

令和7年

療育相談員だより



4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

桜の季節となり、皆さまにおかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。
今年度も、関係機関の皆さまとの連携を深めながら、保護者様やお子様に寄り添った療育支援・子育て支援をさせていただけるよう努めていきますので、よろしくお願いたします。

☆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。

***毎月第3木曜日開催（奇数月 10:00～・偶数月 13:00～）**

***業務の都合で曜日等を変更することがあります。その際は、早めにお知らせいたします。**

今月の『親の集い』は・・・

○日 時：令和7年4月17日（木）13:00～14:30

○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月の親の集い

保護者様2名、ペアレント・メンターさん1名が参加くださいました。

療育相談員より、『余暇の過ごし方』について情報提供させていただきました。

参加された方々からも「お子さんの好きなこと」「今、ハマっていること」等、お話しくださいました。

好きなこと一つひとつにお子さんなりの意味があり、それを理解し尊重されている保護者様からのお話しでした。



♡余暇の過ごし方♡

お子さんの興味のあること・好きなことは何ですか？



余暇とは、園や学校生活、仕事以外などの自由に過ごせる時間のことです。

日常生活の中に、バランスよく取り組める余暇活動があることは、お子さんにとっても大人にとっても、日々の活力源となります。

○楽しめる遊びや活動が見つかったら、“**好きなことリスト**”に追加しておき、休日の自由な時間に、お子さんがリストから選べるようにしておくのもいいですね。

余暇時間

楽しみ / 役割 / 時間つぶし / リラックス

ゆったり

かっちり

スペシャル

休憩や趣味や運動

お出かけ

遊び

家事

買い物

ゲームやDVD

時間つぶし

旅行

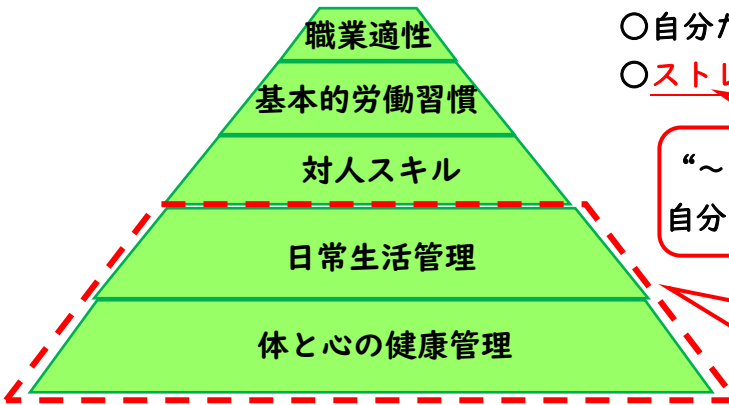
リラックス

…等



📍 自分を大切に！：『セルフケア』 📍

職業準備性ピラミッド



- 生活習慣：睡眠・食事・健康管理
- 自分の身体を知る/守る
- 自分だけの場所・時間（パーソナルスペース）
- ストレス発散/リフレッシュ法が複数ある

“～したらちょっとスッキリ” など、自分に合った切り替え方法を見つけましょう！

ライフスキルは、安定して働き続けるための土台！



📍 『余暇』の役割 📍

♡ “こころ” をホッ！っと落ち着かせ、“からだ” の疲れを取る働き ♡



- 好きなことを楽しむ
- リラックスする



ぶにゅ
ぶにゅ



○遊びの中で興味や関心の幅を広げる

♡ 子どもの興味を広げよう ♡

○自由な時間に何をしたらいいのかわからない、興味を持てる活動が少ないといったお子さんかもしれません。そんな時には、現在お子さんが興味を持っているものをヒントに、新しい活動に繋げてみるのもいいかもしれません。

- 走ることが好き
- 身体を動かすことが好き



- 散歩に行く
- 庭や公園で身体を動かす



- 植物や動物が好き



- 植物を育てる
- 公園や近所で虫取りをする
- 図鑑で調べる



♡ お子さんが“楽しい”と感じられる経験を積んでいき、「もっとやりたい」と思える気持ちを増やしていきましょう。子どものうちから楽しめる活動を見つけておくことで、大人になってからも、休日に余暇活動を通してリフレッシュや気分転換をしやすくなります。



♡ 知らず知らずに心や身体が疲れてしまっているお子さんにとっては、リラックスできる時間を意識して取ることも大切です。

寝る前の10分間など、隙間の時間を見つけて親子で試してみるのもいいですね。

