



# 発達障害 ガイドブック

発達障害とは？から、生徒さんに指導する上での疑問を一つのガイドブックにまとめました。

- 1 発達障害の種類 …… 2
- 2 発達障害とは …… 3
- 3 学習障害（LD） …… 4
  - 書字障害の特徴と指導方法 …… 5
  - 読時障害の特徴と指導方法 …… 6
  - 算数障害の特徴と指導方法 …… 7
- 4 注意欠陥・多動性障害（AD/HD） …… 8
  - 集中力と記憶力を維持させるポイント …… 9
  - やる気を高めるポイント …… 10
- 5 アスペルガー症候群 …… 11
  - 特徴別対応ポイント …… 12
- 6 特別付録
  - よくある困りと対応例 …… 14
  - 凸凹変換表 …… 15



# 1.発達障害の種類

「発達障害」という言葉は皆さんも聞いたことはあるかと思います。発達障害とはさまざまな脳機能障害の総称です。

発達障害にはどれだけの種類があり、どのような症状で、どういった特徴があるのかご存知でしょうか？発達障害は大きく4つに分類されます。また、発達障害の中には下の図のように2つ特徴を併せ持っている場合もあります。

## 学習障害 (LD)

基本的には、知的発達に遅れはないが、聞く・話す・読む・書く・計算する・推理するなどの特定の能力に困難を示す症状。

## 注意欠陥・多動性障害 (AD/HD)

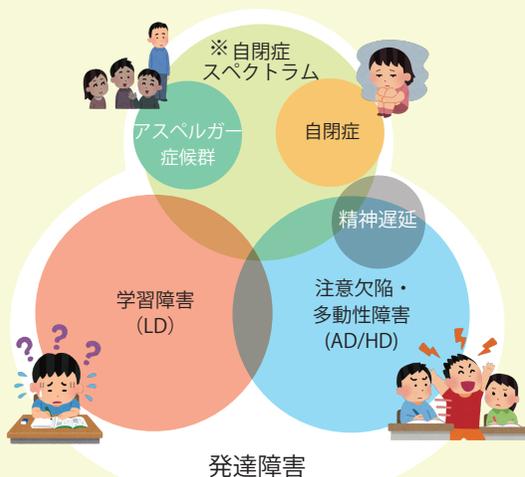
不注意(集中力がない・気が散りやすい)、多動性(じっとしていられない・落ち着きがない)、衝動性(順番を待てない、考える前に実行してしまう)のうち2つ以上の特徴が現れる症状。落ち着きがなかったり不注意だったりする。

## アスペルガー症候群

知的障害を伴わない自閉症のことであり、高機能自閉症と呼ばれることもある。定義上、高機能自閉症の中で言葉の発達に遅れがないものがアスペルガー症候群と呼ばれる。コミュニケーションや興味に大きな偏りが見られ、それによって生活にさまざまな支障をきたす障害。

## 自閉症

言葉の発達の遅れがある。コミュニケーション障害や対人関係・社会性の障害。パターン化した行動、こだわりの特徴がある。知的に遅れを伴うことが多いが、知的に遅れがない高機能自閉症の人もある。

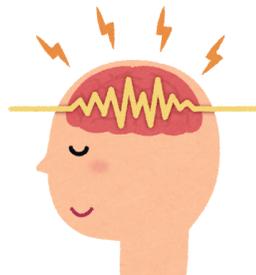


※自閉症スペクトラムとは、神経発達症の分類のことです。

## 2. 発達障害とは

### 発達障害と個性の間に明確な境界線はありません

そもそも発達障害とは脳の中樞神経系の機能不全によるものです。発達障害とは知的障害も含めて、脳のシナプス（情報の受け渡しをする細胞）に発育の遅れがあり、シナプスの結合ミスが起きている状態です。ただし、発達障害ではない子でも、発育の途中でシナプスの結合が100%繋がるという人はいないという事ですので、その結合ミスが“個性”と捉えるか、“発達障害”と捉えるかは、明確な境界線はないと言うのが現状です。



