

ときどき起きる、話しにくいこと

毎日ではないけれど、ずっと気になっていることを並べた紙です。



この紙に並ぶのは、毎日ではないけれど、ずっと気になっていることです。

こういうことは人に言いにくく、たいてい家の中だけの話になります。

そして、いちばん相談につながりにくいことでもあります。

めずらしいことではありません。

ここに書けたことが、そのまま相談の入口になります。

これまでに、あったこと

あてはまるものにだけ印を。ひとつもなければ、それでかまいません。右は、あてはまるほうを丸で囲んでください。

- | | | | |
|---|------------|---|------------|
| ☐ 気持ちが崩れると、1時間以上おさまらない | 今もある・前はあった | ☐ お母さんの体（胸など）をさわりにくる。人 | 今もある・前はあった |
| ☐ 崩れたきっかけが、あとから考えてもわからない | 今もある・前はあった | ☐ 前でも止まらない | |
| ☐ 自分の頭や体をたたく | 今もある・前はあった | ☐ 眠っているあいだに、大声を出す・歩き回 | 今もある・前はあった |
| ☐ 人をたたく・かむ・ひっかく | 今もある・前はあった | ☐ る | |
| ☐ 物を投げる、こわす | 今もある・前はあった | ☐ 決まったことばや動きを、長くくり返し続け | 今もある・前はあった |
| ☐ その場から飛び出していく、外へ出ていって | 今もある・前はあった | ☐ る | |
| ☐ しまう | | ☐ 特定の音・服・食べ物を、日によって急に | 今もある・前はあった |
| ☐ 便や尿を、トイレ以外のところでしてしまう | 今もある・前はあった | ☐ 受けつけなくなる | |
| ☐ 便をさわる、こねる | 今もある・前はあった | ☐ できていたことが、急にできなくなった時 | 今もある・前はあった |
| ☐ 食べ物ではないものを口に入れる | 今もある・前はあった | ☐ 期がある | |
| | | ☐ 「消えたい」「いなくなりたい」と口にした | 今もある・前はあった |
| | | ☐ ことがある | |
| | | ☐ まだ、だれにも話せていないことがある | 今もある・前はあった |

今日からできること（2つだけ）

① 起きた日と、その前後を、一行だけ書き残す

何が起きたかより、その日が普段と何が違ったか（眠り・予定・体調）を残します。ときどきのことは、あとから並べたときにだけ形が見えてきます。

② その最中は、止めることより安全だけを考える

物を減らす、少し離れる、それだけで十分な場面があります。話すのは、おさまったあとです。最中の説得は、ほとんど届きません。

やってみて変わらなかったときも、それは失敗ではありません。

「これは効かなかった」という情報が、次に何を試すかを決めてくれます。

この紙は検査でも診断でもありません。ご相談のときに「どこから話すか」を決めるための材料です。

このシリーズは、1枚ずつ増えていきます。

いま起きていること —— 朝の支度／食事／お風呂から寝るまで／おでかけ・買い物／園・学校／ときどき起きること

この先の見通し —— 療育手帳／特別支援学級・特別支援学校／進路と仕事／頼れる先の地図／大人になってからの暮らしとお金