

令和7年

# 療育相談員だより

3月



〒863-0043

天草市亀場町亀川1886番地2

天草圏域児童発達支援センター

電話：23-7049 FAX：22-4985

メール：[hondo@amasha.jp](mailto:hondo@amasha.jp)

木の芽のふくらみや花のつぼみに春の訪れを感じる季節になりました。一日の寒暖の差が大きく体調を崩しやすい時期でもありますのでご自愛ください。今月は『親の集い』『順番を待てるようになる』『リフレーミング』について情報をお届けします。



## ★親の集い

- 子育ての悩み、試してみて良かったことやお子さんの近況など情報交換の場です。
- ペアレント・メンターや療育相談員が個別の対応も行っています。

今月の『親の集い』は・・・

○日時：令和7年3月14日(金) 10:00～11:30

○場所：天草圏域児童発達支援センターすくすく園 会議室  
(天草市社会福祉協議会本渡支所内)

3月は第2金曜日に実施します。お間違えのないようよろしくお願いいたします。

## 親の集い

2月の親の集いには、保護者様5名、ペアレント・メンターさん1名ご参加くださいました。近況報告では、お子さんの学校での様子や病院を受診した際の様子、休日の過ごし方等のお話がありました。保護者様それぞれ親身に傾聴し共感されたり情報交換されていました。また、今回はサポートブックの様々な形態についてご紹介しました。

## ★順番を待てるようになる★

親の集いで、病院受診の話から「いろんな場で自分の番を待てるといいなあ」と保護者様からのお話もありました。お子さんや状況に合わせた方法を取り入れながら無理なく経験していけるといいですね。手立ての一部を載せています。

### ●並ぶ列をわかりやすくしよう

順番の列から外れてしまいがちな場合は、床に直線のテープを貼り並ぶ目安にする。テープが貼れない場所では床の板目や地面のブロックのライン等を目安にする。

### ●自分の順番までの見通しを付けよう

- ・自分が何番になるのか、順番を視覚化する。
- ・トランプなどゲーム遊びであとどれくらい待つと良いのか順番を経験する。待っていたら順番が回ってくることを体験する。

### ●待ち時間にやることを作ろう

医療機関などの待合室で待てない場合は、待っている間に楽しめるゲームやお絵描き、クイズなど、待つためのグッズを持っていく。

何もしないで待つ時間は、長く退屈なものです。待つ間に「やること」を作ってあげましょう



# リフレーミング



短所を長所に変換してみましょう。

リフレーミングとは、物事の捉え方や考え方に今までと違う視点を持たせることを意味します。そのような思考を取り入れてお子さんに関わることでまずは自分自身の気持ちが楽になり、結果的にお子さんとの関係を円滑にする効果も期待できます。

## ★言葉の変換例★

集中力がない（短所）➡️ いろんなことに興味を持てるのは君のいいところだね

## 【短所を長所にする凹凸変換（リフレーミング）に挑戦してみましょう】

- ① 子どもの短所に思える事をリストに書き出す（お子さんの目には触れないように！）
- ② 次に、長所やいいところと思えることなど、肯定的な表現に変換して書き出す



### 「凹凸変換の例」

わがまま	➡️	意思が強い
飽きっぽい	➡️	切り替えが早い
落ち着きがない	➡️	行動力がある
集中力がない	➡️	好奇心旺盛
デリケート	➡️	感受性豊か

短所の裏には必ず長所があり、長所の裏には短所があります。できないことがあれば、同じ数だけできることがあります。

少しでもその子のいいところを、肯定的に見ようと努力しようとする必要があります。



自己肯定感 UP!

長所と短所はセットであり、お子さんの同じ部分が時と場合により、いい結果にも悪い結果にもつながります。

特に普段叱責されがちなお子さんは、何かと行動が裏目に出てしまうので、いい結果につながったときにすかさずフィードバックしてあげると、次第に自分を肯定的に捉えることができるようになるでしょう。

お子さんに気になる点や心配なところ、注意する必要がある部分などを指摘するときは、

「〇〇できるのは長所だと思うけど、〇〇の部分は（私は）～と思う」と、長所（肯定）とセットで伝えると、受け入れやすくなります。

「優しいのは長所だと思うけど、人に気を遣いすぎる場所はお母さんは心配だな」等。