発達障害は脳の特性なので、その「個性」や「特性」を完全に取  
り払ってしまうことはおそらく難しいでしょう。しかし、あすなるの生徒さんやスタッフの中にも発達障害を持った人はいます。勉強が人よりも出来たり、人の上に乗って仕事を  
するほどのコミュニケーション能力を持っていたりと多岐に渡って活躍をしています。

### 能力を生かすのは教育次第

発達障害を持っていても、療育により発達障害の部分が目立たなくなるケースもあります。得意分野を伸ばすことで、能力を発揮出来るケースもあります。例えば世界的に有名なアインシュタインやトムクルーズも発達障害があります。

療育とは、障害を持ったお子さんが社会的に自立出来るように取り組む「治療と教育」のことです。出来ないことを出来るようにすること、お子さんが生活しやすくなるように外部からサポートすることです。発達障害の子は勉強が“全く出来ない”というわけではありません。人よりも努力は必要になりますが、同じ事を何度も何度も繰り返すことで初めて出来るようになる時が来るので、根気良くできるようになるまで教えて、出来た時はしっかり褒めてあげてください。症状の特徴に併せて指導していくことが重要になります。



### 3. 学習障害(LD)

学習障害とは、知的な能力には発達の遅れは見られないが、読む・書く・計算する・聞く・話すなど、基本的な学習能力のいずれかに困難がある状態をいいます。目や耳から受け取った情報を脳の中でまとめ、再び外に発信するという流れのどこかに障害が生じていると考えられていますが、視覚や聴覚の機能に障害があるわけではありません。

特定の領域以外は他の子と同じように出来る為、周りからは障害であるということが理解されにくく、「怠けている」「わざとやらないのではないか」といった見方をされがちです。

本人からしてみれば、「一生懸命頑張っているのに出来ない」という状況から「自分は出来ないんだ」と自信を失くしてしまうことも少なくありません。

#### つまずきの原因を理解し、学びの工夫をすることが肝心

子どもが学習している様子を観察してみましょう。

例えば「読むことが苦手」といっても、その症状は子どもによって違います。文字の並びをスムーズに目で追うのが難しく、読んでいる途中で隣の行に飛んでしまう子もいれば、文節のまとめ方で見ていくことが難しい子もいます。このような場合、マーカーを使って行の違いがわかるようにしたり、文節ごとにスペースをあけて音読させたり、学習補助ツールを使ったりすると、全く困難なく読めることもあるのです。

その子がどこでつまずいているのかを見極めることで、よりよい対策が取れるのです。



#### 他にもこんな症状があります

言いたいことがまとまらず  
発言できない

何度練習しても  
字が覚えられない

繰り上がり計算で  
つまずく

展開図から  
図形を作れない

長い質問に  
答えられない

計算ができない

漢字が書けない



## 3-1. 書字障害 (ディスグラフィア)

### ● 書字障害の特徴 ●

文字を書くことに関して障害があり、文字を書き写すのが難しかったり、鏡字を書いてしまったり、作文が書けない、読点が理解できない。

文字を上手に書けないのは、障害の特性によるものなので、本人の努力不足が原因ではありません。文字の練習回数を増やしたり、上手に書けるまで何度も書き直しをさせたり、「はね」や「とめ」の正確さを過剰に求めたりしても、学習が嫌いになってしまいます。

