

令和8年

療育相談員だより

9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

7月末の熊本地震以降、まだまだ不安な日々をお過ごしのことと思いますが、皆様お変わりありませんか？残暑の厳しい時期も続きますので、どうぞご自愛ください。

さて、今月は『親の集い』『ペアレントプログラム』『入学・進級に向けて』について情報提供させていただきます。

●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8年9月10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）



8月の親の集いでは、近況報告後、「子育てでイライラしたときの対処法」について話し合いました。資料の説明後、日頃イライラしたり、気持ちに余裕が無くなったりしたときにどのように行動しているのかお尋ねすると、「そういえば、車でドライブしてクールダウンしています」「とにかく周りの人に話を聞いてもらいます」「音楽を聴いて気分転換します」「コーヒーを飲んでリラックスします」など、それぞれに工夫されていることを教えてくださいました。

日頃から実践されている工夫や、「これもギリギリセーフ」と思えるような対処法も含めて、お互いの経験を共有しました。

ペアレント プログラム 第4回

ペアレントプログラムの後半は、『困ったところ』に焦点を当てていきます。上記の親の集いの話題にもつながりますが、私達が困りながらも日々生活ができているのはなぜでしょうか？



●ギリギリセーフ行動（対処行動）を見つけよう●

『ギリギリセーフ行動』とは、ここまではやれる／工夫したらできているところです。

例）部屋が散らかっている。 ➡ 来客に見えるところだけでも掃除した。

これを『ギリギリセーフ行動』といいます。



★子どもさんの場合は、「たまたまできたとき」・「誰かが手伝うなどサポート付きでできたとき」も、ギリギリセーフ行動になります。



困っているところの中でも、自分で工夫して対処しているところがあります。「ここまではできている」というところを探してみましょう。

入学・進級に向けて お子さんに必要なことから考えてみよう

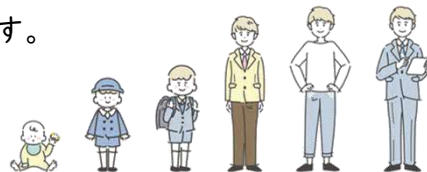


● <学校生活の内容> 年齢と共に変わっていくこと

	年少から年中	小学1年～2年	小学3年～6年	中学生
登園・登校	・園のバス送迎 ・保護者送迎中心	徒歩・集団登校・スクールバス		徒歩・自転車 スクールバス
時間割	なし	あり（毎週） 連絡帳の活用頻度が高い	あり（毎週） 連絡帳の活用頻度が低い	あり （月毎・学期毎）
休み時間	なし	あり （トイレ・遊び）	あり （トイレ・遊び・授業準備・移動）	
担任 （関わる大人）	担任中心		担任＋専科	担任＋ 教科担当制
放課後の 過ごし方	家庭	家庭・学童・習い事	家庭・部活動・習い事・友達と遊ぶ	

■ お子さんのライフステージの変化により、支援の方法も変わっていきます。

■ お子さんが成長するということは、支援がいらなくなるという意味ではなく、支援の内容や方法が年齢とともに変化していくということです。

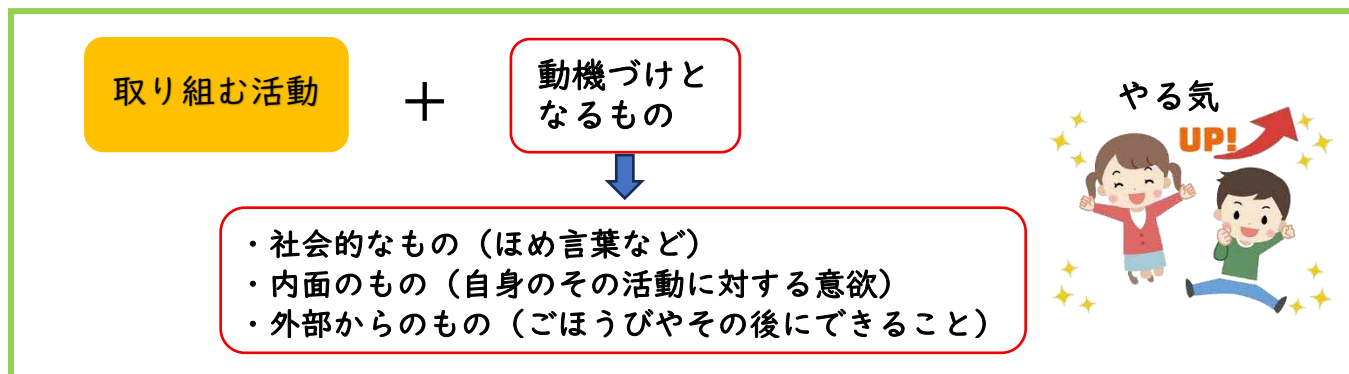


● 今、何に取り組む？ 生活スキル？通学？etc…

・それぞれのお子さんの姿から、スモールステップで取り組んでいきましょう。

『発達段階や特性・取り組む意欲・今持っているスキル・動機づけとなるものは？』

● 子どもの活動意欲を高めるための関わり方のポイント



○できることは、より自立的に習慣化していきましょう。

○できないことは、対策を考えます。

- ・できる方法で補いましょう。
- ・サポートを活用しましょう。

得意なこと、苦手なことは、一人ひとり違います。どんな対策や支援があるといいのかも一人ひとり違います。