



10月17日に『発達支援に関する講演会』を開催しました。演題は「親子が笑顔になる子育て～今日から使える支援のヒント～」で、宇都宮千夏さん（臨床心理士・公認心理師）に講師をお願いして、ペアレントトレーニングの視点で、お話をいただきました。

私たちが受ける相談の中で、「宿題をしない」「やっているようで、全然集中していない」などの悩みをよく聞きます。講演の中で、この対応のヒントがありましたので、紹介させていただきます。

宿題について

「子ども自身が困っている」という視点に立って、親は何ができるかと考えて、子どもを支援することが大切です。



毎日、宿題をしない我が子を見て、叱責するのを繰り返していても、何の解決にもなっていないということですね。

まずは、親がリラックスしましょう！

そして、子どもの本来持っている力が発揮できるように、親として何ができるかを考えて、サポートしましょう！

- 例えば
- ・ 宿題をする場所の余計な刺激を減らす。（テレビを消すなど）
 - ・ 決まった場所でする。
 - ・ 「～しない」を「～する」と肯定的に伝える。
 - ・ 曖昧な言い方ではなく、具体的に伝える。
 - ・ 「〇〇するよ」「次は〇〇だよ」と、一つずつ短く分けて伝える。
 - ・ 「言って」伝える。+ 文字や絵をかいて「見せて」伝える。
 - ・ 「いつ」「何を」「いつまで」を知らせるスケジュール表を作成。
 - ・ 「どのように」「どれくらい」を知らせる手順表を作成。
 - ・ 「〇〇をする」が分かりやすい約束表を作成。



ペアレントトレーニングについて

ペアレントトレーニングとは？

- ・ 子どもの特性に応じた関わりは何かを見極め
- ・ 子どもの好ましい行動を引き出す方法や
- ・ 子どもの問題行動を減らす方法を学び
- ・ 親子が肯定的な関係を維持できるような取組



ペアレントトレーニングで大事なこと

- 大人（親）が子どもを理解して関わり方を変えれば、子どもも変わることができる。
- 子どものできることに注目し、大いに「ほめる」
- 適切な行動を見逃さず「ほめる」

「ほめる」がペアレントトレーニングの基本

- ・ 「ほめる」と関係性が良くなり、お互いが良い気分で過ごせる。
- ・ 「ほめる」とドーパミン（神経伝達物質）が出て、子どものやる気を高める。
- ・ 「ほめる」ことは、年齢に関係なく嬉しい感情を引き起こす。
- ・ 思春期の子どもにも、さらっと、しっかり「ほめる」ことを大切にする。
- ・ 「ほめ言葉」と「笑顔」のハッピーセット！を大切にする。



○ 困った行動への対処方法

- ・ 反応しない方がうまくいく場合があり、上手にスルーすると、減っていき、消失するケースが多い。
- ・ 困った行動を止めたら、適切な行動を伝え、できたら「ほめる」。
- ・ 子どもの望ましい行動を伸ばすと、困っていた行動が目立たなくなり、なくなることさえある。

～ 最後にこんなお話もありました。～

発達障がいのお子さんや、怒りやパニックになりやすい傾向のおさんは、ふだん水分をあまり取らないことが多い。

これは、脳がオーバーヒートすると、冷静に考える頭の働きを弱めてしまうからで、頭のクールダウン、情報のスムーズなやりとりをするのに、水（味の無い無味無色）をゆっくり飲む習慣をつけておくのがよい。



10/29 (木) 保護者座談会「にこにこみかんトーク」開催

今年も、今治から「ライフサポートここはうす」の桑原綾子先生に、助言者として来ていただきました。どのお母さんの悩みもしっかりと受け止めてくださり、歯に衣着せぬ語り口で、とても分かりやすくアドバイスしていただきました。涙あり笑いあり、参加したみんなの心がほぐれた90分。