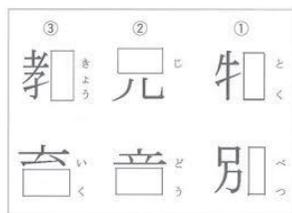
### 指導方法

#### やり方を工夫してみましょう

練習の量を増やすのではなく、**どんなふうにして文字を覚えたり、書いたりしていくか**やり方を工夫してみましょう。

新しく覚える漢字の練習は大きめの見本を用意し、まずはなぞり書きをするなど、字の形を理解しやすいようにしてみましよう。

ノートは1マスが四分割されているタイプだと書きやすいこともあります。



細く伸ばした粘土や紐等で、視覚的・立体的に文字をとらえる

文字の書き始めや書き順などに番号やマークを付ける

漢字を辺や作りに分けて、漢字の作りを意識させる

#### 作文が苦手な場合

何を書いたらよいか全く思いつかない子は、テーマに関連した質問をいくつか投げかけて、自分の考えや気持ちに気づかせ作文の主題を見つけることが必要になります。

何を書くかは決まったけれど、具体的に何を書いたらいいのかわからない時は、まず思いつくままに自分の考えや印象に残った出来事などをカードに書かせ、並び替えながら文章の構成を練っていくといいでしょう。また何もしたくないという子であればある程度手伝ってあげながら、一つでも二つでも自分でできる部分はやらせるようにし、最後に仕上がった時に「自分で書いた」という達成感を積み上げていくことも大切です。

## 3-2. 読字障害 (ディスレクシア)

### ● 読字障害の特徴 ●

文字を読む能力に障害があり、よく似た文字が理解出来なかったり、文章を読んでいるとどこを読んでいるか分からなくなる。字を読むと頭痛がする、逆に読んでしまう、読んでも内容が理解出来ない。

自分がどこを読んでいるかが途中で分からなくなります。言葉や行を飛ばして読んだり、一文をどこで区切っているのかわからず、一文字ずつを目で追ってしまうためスムーズに読むことが難しくなります。

他にも形の似ている文字を読み間違えたり、漢字の読み方が覚えられず度々つかえてしまう場合もあります。

### 指導方法

#### 文字の読み違いや読みづらさをなくす工夫が大切です

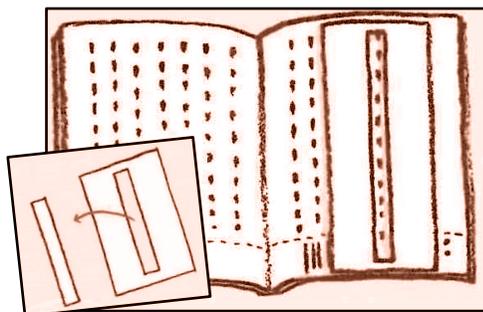
教科書を読む場合、文節の区切りが分かるように印を付けておいたり、どの行を読んでいるのかわかりやすいように、隙間の空いたシートを使ったりするといいでしょう。

文字の読み間違いをしている場合は、二つの文字のどこが違うのか、見分けるポイントを伝えたり、間違ったらその都度一緒に確認します。

中には何回か音読してあげると耳で聞いたことを覚えて読めるようになる子もいます。



文節の区切りに印をつける



隙間の空いたシートを使う

## 3-3.算数障害 (ディスカリキュリア)

### ● 算数障害の特徴 ●

数字や記号を理解・認識ができない、簡単な計算が出来ない(指を使わなければならない)、繰り上がり・繰り下がりが理解出来ない、数の大小の理解出来ない。

### ● ----- 指導方法 ----- ●

個人差はあるものの、計算は基本的には反復練習することでスピードや正確性を向上させることが可能です。ですから地道に計算の基礎トレーニングは続けていきましょう。

### 暗記して覚える方法

頭で理解するよりも目で見て繰り返し暗記するほうが得意な子が多いので、計算式をカードにして繰り返しやるのもいいでしょう。

九九についても表にしたものを貼っておくと、九九としてではなく文字列として覚えられる子もいます。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81



## 4. 注意欠陥・多動性障害（AD/HD）

ADHDの子やその傾向がある子は**注意力や集中力がない（不注意）**、**待つことが苦手（衝動性）**、**落ち着きがなくじっとしていられない（多動性）**といった特徴があります。

