言うけれど、本当に…？

私、結婚できるのかな…

私だけ元気に楽しく過ごしていてごめんね…

親の思いもいろいろ

あなたの好きな所に出かけられなくてごめんね。我慢させてばかりだね。

本当はもっと一緒にいたいんだけど…

きょうだいこよりそうヒント

あなたはひとりぼっちじゃないよ。あなたのことを大切に思っているよ。そんなメッセージが伝わって、きょうだい安心して過ごせるように…

コミュニケーション

- 「あなたのこと好きだよ」と言葉やスキンシップで伝えよう
- きょうだい好きなことは何ですか？それと一緒に楽しみましょう。
- きょうだいのこと、心おきなくほめてあげましょう。
- きょうだいの気持ちや意思を確認しましょう。「こんな気持ちなのかな？」「あなたはどうしたいの？」
- まわりの大人の人が、きょうだいに声をかける。名前と呼ぶなど、目を向けてくれることが、きょうだいにとっての安心感や自己肯定感につながります。

親御さんご自身のケア

- いつも頑張っているご自身のケアをしましょう。
- ちょっとした時間でできる自分のためのレパートリー、小さなご褒美になるのはどんなことですか？
- ひとりで頑張り過ぎず、上手に誰かに頼りましょう。誰かにちょっと話をするだけで、孤独や不安が軽くなることもあります。

環境づくりと情報の共有

- 親ときょうだいで心地よく過ごせる時間を作りましょう。
- 一緒に楽しめるちょっとしたこと（お菓子作り、お散歩、ゲームなど）を大切にしましょう。
- きょうだいを見守ってくれる大人を増やしましょう。きょうだいの学校の先生などに、きょうだいや家庭の状況、気にかけてほしいことなどを伝えるのもよいでしょう。
- 兄弟姉妹の病気や障がいについてわかりやすく話をしましょう。
- きょうだい同士の出会いの機会を持ちましょう。
- 将来や緊急時に備えて、兄弟姉妹の情報をまとめておきましょう。
- 将来について、きょうだいも交えて話をしましょう。

誰かに話を聞いてほしい時にはこちらまで

|ご連絡先メール|
info@nakanodream.main.jp
件名に「きょうだい支援」と書いてください。