◆和7年 療育相談員だより

10月



〒863-0043 天草市亀場町亀川 I 886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。

〇親の集い

- ・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・・・

〇日 時:令和7年|0月23日(木)|3:00~|4:30

○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)

○<u>9月の親の集い</u>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: | 0月26日(日) 9:45~|5:00

♥ 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

〇当日は、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。

皆さん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。





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時間と言われています。 | 日 は24時間周期の為、何もしないと | 日に | 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。

早起きすることで、早く寝ることができます

早起きすると、心も元気になります 🬑



♥ 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



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。

৯ 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 ること・・でも、うまくいかずに悩ん 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?

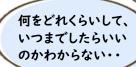
音楽の時間、みん なで歌う声が苦手 なんだ・・

短く伝えてもらうと 分かりやすい

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 大切ですね 💚

みんなできている のに、自分だけでき ない・・ダメだ 💦

困った時(こと) への対処方法を教 えてね 🤎





分からない時、いつ

聞いたらいいの?