不注意が目立つ子、多動性や衝動性が目立つ子、そしてその両方が見られる子がいます。

### ● AD/HDの特徴 ●



#### ● 不注意 ●

気が散りやすい、興味のな  
いことや意欲のわかないこ  
とには注意が持続しない。

- 不注意なミスが多い
- 忘れ物やなくし物が多い
- 上の空で白昼夢にふける



#### ● 衝動性 ●

待つことや我慢することが  
苦手

- 質問が終わるのを待てず  
に答え始めてしまう
- 計画的に行動するのが苦手
- 自分の欲求が満たされない  
と感情が抑えられない。



#### ● 多動性 ●

落ち着きがなくじっとして  
いられない。

- 授業中に席を立つ
- 椅子をガタガタ動かしたり筆  
箱を触るなど、いつも体のどこ  
かを動かしている

行動のコントロールができないのは、脳の機能の偏りが原因と言われています。ADHDの子  
どもは以下の脳の機能が弱いと言われています。

実行機能…目的達成のために計画を  
立てて行動する脳の機能

計画が立てられない、他の事に気を取られて  
約束を忘れてしまう、遅れそうでも行動の修  
正が利かないといった事が起こります。

報酬系…待つことを司る脳の機能

待てばもっと大きな報酬（喜びや満足など）  
が得られるという場合でも、**目先の事に気をと**  
られてすぐに行動してしまいます。

また、ADHDの子どもは否定的な周囲からの評価に反応しやすいことが明らかにされていま  
す。一方、褒められることには鈍感だといいます。そのため、叱られたり怒鳴られたりとい  
う状況が続くと「自分が認められていない」と感じ、ますます感情が不安定になります。ま  
た、本人に伝わるように褒めない自尊心も育まれにくいのです。



ほめても…  
あまり心に響かない



怒ると…  
とても落ち込む

## 4-1. 集中力と記憶力を維持させるポイント

ADHDの子は忘れやすかったり集中力がすぐに切れてしまうので、一度に指示をたくさん出したり、流れがつかめていない場合何をすればいいのかわからず混乱してしまいます。

### ● 指導中 ●

全体の流れをつかませ、指示を1つずつ出しましょう

今から何をするのかを明確にするために、あらかじめ**全体の流れを図などで示しておく**といいです。その上で、指示をきちんと理解出来たかどうか確認するために、子どもに復唱させるのも良いでしょう。子どもが全体の流れをつかんだら動作を細かいステップにわけて一つひとつこなせるように指示をしていきます。

教科書25ページの問題をノートに写して問題を解いた後、丸付けしてね



この順番で進めましょうか



細かく課題を区切り、休憩を入れましょう

単元やテーマを短く区切り、ひとつの課題が終わったら休憩を入れて次の課題に進むと集中力が維持できます。**短い時間でひとつの課題に取り組めるようにします。**

落ち着きのないタイプの生徒さんには、小休止の時に軽くストレッチをするなどして体を動かせる時間を作ってあげましょう。

### ● 一人の時 ●

日々の予定が確認できるようにしましょう

一人の時でも何をしたら良いのが確認できるように、**予習・復習計画帳に日々の勉強の予定を書き、すぐに確認できる場所においておきましょう。**ちゃんとできた時は必ず褒めてあげてください。

ADHDの子は同じことを同じ時間に同じ場所でするとうまくいく場合もありますので、例えば【**晩ごはんを食べた後に1時間勉強する**】など、大まかなルールを作りましょう。チェックリストを作るのも有効です。



## 4-2. やる気を高めるポイント

ADHDの子どもは周囲からの否定的な評価に反応しやすいことが明らかにされています。一方、褒められることには鈍感だといわれます。

出来た時に褒め、子どものやる気を高めてあげましょう

### ● 褒め方のコツとポイント ●

- 作業中でも頑張っている時はその場ですぐ褒める
- 簡潔に、出来た事実を具体的に褒める
- 一つの事を達成したら次の目標をもたせ  
繰り返し達成感と自信を与える
- 自分の喜びをストレートに表現する
- 他人と比較をした褒め方はしない

### ● 叱り方のコツとポイント ●

- 嫌な記憶は忘れやすいので厳しい叱責はしない
- 長い説教は効果がないので簡潔にまとめる
- 人格を否定するような事は言わない
- 叱っている理由を説明する
- 感情的に叱らない



