

これからのわたしをつくるステップ

病気があるかどうかに関わらず、子どもたちはみんな、将来に向けて少しずつ自立の準備をしながら成長していきます。1型糖尿病のある子どもにとっては、これに加えて、自分の病気を理解し、望む生活の中でどう体調をコントロールしていくかという力が必要になります。

ここでは、自分の体調を自分で管理できるようになるための、年齢ごとの目安をまとめました。お子さんの成長のステップを見守る際の参考にいただければと思います。(参考：成人移行支援コアガイド)

	本人				保護者		
	発達の特徴	受療行動	セルフケア行動	学校生活など	病気・治療に関すること	セルフケア行動	就学・就職
0-1 歳	・安心できる人との信頼関係を育てる時期です。	・病気のことはまず保護者に説明します。保護者が安心できると、子どもも医療者を信頼しやすくなります。	・食事やお風呂などの生活習慣は、保護者と一緒に楽しくできるようにします。 ・治療や注射がこわい思い出にならないように、やさしく関わります。		・子どもとその病気のことを受け入れ、困ったことがあれば、身近な人や病院の先生に相談できるようにします。	・お薬を飲むとき、注射のときは、「これは体を守るために大事だよ」と伝え、できたらしっかりほめてあげましょう。	
1-3 歳	・着替えや歯磨きなど、毎日の生活の中で自分でできることを少しずつ増やしていきます。	・自分の気持ちや「やりたい」「いやだ」などの意思を少しずつ表現できるようになります。	・血糖測定やインスリンなど、自分に必要なケアに関心を持ち始めます。	・保育園などの集団生活を楽しく過ごせるようになります。	・病気があるからといって特別扱いしすぎないようにしましょう。きょうだいと同じように、公平に接することが大切です。 ・子どもが安心して過ごせるように、病気のことを理解してくれる人や協力してくれる人を周りに作っていきましょう。 ・家族で病気の話をするときは、きょうだいにもわかるように、きちんと伝えるようにしましょう。		・保育園に通う前には、医師と相談して、子どもに必要な健康面の配慮を確認しておきましょう。その内容を、保育士さんにもわかりやすく伝えることが大切です。
4-6 歳	・「やってみたい」「自分でやる」と思える気持ちを大切にします。	・自分の体の変化を言葉で伝えられるようになります。 ・通院の目的を理解し、嫌がらず受診できるようになります。		・保育園や幼稚園などで、体調が悪いときに先生に伝えられるようになります。	・「どうして注射が必要なの？」などの問いに、子どもが納得できるように、やさしい言葉で説明を始めます。子どもの問いかけを避けず、丁寧に答える姿勢を持ちます。 ・病気があっても、友だちと遊ぶ時間をできるだけ確保します。 ・子どもが病気について関心を持ち始めたら、医師から直接説明してもらう機会をつくります。 ・うまくできなかったときの気持ちを受け止め、小さな「できた！」を見つけてしっかりほめます。	・いずれは自分で薬を管理できるようになることを見据えて、少しずつ準備を始めます。	・医師と相談し、入学前に学校の先生に必要な配慮を伝えられるようにします。

7-9 歳

10-12 歳

本人				保護者		
発達の特徴	受療行動	セルフケア行動	学校生活など	病気・治療に関すること	セルフケア行動	就学・就職
・友達や先生との関わりの中で、「自分はどうしたらいいか」を考えるようになります。 ・勉強や運動などに一生懸命取り組む気持ちが育ちます。 ・思い通りにならないことがあっても、気持ちを落ち着けたり、みんなのために行動したりできるようになります。	・「どうして注射が必要なの」「これは食べて良いの」など自分の病気について医療者に聞けるようになります。	・血糖測定やインスリン注射など、できることを自分でやろうとします。 ・「どのタイミングで注射する」「どのおやつを選ぶ」など、自分に合った方法を選ぶようになります。	・授業中や休み時間など、必要なケアを自分で行えるようになります。 ・遠足など、事前に準備をして、みんなと一緒に活動を楽しめるようになります。 ・「どうして注射してるの？」と聞かれたときに、自分なりの言葉で説明できるようになります。	・子どもが理解できる言葉で、病気の名前を伝えます。子どもがどこまで分かっているかを確認し、必要に応じて補足します。 ・「自分でやってみたい」という気持ちを尊重し、見守る姿勢を持ちます。 ・「やりたくない」気持ちの背景にある子どもの気持ちを考え、丁寧に対応します。子どもが感じている不安や疑問に気づき、しっかり耳を傾けて応じます。	・薬の管理を自分でやってみる経験を通して、少しずつ自信を育てます。 ・できることを本人に任せ、代わりにやっしまわないように気を付けます。	
・運動や活動を通して、体力や運動能力を高めていきます。 ・見たたり聞いたりしたことをよく理解し、自分で考えて行動できるようになります。 ・相手の気持ちを考えながら、仲良く過ごす力が育ちます。 ・自分のことを自分で考え、決める場面が増えていきます。	・受診の目的を理解し、自分のために通院する意識が持てるようになります。 ・「遠足に行きたい」「宿泊行事に参加したい」など、自分の希望を医療者に伝えられるようになります。	・「いつ注射する？」「どうやって薬を持っていく？」など、生活の中で自分に合った方法を考えられるようになります。 ・薬の名前や使い方を覚え、自分で説明できるようになります。 ・気になることや医師に聞きたいことを、自分専用のノートに書いておけるようになります。 ・思春期に向けた体の変化や性のことについて、家族や先生、医療者と話すことができるようになります。	・「注射が必要です」「気分が悪いです」など、自分から先生に伝えて援助を求められるようになります。 ・事前に準備をして、みんなと一緒に泊まりの行事に参加できるようになります。	・血糖測定や服薬など、本人ができることは自分で行えるように支援し、そばで見守ります。 ・「どうして自分だけ病気なの？」などの悩みが出てきたときは、本人の気持ちを受け止め、病気や体について話し合う良い機会とします。	・規則正しい生活ができるよう、食事・睡眠・活動のバランスを整える手助けをします。 ・自分でできることを尊重し、困ったときにはサポートする姿勢を持ちます。	・医師と相談しながら、学校生活に必要な支援について本人と話し合い、教師に伝える準備をします。

