

初診までの準備ガイド

発達外来の予約を、待っているあいだに

発達外来の予約から初診まで、数か月待つことは珍しくありません。目の前の困りごとは今あるのに、話を聞いてもらえるのはずっと先。

そのあいだに**できることは、意外とあります**。完璧に準備しなくて大丈夫です。できそうなところだけ、使ってください。

1 待っているあいだ

気になった場面を、 その日のうちに「ひとこと」

初診では、家での様子を親から聞かれることが多くあります。数か月分の暮らしを、診察室で思い出すのは誰にとっても難しいこと。**待っている時間は、記録がたまる時間**にできます。

- **いつ・どこで・何があったか**を短く。子どもが言ったことばは、言ったとおりに書く
- **できるようになったことや、落ち着いて過ごせた場面**も書く（困りごとだけでなく）
- 毎日でなくて大丈夫。**書けない日があって、あたりまえ**です

メモの例

10/3 スーパー。音楽が鳴ると耳をふさいで座りこむ
10/8 「ジュース」と言えた（初めて）。冷蔵庫を指さしながら
10/12 園の先生「お友だちの遊びを、そばでじっと見ていました」

予約の電話のときに、確かめておくこと

- 紹介状がいるか（病院によっては、初診に紹介状が必要です）
- キャンセル待ちができるか（できない病院もあります）
- 当日の持ち物と、かかる時間のめやす

待つあいだも、相談できる場所があります

- **市区町村の保健センター**：健診のときの保健師さんに、その後の様子を相談できることがあります

- **発達障害者支援センター**：診断がない段階でも相談を受けているところが多くあります。対象の年齢や相談のしかたは、地域によって違います
- **療育（児童発達支援）**：診断名がなくても、医師の意見書などで利用できる場合があります。利用には市区町村の「通所受給者証」が必要で、必要な書類は自治体によって違います。まずは市区町村の窓口に聞けます
- **園の先生**：日中の様子をいちばんよく見ています。様子を聞いておくと、メモにも書けます

わたしの場合

発達支援センターに電話をかけたら、発達外来の予約は半年後でした。そんなに長いのかと驚きました。予約をカレンダーに登録してからは、半年後に何を聞かれるんだろうと、不安を抱えたまま毎日を過ごしていました。

——きろくのタネ 開発者・理恵子

2 問診票

問診票は、 全部うまく書けなくていい

病院によって違いますが、初診の問診票や診察では、次のようなことをよく聞かれます。**母子健康手帳を見ながら**書くと、思い出しやすくなります。

- 妊娠中や生まれたときのこと（在胎週数・出生時の体重など）
- これまでの健診で言われたこと（1歳半健診・3歳児健診など）
- いま気になっていること（家での様子・園での様子）
- ことば・体の動き・人との関わりの様子

「相談したいこと」の欄には

- 困りごとがたくさんあっても、**いちばん困っていることを1～3つに**
- 「ことばが遅い」だけより、**場面をひとつ添える**
- 「わからない」「覚えていない」も、そのまま書いて大丈夫です

書き方の例

ことばが少なく、ほしいものがあると泣いて手を引っぱります。

「ジュース」など言えることばは5つほど。指さしは、ほしいものにはします。

家でどう関わればいいのか、相談したいです。

3 初診の日

聞きたいことは、 メモのいちばん下に

診察の終わりに「何か質問はありますか？」と聞かれてから考えると、たいてい思い出せません。**聞きたいことこそ、いちばん忘れやすいもの。**先に書いて持っていきます。

聞いておくと、あとで困りにくいこと

- 今日わかったこと、まだわからないこと
- 次は何をするか（検査・次の受診の時期）
- 療育を考えたほうがいいのか。そのために必要な書類（意見書など）はあるか
- 家での関わりで、気をつけるといいこと
- 園に伝えるとしたら、何を伝えるといいか

終わったら、その日のうちに

- 先生に言われたことを、短くメモしておく。次の受診や、相談の窓口で役に立ちます

わたしの場合

初めての発達外来の日、息子は病院に着いたときから大泣きでした。抱きかかえて待合室へ行き、廊下であやしながら呼ばれるのを待ちました。診察室でも泣き続ける息子を抱いたまま、ふだんの様子を話しました。

——しろくのタネ 開発者・理恵子

4 持ち物チェック

前の日に、ここだけ確認

病院からの案内があれば、そちらを優先してください。

- ☐ 保険証（マイナ保険証）・子どもの医療費の受給者証
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ 紹介状（必要な病院だけ）
- ☐ 健診で渡された用紙や結果の控え
- ☐ 園の連絡帳やおたより（あれば）
- ☐ 気になることと、聞きたいことのメモ
- ☐ 家での様子の短い動画（診察室では、いつもと違う様子になることが多いため）
- ☐ 子どもが落ち着くもの（おもちゃ・おやつ・飲み物）と着替え

メモが続かないときは

「きろくのタネ」は、発達外来に通う息子の母が、自分のために作った記録アプリです。気づいたときに**ひとこと**書いておくと、初診の日に先生へ渡せる**A4の1枚**にまとまります。聞きたいことを書く欄もあります。

<https://kirokunotane.jp/>（テスト版・正式リリースまで無料）

テスト版のあいだは無料・カード登録なし。催促の通知はありません。