宿題は子どものレベルに合わせて量や難易度を調整しましょう。量は少なくとも子どもに「宿題できた!」「終わった!」という達成感を味わわせてあげることが大切です。

## 魔法の言葉がけを参考に見ましょう

この冊子は、児童相談所で22年間ご家庭の悩みに応えてこられた先生とグループが共同で制作した物です。子どもを勇気づける秘訣から具体的な言葉がけ、指導に関する質問も載っています。

### ● 一部抜粋 ●

どのような過程でも、その中でいい部分を褒めましょう

例) 「先週より○○が良くなったね!ここを○すれば、もっと良くなるよ!」



## 5.アスペルガー症候群

アスペルガー症候群の子は対人関係がうまく築きにくいなど自閉症の特性を持ちながらも、言葉の発達に遅れが目立たないのが特徴です。

知的な遅れもないことから幼少期では指摘されないのが普通です。

### ● アスペルガーの特徴 ●

- 思ったとおりのことを発言してしまう
- 一方的に話し続ける
- 興味や関心が偏っている
- こだわりが強い
- 相手の考えていることが読み取りにくい
- 言葉を文字通りに受け取る。  
(比喩や冗談がわからない)
- 新しい場所や急な変更が苦手

### ● 対応のポイント ●

- 難しい言い回しを使って話をしているも、こちらの言っていることは思っているほど伝わっていないと考えて対応する。
- あいまいな表現は避け、できるだけ明確な言葉で伝える。
- イラストにして見せたり、メモに書いたりして説明する。
- 誤解が生じた時は、本人がどうとらえたのかを確認し、補足の説明をする。

## アインシュタインの場合

相対性理論で知られるアインシュタインは、アスペルガー症候群だったといわれています。数学に関してとても興味を持っていたアインシュタインは9歳の頃にピタゴラスの定理の存在を知り、その定理の美しい証明を寝る間も惜しんで考え、そして自力で定理を証明しました。また、12歳のときに幾何学、微分、積分を独学で取得したといわれています。病気に倒れ入院した後も、亡くなる直前まで研究していました。

しかし一方で、苦手科目である現代語などで成績が1だったため、一回目の大学受験に失敗したり、言語に関しては5歳までまともに会話をすることができなかった面があったようです。他にも、簡単な数字や記号を記憶することが苦手だったと言われていました。小学生のように、スペルを間違えることが時々あったようです。また、「R」の大文字を生涯鏡字で書き続けたと言われていました。ある新聞社のインタビューの中で、光速度の数値を答えられず、記者から揶揄された時は「本やノートに書いてあることをどうして憶えておかなければならないのか」と答えたといいいます。



wikipedia 内『アルベルト・アインシュタイン』より引用

## 5-1. 変更を嫌がる、説明しても通じない

### こだわりが強く、変更を嫌がります

アスペルガー症候群の人は一度決めたことを簡単に変更しませんが、それは想像力が弱く、考えや発想の転換が苦手だからです。

想像力が弱いという特性は、実生活の中ではこだわりの強さとなって現れます。規則や正確な数値を覚えると、それを絶対視する傾向があります。例外を思い描く力が弱いため、変更や訂正の可能性を考慮できなくなります。

自身に予定外のことが起きたときには、強い不安を抱きます。時間や決まりに対して頑固な態度をとるため、周囲にはこだわりの強い人だと思われがちですが、これは、本人に変えることのできない特性です。



### 前もって変更する内容と、変更後の全体のスケジュールを伝えましょう

そういった混乱を防ぐ対処法は、変更の内容を出来るだけ早めに伝え、そうすることにより今後のスケジュールがどう変わるのかを説明することが大事です。そうすることにより、全体の見通しがたち、パニックに陥りません。

