



お問い合わせ・申し込み

NPO法人 グランマール

丸亀市発達障害児支援相談窓口 ほっぺ
ひまわりセンター3階(事務室)、2階(相談室・プレイルーム)
9:00~16:00
(0877) 85-6613 FAX (0877) 85-6614
e-mail npochiiki@yahoo.co.jp

丸亀市教育委員会教育部幼保運営課
(0877) 35-8892

ほっぺホームページ
<https://hoppe-marugame.com/>



丸亀市発達障害児支援協働事業では、医師・大学教授・臨床心理士等の専門相談員が保育所・幼稚園・こども園・小学校・中学校を巡回し、子どもたちへの関わり方をアドバイスしたり、保育士・教員と連携しています。保護者への相談事業やセミナー等、幅広くご活躍頂いている相談員の先生方にコラムをお願いし、ここでは順番にご紹介したいと思います。

ホームページにほっぺ通信のバックナンバーを掲載しています。

コラム

パニック対応と子どもの育ち

臨床心理士
公認心理師

熊谷 由紀
くまがい ゆき



パニックとは、いったいどんな状態なのでしょう。パニックの背景は様々ですが、何らかの理由で、不安や恐怖、苦痛、強いストレス等を感じ、心や頭の中が混乱している緊急事態です。そして、それをうまく伝えられないために、パニックという形で「とてもしんどい、つらい」が表現されていると考えられます。

パニックは、それ自体がとてもつらい体験です。よって、防衛策をとる、事前に準備する、苦手を回避する等の予防策は、とても大切です。ただ、完全な予防は難しいので、「起きる可能性がある」として、対応を意識しておくことも重要です。対応は、①落ち着く(気持ちの切り替え)のを助ける、②思いを聞く(代弁する)、③見通しを示す(代替案や対処法の提示)に分けて考えます。

さけたいのは、叱責や強制で抑え込むことや、パニックの最中に刺激を与え続けること(くり返し説明を求める、説得をする等)です。これでは落ち着けない上に、つらい体験を重ねることになります。失敗体験として残り、子どものチャレンジを妨げてしまいます。また、パニックを起こさせないように要求を通すのもさけたいです。「要求を通したり、周囲の人を動かすのに有効」と、間違った学習をする可能性があります。その結果、要求が通らない場面などで、激しいパニックを起こしたり、パニックが頻発するような悪循環に陥ります。つらくしんどい時間が増えてしまいます。

まずは、パニックの感情から離れて落ち着くための手助けをします。きっかけになった出来事や場所から離れる、刺激の少ない環境に移動する、別の話題で気を逸らす、飲み物を飲むのも良いと思います。落ち着いたたら、「思い」を聞きます。うまく言葉で表現できないこともあるので、聞き出そうとせず、「○○(気持ち)だったね」と、こちらから言ってあげるとよいでしょう。気持ちを代弁してもらえると、子どもは「その言葉で表現できるんだ」「それなら伝わるんだ」と理解します。これは、感情を自覚したり、適切な言葉で伝えられるようになるための支援でもあります。そして、「○○が終わったら□□しよう」と見通しを伝えたり、「▽▽にしてみる?」と代替案(これも見通し)を伝えたりします。

手伝ってOK!落ち着くことができたら○(丸!)です。成功体験で終われるので、「落ち着くのは(手伝ってもらったのも含めて)いいことだ」と認識します。また、気持ちを代弁してもらったことで、感情を自覚したり、言葉で伝えられるようにもなっていきます。手助けしてもらったやり方は、「気持ちを落ち着けるのに有効だ」と実感できるので、それを使って自分で落ち着こうとします。こうして、対処できた経験の積み重ねによって、その物や場면을回避する、助けを求めるといった事前の対処もとれるようになっていきます。

このように、パニック時の対応は、混乱を落ち着かせるだけでなく、苦手や苦痛を感じた時に、あるいは苦手や苦痛が事前に分かっている時に、『助けを求めたり自分で対処できる力』を育みます。あたたかく理解ある対応は、必ず先の育ちにつながります。子どもにとって、パニックの苦しさを理解してかかわってもらえることは、何よりの支えです。簡単ではありませんが、安心できるかわり方で、子どもの育ちを守っていきましょう。

