

令和8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を感じる季節となりました。一日の寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。ご自愛ください。

今月は『親の集い』『感覚（触覚過敏）について』『失敗することを極端にいやがる』をご紹介します。

## ★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・・・

どなたでも参加できる場です

○日 時：令和8年3月12日（木）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）

感覚について

## 触覚過敏

『あたし研究より』

感覚の感じ方は人それぞれ違いがあります。小道モコさん著「あたし研究」で、ご自身の感じ方について書かれていますのでご紹介します。



わたしは冬が苦手です。それは服をたくさん着なければならぬからです。社会生活を成り立たせるため、仕方なく毎日着て、頑張っています。（モコさんの言葉より）

\*基本、洋服のタグは外すので取り外せないタグの付いた服は買いません。「チクチクする」どころの騒ぎではなく身の危険を感じます。

仕方なくタグの付いた服を着て過ごした日は必ずと言っていいほど、頭痛を起こします。

\*冬場は服を重ね着するので、服の裏の縫い合わせのデコボコが余計皮膚に密着します。特に肌着のデコボコはつらいです。なので、冬場の肌着のみ、裏返しを実行するようになってから、かなり改善されました。



モコさんは成人されていますが、幼少期から、どうしてこんなに肩こりや頭痛がひどいんだろうと思っていたとのこと。その一因が服にあるとわかり、素材や着方を工夫したら「ラクになった!」ことに気付かれたそうです。「意外なところに問題解決の糸口が見えているはず」と考え、自分に合う心地よく過ごすための工夫をされています。

## 失敗することを極端にいやがる

失敗は誰にでもあるものですが、失敗を極端にいやがるお子さんがいます。もしかしたら、以前失敗した時に叱られた経験があるのかもしれないし、失敗した後自分がどうなってしまうかわからなくて不安になるのかもしれない。失敗してもなんとかなること、対処方法を伝えるなどして不安をやわらげていきましょう。



### その子なりに頑張ってきたことを認め、小さな成功体験を増やしましょう

衝動的だったり、忘れ物が多かったりするお子さんは、頻繁に注意されたり、叱られ続けたりすることがあります。周囲からの叱責は善意や期待の表れであることも多いのですが、結果的にそのお子さんを否定し自尊心を傷つけることがあります。本当は困っているけれど「もう誰にも叱られたくない」という思いからサポートや取り組み自体を拒んだりすることがあります。

自分で拭けてえらいね



少しこぼしたけど、自分で拭けたよ

☆成功体験は大きな自信になります。完璧にできなくても、良い面に気づき、ほめて認めるかかわりを持ちましょう。



### こうすればうまくいくという方法をほめて教えましょう

叱られた経験は強く記憶にとどまります。なかには、それを思い出して行動がぎこちなくなるお子さんもいます。例えば牛乳をコップに注ぐお手伝いをしたけれど、こぼしてしまった時、叱られて終われば嫌な経験として残ります。「お手伝いしてくれたのね」など肯定的な言葉かけと、こぼしたら拭くなどの対処方法を伝えていきましょう。

牛乳パックに取っ手を付ける、床を掃除しやすくしておくなど、少し工夫しておく、気持ちも楽になります。



### 困ったときにはどうすればいいのかを教えましょう

予期せぬ変化が苦手なお子さんの場合、どうしたらいいかわからなくなり不安を感じます。家にいる時は、「困ったらまずお母さんに聞こうね」「園や学校にいるときは先生に言おうね」と困ったときにまず、どうすればいいのかを教えましょう。

**「わからないことは聞く」というスキルを身に付ける**ことで、できることが少しずつ増えてきます。

☆園や学校の先生に気にかけてもらえるように、あらかじめ伝えておくことも大切です。

困っているのかな？



自分は「とてもできる子」か「とても駄目な子」かなど、どちらか一方だと思いやすいお子さんもいます。0か100の思考法になりやすいです。失敗したら駄目ではなく、対処方法があることを伝えることで安心につながります。