

令和7年

療育相談員だより

10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

秋冷の候となり、過ごしやすくなってきました。しかしながら、夏の疲れが出る時期でもあります。季節のおいしい果物を食べたり、紅葉が進む自然に癒されたり、心身ともに健やかな日々をお過ごしください。

今月は「親の集い」「あまくさ福祉まつり」等について、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。
- ・相談には、ペアレント・メンターさん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10月23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)

○9月の親の集いには、保護者様2名、ペアレント・メンターさん2名が参加くださいました。『きょうだいゲンカ』『イライラした時の対処法と約束』等、日常生活の中での具体的なエピソードを通して情報交換していただきました。

●きょうだいゲンカ→仲良くしている瞬間・場面を褒める！

●イライラした時の対処法→落ち着ける方法を見つける！

約 束→物や自分、人に当たらない！



あまくさ 福祉まつりのご案内

●日 時：10月26日（日）9：45～15：00

●会 場：天草市民センター **第3会議室**

●内 容：『発達障がいの理解に向けて～疑似体験』
『支援グッズ・書籍の展示』など

○当日は、ホールでの記念講演のほか、センター内の各ブースで様々な催しが企画されています。

皆様のご来場をお待ちしています(^^)

ペアレント・メンターさん方にご協力いただき、療育相談員が担当するブースです。



◆例) 見え方の体験：チャイルドビジョン
皆さん周りを見渡してください



見える(見ている)範囲が狭い!

早寝早起き セロトニン



● 朝の光は、体内時計をリセットします。

人間の体内時計は約25時間とされています。1日は24時間周期の為、何もしないと1日に1時間ずつずれてしまいます。朝の光を浴びることで脳が働き、体内時計が24時間の周期に調整されます。

● 早起きすると、心も元気になります ●



日中 セロトニン



● 朝の光を浴びると、不安や恐怖の気持ちを抑え、穏やかな気分にする**セロトニン**という脳の中の神経で働く物質が分泌され始めます。

セロトニンが毎日たくさん分泌されていると、不安なことや失敗することがあっても、**安心した前向きな気持ちに切り替える**ことができます。

● 早起きすることで、早く寝ることができます ●



夜間 メラトニン



● セロトニンが増えてくると、**メラトニン**というホルモンに変化します。**メラトニン**は、眠気をもたらす働きがあり、朝の光を浴びた後、約13時間から15時間後に眠くなるよう分泌が始まります。

また、**メラトニン**には細胞を守ったり、思春期まで第二次性徴を抑えたりする働きもあり、**子どもの発達**に大きな影響があります。

とは言っても・・・

早寝早起き・・・大切だとわかって
いるけど、寝ないんだよね！

親自身も心に余裕がない時、ちょっとしたことでイライラしちゃう。それって睡眠不足？

日中、たくさん動いて疲れている
はずなのに全然寝る気配がない

● 早寝早起きをはじめ、生活のリズムを整えることの大切さは、どの保護者様も十分わかっていらっしゃる・・・でも、うまくいわずに悩んでいらっしゃる方も多いと思います。

◆ お子さんの24時間の姿（家庭、保育園や幼稚園、学校等の生活場面の姿）を 改めて確認しましょう ◆

- コミュニケーション：伝えたいことを伝えられている？
困った時にヘルプが出せている？
指示されていることの理解はどれくらい？（内容・量）
- 感覚：苦手な感覚は？（音・光・触覚・味覚等）
- 見通しを持って**不安なく**過ごしている？
- 成功体験を日常的に積み重ねている？褒められる機会は？

疲れ過ぎると逆に眠れないことがあります。お子さんたちの『つぶやき』に**気づき、行動を観察**し、困っていることに対して支援を行うことが大切です♥

音楽の時間、みんなで歌う声が苦手なんだ・・・

何をどれくらいして、いつまでしたらいいかわからない・・・

みんなできているのに、自分だけできない・・・ダメだ

早く伝えてもらおうと分かりやすい♥

分からない時、いつ聞いたらいいの？

困った時（こと）への対処方法を教えてね♥