13-15
歳16-19
歳

20歳-

本人				保護者		
発達の特徴	受療行動	セルフケア行動	学校生活など	病気・治療に関すること	セルフケア行動	就学・就職
・自分の性格や役割、将来について考えるようになります。 ・友達や先生と協力しながら、自分の役割を果たすことができるようになります。 ・自分の考えを持ち、親とは違う意見を持つこともあります。 ・身体の変化や性に関することを、正しく受け止められるようになります。	・医師と自分だけで話し、必要なことを伝えられるようになります。 ・自分の言葉で質問できます。 ・薬の管理に関心を持ち、家族と一緒に準備できるようになります。	・体調や予定に合わせて、注射や食事のタイミングを調整できます。 ・「どうやってストレスに対処するか」「何が体に悪いか」を自分で考えられるようになります。 ・体の変化や性に関する疑問を医師に相談し、正しい知識を得られるようになります。	・家族や先生、友だちなど、安心できる相手に自分の気持ちを伝えられるようになります。 ・授業や部活動の中で、自分に合った方法でケアを行えるようになります。	・治療を嫌がったり、自己流で行おうとする様子が見られたら、早めに気づいて対応します。 ・自立を意識しながらも、日々の様子を目向け、必要ときに支えられるようにします。 ・治療の選択の際など、親の価値観を押しつけず、子どもの意見を聞く姿勢を大切にします。	・療養行動や薬の管理は本人に任せつつ、困ったときには支えられるようにそばにいます。	・医師と相談しながら、学校生活に必要な支援について本人と話し合い、教師に伝える準備をします。
・「どんな仕事をしたいか」「どんな人生を送りたいか」など、自分の将来について考え、目標を持てるようになります。 ・体の変化や性のことについて、自分の言葉で理解し、説明できるようになります。	・自分の予定や体調を考えて、医師と相談しながら受診日を決められるようになります。 ・薬の管理を自分で行い、足りない分を医師や薬局に伝えられるようになります。	・学校やアルバイトなどの予定に合わせて、療養行動を調整し、継続するための工夫ができるようになります。 ・信頼できる家族や友人、先生などに、自分の病気や気持ちを伝えられるようになります。 ・「どうしてそれが体に悪いのか」「どうやって気持ちを落ち着けるか」を自分で考え、行動に移せるようになります。 ・自己の性・生殖(機能)について、気になることを医師に相談し、安心して理解できるようになります。		・本人が自分で判断して行動できるように、基本は見守りながら、必要なときにはそつと助言します。	・失敗や挑戦も成長の一部と捉え、本人が自分で調整できるかどうかを見守り、必要な経験ができるよう支えます。	・進学や就職、生活のことなど、本人の希望を聞きながら、一緒に将来のことを考える時間を持ちます。
	・小児の医療から成人の医療へ移行し、自分の体のことを考えて受診できます。 ・転院先の病院で、医師に自分の病気のことを伝え、必要な情報を共有できます。	・検査結果、診断書、意見書、病気のまとめなどを整理し、必要なときに提出できるようにします。 ・制度やサービスについて調べ、自分に必要な手続きを進められるようになります。	・職場など必要な場面で、自分の病気についてわかりやすく伝えることができます。 ・仕事のスケジュールや環境に合わせて、療養行動を調整しながら続けられます。			