

令和8年

療育相談員だより

2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

一日の寒暖差と乾燥が気になる季節になりました。風邪や感染症等、体調管理には十分気を配りながら元気にお過ごしください。

今月は、「親の集い」「子育て講座ペアレント・プログラム」についての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。

*奇数月 10:00~・偶数月 13:00~

今月の『親の集い』は・・・

○日 時: 令和8年2月19日(木) 13:00~14:30

○場 所: 天草圏域児童発達支援センターすぐそく園 会議室

(天草市社会福祉協議会本渡支所内)



● 1月の親の集いには、上天草市1名、天草市1名の保護者様とペアレント・メンターさん2名が参加くださいました。

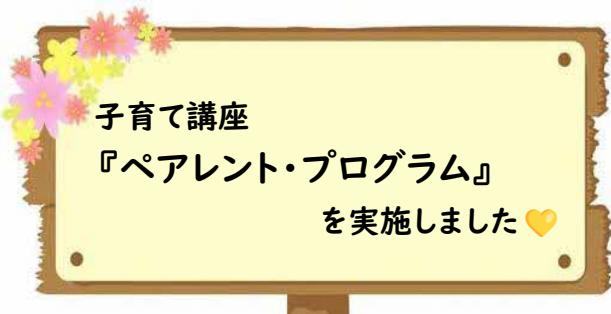


和気あいあいとした雰囲気の中で、お子さんの近況だけではなく、「講演会に申し込みました。2時間くらいの講話もあるけど、開催案内を見つけるとすぐに申し込みます」とか「NHKで放送中の“テミスの不確かな法廷(発達障がいを持つ弁護士が主人公)”を視聴しています」等、ご自身の近況も話題提供していただきました。

お子さん方の年齢の幅はありますが、保護者様同士のやり取りには、親として家族としての共通した思いがあふれています。



また、ご自身の『自分時間』も大切にされているご様子も伺えました♡



● 今年度は、天草市・上天草市・苓北町の保護者様対象の講座を実施しました。

また、保育園、通所事業所、医療従事者等関係機関向けの6回連続講座も実施中です。

参加いただいた保護者様、関係機関の皆さん、ありがとうございました。

● 3つの目標

ポイントは
行動で考える



キーワードは
ほめる対応



シェアしよう
仲間づくり



天草市・上天草市・苓北町の保護者様対象ペアレント・プログラム【全6回】が先月終了しました♡

参加していただいた保護者様の感想を一部ご紹介します♡

今までできていないことを先に挙げて怒っていた。講座を通して、「え!できるの!」とできているところに気づけるようになった。

6~7割できていたら『いいところ』…この視点で気持ちが楽になった。怒らなくてよい。手伝ってできるなら、今は手伝えばよい。

現状把握表に書く度に「いいところ」や「努力しているところ」が増えている。「努力しているところ」も褒める・褒める視野が広がった。

毎回講座が終わると、パパが「今日はどんな内容だった?」と聞いていた。「すごい!ほら、今褒めるところ!」と子どもを2人で褒め合うことができ、子どもとの関りを楽しめるようになった。



「困ったところ」の中からできていることやできている時を見つけるのがおもしろい。



今までできていないことを挙げていたが、どういう時にできていないのかを見ると、それ以外の時にはできていることに気づけた。考え方の切り替えができるようになった。

今まで「スペシャルいいところ=できているところ」という考えだったが、6~7割でOK!という考え方を知り、できている時を見るという考え方の視野が広がった。

いろいろな年齢の保護者と話せてよかった。年齢が近いと共感し合えるし、少し大きいお子さんの保護者の話は、未来に繋がった。



良い時間でした
(*^-^*)

外で頑張っている!家で息を抜ける…これが幸せ!

「何でできないの!」と、自分、家族、子どものできないことばかりに目が向いていた。自分なりに、また、子どもに合わせて工夫してできている「ギリギリセーフ行動」を知り、できていることに目を向けられるようになった。「ま、いいか!」に気持ちをシフトできるようになった。

年齢が上がると、下の子と同じように褒めても反応は薄い。「レベルアップしたね」という褒め方をしたら、その後、自分からすべきことに取り組んで「俺、レベルアップしたろ!」と言っていた。



レベルアップ!



「レベルアップ!」…魔法の言葉ですね。



講座の1回目が一番印象深かった。「日頃できているところがいいところ」。ついつい怒ってしまうことが多かったが、できていることがたくさんあることに気づいた。この頃からあまり怒らなくなった。

自分も子どもも「ま、いいか!」という日もある。

大人も子どももみんなに繋がる行動を整理するポイント

いいところ

『適応行動』当たり前のことでもできているところ
日常生活を送るために続けているところ

6~7割

努力しているところ

少しはできていたり、やろうとしたりしているところ
サポートがあればできるところ

困ったところ

すぐにはできないところ 苦手なところ