### 視覚的な能力に優れています

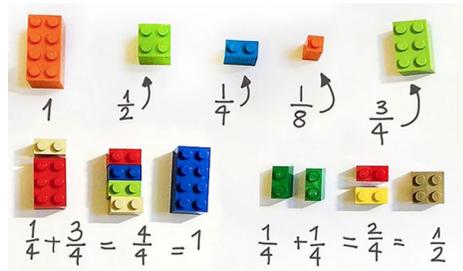
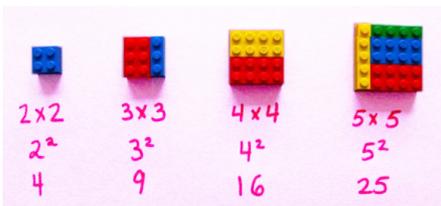
アスペルガーの人は耳からの情報よりも、目で見た情報のほうが取り入れやすい傾向があります。黒板に書かれている文字(図)をそのまま覚えていたりしますが、次々に記憶してしまうので、興味が無いことに関しては忘れてしまうのも早いです。

### 画像や文字を取り入れ、繰り返し学習させましょう

目で見た情報のほうが取り入れやすいため、口頭で説明するよりも、画像や文字を使った説明のほうが理解しやすいです。苦手な教科に関しては、定期的に繰り返し学習させましょう。



### ● 指導の例 (分数) ●



## 得意分野と不得意分野がはっきりと分かります

アスペルガーの子は全部の教科がまんべんなくできるというより、特定の分野が抜群に伸びやすいです。ただ、自分の興味があるものや得意なものに結びついた場合に圧倒的な力を発揮するので、一概にどの教科が得意とは言えないのです。

きっちルールや順序に従って、コツコツ細かいことを積み上げていくようなものは得意ですが、逆に自分で段取りして考えなければならないものは苦手です。あいまいなものやなんとなくでは理解できないので、こういったルールになっていて、どんな順序があるのかを理解させてあげることを心がけてあげてください。もともと記憶力や学習能力は高いのが特徴なので、興味や手段がわかると成果につながりやすくなります。

### 得意分野を伸ばしてあげましょう

全部の教科が得意になることは無くても、得意科目を大切にしてください。全部が苦手なままだと自信をなくし、勉強をしなくなってしまいます。



好きなことにはとことん強い!



興味のないものは  
どうでもいい

## 学問的才能を持っている子が多くいます

アスペルガー症候群の人の多くは、一般的に一つまたは二つの特定の分野において、平均を上回る学問的才能を持っています。語彙の発達もその一例です。新しい言葉や洗練された言い回しをすぐに覚え、使いこなせるようになる人がいます。単語を声に出して発音したり、目にしてすぐに読む能力についても、本来の水準をはるかに上回っています。このような特性のために、アスペルガー症候群の人は、高学歴であることが少なくありません。