桑原先生の助言の中から印象に残った言葉を紹介します。



コロナ禍で、子どもたちの不安感は大変大きい。急に熱を測られたり、テレビのニュースを見たりしただけでも、ストレスがかかっている子がいる。

新しいことは、子どもの状態が落ち着いているときにしかできない。

親子って、お互いに思いやっているつもりでも、押し付けになっていることもある。

休業明け、学校の特別校時に慣れるのも大変なときに、周りが「あなたは、もう〇年生なんだから」と重責を与えたら、子どもは崩れてしまうこともある。一度、昨年並みに戻して、仕切り直しをしてみることも大切。

親から言われることがめんどくさい時期、親子の会話が噛み合わないと、親はストレスとなり、子どもに優しくできないことがある。そんなとき、罪悪感を持たないこと。

母の注意を聞かず、学校で友だちや先生から同じことを言われて初めて「お母さんも言ってたな。言うことを聞いていたらよかった。」と子どもが気づき、学ぶことがある。母がすべてを頑張りすぎなくていいかも。



— 今年度の行事 —



上岡先生 療育・教育相談 予定
第5回 1月14日(木)
第6回 3月 4日(木)

ミュージック・ケア 予定
第6回 2月13日(土)

にこにこみかんトーク 予定
第3回 1月26日(火)

きりんカフェ 予定
第5回 2月19日(金)



参加を希望される方は、下記までご連絡ください。

連絡先 電話 0894-21-6864

メール sien2@yawatahama.ed.jp



本の紹介

『マンガでわかるHSCの子育てハッピーアドバイス』



著者・明橋大二 あけはしだいじ (子育てカウンセラー、心療内科医)

HSC (Highly Sensitive Child) って、聞いたことありますか？

HSC = ひといちばい敏感な子

アメリカの心理学者、エリン・アーロン氏が提唱した言葉だそうです。

HSCとは、どういう子ども？

- 生まれつき、よく気がつき、深く考えてから行動します。
- 体の内外のことに敏感です。
- よく気づく得意分野は、人それぞれです。
(雰囲気や表情、におい、ユーモア、動物とのコミュニケーションなど)
- 悲しみや喜びを、他の子よりも強く感じています。
- 感受性が強く、豊かな想像力があります。



例えば、服のタグが気になる、環境の変化が苦手、ちょっとしたことでビックリしやすい、赤ちゃんのときによく泣くすぐ目を覚ます、 などなど

HSCは、ほめられて伸びる子

HSCに、厳しいしつけや叱責は逆効果です。安心してできる環境でほめられて育った HSC は、他の子よりも、プラスの影響をより強く受けるのです。

HSCは「治す」ものではありません。

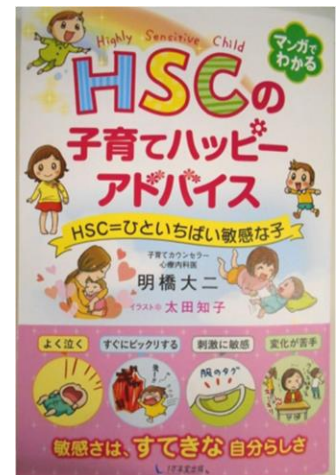
「自分らしさ」を伸ばしていきましょう。

「この子はこの子でいいんだ、私は私でいいんだ」と親も子ども思っているのです。

「甘やかすからわがままになる」というのは間違いです。

HSCが新たなレッテル貼りではありません。

子どもたちは、パレットに並んだ絵の具のように、さまざまな個性を持っています。HSC 一人一人の子どもを理解するヒントになる本です。



(教育支援室に貸し出し用あります)



今、マスクが必需品となりました。



でも、マスクが苦痛、マスクが着けられない「感覚過敏」の人もいます。「マスクを着けていない人を見た時に『何か理由があるのかも』と想像してほしい。だれもが感覚が違ふと知り、互いに認め合える社会になればうれしい」という、当事者さんのつぶやきがありました。