NPO法人グランマールの活動理念に賛同していただき、継続して寄付をいただいています。

・富士産業株式会社 ・大倉工業株式会社 ・四国化成ホールディングス株式会社
・株式会社伏見製薬所 ・琴参バス株式会社

行事予定・お知らせ

ま〜る、すきっぷ
ぴあ・ほっぺ

予約は

☎ (0877) 85-6613 にご連絡ください。

ま〜る

臨床心理士等
相談員との個別相談

来所・Zoomまたは電話で
相談を実施しています。
詳しくはチラシ・ホームページ
をご参照ください。

相談
時間 50分

予約制です

ぴあ・ほっぺ

発達障がいや発達に気になる子どもの保護者同士や
スタッフと相談し合ったり、情報交換できる場

開催 毎週月・火曜日 毎週木曜日
10:00~12:00 10:00~12:00
13:00~15:00

方法 来所、Zoom、電話 参加費 100円
(来所のみ)

ホームページカレンダーに空き状況をのせています。

すきっぷ

発達障がいのある子どもの
保護者のグループ相談

参加人数 定員7人 相談時間 10:00~12:00

相談方法 対面でグループ相談 参加費 100円

1/ 26日 発達障がいのある子どもの父親対象
2/ 13日 0~18歳までの子どもの保護者対象

予約制です

※メール登録をされている方に、お知らせを一斉メールで
送信しています。
迷惑メール設定をされている方は、下記のメールアドレスが
届く状態にしておいてください。
skip@ml.chiikiwakazoku.lomo.jp

Zoom相談

「相談したいんだけど感染が不安」
「体調が悪く、外に出る元気がない」
そのような時

Zoom相談なら、自宅からスマートフォン・パソコンを使用し、
顔の見える状態で相談できます。

ホームページに「Zoom相談をされる方へ」を
掲載していますのでご覧ください。

<https://hoppe-marugame.com/>

電話相談

「仕事が終わって向かっていたら間に合わない
けれど、仕事終了時に車の中から電話で相談でき、助かった。」
などの声をよく耳にします。

※電話相談はこちらから電話をかけます。

～参加者の声～

- リアルな困りごとを互いに「わかるー!」と共感しながら話せる所はないし、専門的な知識をも得られた。(交流会)
- 未来への不安や今何を話したらいいのか、自分のぐるぐるしている感情をまとめてくださって、
目標がわかりやすくなった。(すきっぷ)
- 問題が深刻なので、あまり期待せずに参加した。専門の先生の経験豊富な知見からアドバイスを頂き、
来て良かったと思えた。(青年期すきっぷ)
- 「子育て間違えてないよ。工夫が必要なだけ。」とアドバイスを受け、「がんばっていける力」をもらえた。
(思春期すきっぷ)

～スタッフのつぶやき～

子育ての振り返りの時期となり、自分の子育てはどうだっただろうと考えることがある。子どもが将来困らないように
と思うあまり、自分本意になっていたことを反省する。困り感のある待てない我が子は、先生や周りの人から度々
注意を受ける子どもだった。大丈夫だろうかと将来の我が子を心配していた。しかし、今ではどちらかと言えば石橋
を叩いて何度も何度も確認してじゃないと渡れないほど用心深くなった。これも先回り心配性の私の影響か。大きな
決断には未だに確認するように連絡が入る。だからといって結構いろんなことにチャレンジもし、今を楽しんでいる。
「楽しいならまあいいかあ〜」と今度は私の方が待てるようになってきた。こんな今の私は子どもに育てられたのかな。

インフルエンザ・コロナウィルス等感染予防対策を行っています。

- ※保護者の方やお子さん、ご家族に、発熱・咳などの症状がある時。
- ※お子さんが通う園、学校、ご家族の職場等が閉鎖・待機になっている時。
- ※インフルエンザについては、発症した後5日を経過、かつ解熱(37度以下)した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで。
(学校保健安全法施行規則第19条より)
- ※コロナウィルスについては、発症の翌日から5日間を経過、かつ症状が軽くなってから1日経過するまで。(文部科学省の省令改正より)

来所相談を希望されている方で上記にあてはまる場合は、来所をお控えください。

Zoom相談や電話相談に切り替えることもできます。

キャンセルされる場合は、新たに予約をお取りします。ご連絡ください。

※換気のため窓を開けています。服装等で調整をお願いします。

※来所時に体温測定と手指の消毒をお願いします。

香川県NPO基金、丸亀市市民活動ステップアップ補助事業、NPO法人グランマール出資にて、
所属の専門相談員15名が執筆し、
「子育てを支える専門家から
子どもを育てているみなさんへ」
を作成しました。



丸亀市教育委員会教育部幼保運営課の委託金・
四国労働金庫社会貢献活動助成金にて、
「発達障害のある子どもと
保護者のための情報BOOK」
を作成しました。



次回ほっぺ通信はR7年4月に発行します。お楽しみに!