しかし、自分の発音している単語が実際に何を意味しているかの理解は、本来の水準とさほど変わらないか、場合によって下回る時もあります。

### 他の子に勉強を教えてみては、と提案しましょう

これらの長所を持つ子にはぜひ、同級生の子で勉強が苦手な友達に学校で勉強を教えてあげたらとすすめてみてください。

このような役割を持つことは、子どもの自己評価を向上させる機会を作ることになります。また、それにより実際の意味を理解することもできます。



## よくある困りと対応例

### 伝わらない（情報の受け取り方が違う可能性、等）

「見える化」（視覚支援）して伝える。メモや写真、図・イラスト、教具などで説明する、など。

手順を示す。短い文で箇条書き、番号をふる、一覧表にする、行動表（プログラム）を作る、など。

具体的・合理的に肯定語で伝える。数字や具体例、メリット・デメリットなどを伝える。命令・禁止の強い言葉は避け、「してもいいこと」「望ましい行動」を伝える。



### 集中できない（感覚の過敏性、情報が選別できない、等）

情報量を減らす、環境を調整する。指示は一度にひとつずつ出す。カーテンや窓などで、温度や光量、音量などの環境調節。簡易ついで、仕切り、少人数ワーク、個別指導など。



### 取り組めない（苦手な脳や身体の作業がある、不安感、等）

課題のハードルを下げる、スモールステップに分ける。課題の量を減らす、ポイントやごほうびを与える、など。

苦手な作業を補うツールを使う。道具の工夫。メモ、ふせん、デジカメ、ボイスレコーダー、IT機器などの活用。

見通しをつける。課題のゴール設定や終了時刻の確認。予定変更の可能性やもし失敗した時はどうすればいいか、予め伝えておく、など。



### 適応できない（自信・意欲をなくしている、不安感、等）

できて当たり前のようなこともほめる、認める。自信をつける声かけ。役割を与える。小さな成功体験を積み重ねる。

安心させる。話を否定せずに聞く。待つ、そばにいる、等

## 凸凹変換表（いいところ、長所編）

短所や苦手なことは、長所やいいところとして変換できます。

凹・短所・ニガテなこと	凸・長所・得意なこと	活かし方の例
こだわりが強い・頑固	意思が強い、粘り強い	研究者、〇〇博士
完璧主義	職人気質、責任感が強い	完成度の高い仕事
こだわらない、無頓着、ズボラ	大らか、柔軟、器が大きい	ムードメーカー
小さなことにくよくよする、心配性	細部に気がつく、繊細で優しい	人を癒す、ケアする
ワガママ、人の話や意見を聞かない	自分の意見を言える、主張できる	プレゼン、論文、弁論
引っ込み思案、意志が弱い	人に合わせられる、気配り上手	人のフォロー、援助
空気が読めない	実行力がある、メンタルが強い	既成の価値観の打破
共感性が低い、人の気持ちが分からない	ユニーク、独自性が高い	カリスマ、特許
お調子者、失言が多い	サービス精神旺盛	人を楽しませる
集中力が無い、気が散りやすい	好奇心旺盛、視野が広い	グローバルな仕事
うっかり屋、ミスが多い	親しみやすい、ほっておけない	人気者
片付けられない	発想力が豊か、クリエイティブ	アイデア、企画立案
不謹慎、場をわきまえない	状況を楽しめる、逆境に強い	苦難の乗り越え
落ち着きがない	行動力がある、バイタリティがある	起業、活動家
負けず嫌い	克己心が強い	トップランナー
口うるさい、お節介	しっかりしている、世話好き、母性的	保護、世話役、おかん
気まぐれ、気分屋	情緒豊か	表現、創作活動
好き嫌いが激しい、偏屈	感受性が強い	表現、創作活動
短気、あわてんぼ	決断力、行動力がある	攻めの経営、短期投資
ものぐさ、腰が重い	慎重、沈着冷静、判断力がある	安定型経営、長期投資
人付き合いが苦手	自立心が強い、自分と向き合える	個人事業、哲学、求道
作業が遅い	ていねい、確実	精度の高い仕事
口が悪い、無神経	正直、裏表がない	評論、ご意見番
融通が利かない、冗談が通じない	真面目、信頼感がある	士業、人を守る
無口、無愛想	口が堅い	秘密の保守、聞き役
口が軽い、ウソがつけない	発言力がある、率直	広報、宣伝、情報発信
支配的、ワンマン	頼りがいがある、面倒見がいい	リーダー、アニキ
主体性がない、他力本願	甘え上手、頼り上手	人と人を繋ぐ、玉の輿
コンプレックスが強い、多い	ポテンシャルが高い、信念が強い	役に立つ、感謝される
フツ、これといった取り柄がない	安定している、バランス感覚に優れている	常識的・中立的判断
できないことが多い	できない人の気持ちを分かる・合わせる	人に教える、導く
失敗が多い	挑戦したことが多い	プロ、専門家
欠点、苦手なことが多い	長所、得意なことが多い	なんにでもなれます

こちらの対応例は、発達障害のお子さんを持つお母さん向けに支援ツールをシェアしている大場美鈴さん（楽々かあさん）からのご提供です。<http://www.rakurakumom.com/>

楽々かあさん

