



ほっぺ通信

2025年 春号

Vol. 21

丸亀市発達障害児支援協働事業は丸亀市幼保運営課と、NPO法人グランマールが協働し、「発達障害児支援総合相談窓口ほっぺ」や、市内保育所～中学校で「巡回カウンセリング」を行っています。
保護者への相談や、保育士・教員の先生方の相談や研修を行っている、臨床心理士等専門相談員の子育てコラムを順番にお届けします。

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。

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2階(ほっぺにこっと事務所)
9:00~16:00 (0877) 85-6613 FAX (0877) 85-6614
e-mail npochiiki@yahoo.co.jp
事務所が3階から2階へ移転しました。

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



丸亀市教育委員会教育部幼保運営課
(0877) 35-8892

コラム

今日から始める環境作り

臨床心理士
公認心理師

小林 雅代
こばやし まさよ



BGMが流れるカフェで、周りの席の人が談笑している中でも、一緒に行ったお友だちや家族とのおしゃべりに夢中になって、つい話し込んでしまったことがありますか？私はおしゃべりを楽しむあまり、時間を忘れてしまったことがあります。カフェには様々な音や素敵な雑貨、おいしいお食事や珈琲の香りなど、たくさんの誘惑があふれている中で、どうして話に集中できるのでしょうか。

それは人間がスムーズに日常生活を送っていくための脳の仕組みである、『自分に必要な情報を取捨選択する働き』がしっかりと機能しているから、と言えます。先ほどのカフェの場合だと、多くの刺激の中から、必要な情報を選び取り、不要な情報を無意識に遮断するように脳が働いているのです。

子どもの場合は、どうでしょう。お子さんに話をしているときに、TVがついていると、そちらに集中して、全然話が聞こえていなかったという経験はありませんか？子どもは、脳の働きが未熟で、必要な情報を逃してしまうことがあります。

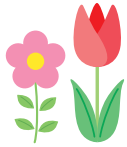
とくに、発達特性のあるお子さん、発達障害のお子さんは、この見る、聞く、触れるといった様々な刺激の中から、本当に必要な刺激を選び取るのが苦手な方が非常に多いです。大人だと無意識でできてしまうことでも、お子さんはそこに集中するためだけに多くのエネルギーを必要とします。例えば、授業中の教室を思い浮かべてみてください。教室の中では、周りの子どもの声や息遣いが聞こえます。グラウンドからは体育をしている子どもたちの歓声が聞こえるかもしれません。窓から差し込む光や、楽しそうな掲示物、周りの子たちのしぐさなど、目にもたくさんの刺激が飛び込んできます。そうした中で、先生の声と黒板に意識を向けようと、集中することが必要なのです。刺激が多すぎると、脳がそれを処理することに疲れてしまいます。朝はできていたことが昼にはできなくなったり、不機嫌になったりすることもあるでしょう。他の友達は出来ているのに、どうして自分はできないんだろう…、と自分を責めるお子さんもいます。

以上のような困り感がある場合は、子どもの五感に届く刺激を調整するために、「感覚刺激の量を減らす」ことをお勧めしています。環境をできるだけシンプルで変化の少ないものにしましょう。発達障害のあるお子さんは、ちょっとした変化にもよく気が付きます。大人は気にしないようなカレンダーの書き込みや物の配置のずれ、冷蔵庫に貼ったチラシなど、一度気になってしまうと、そこから目が離せなくなり、今やらなければいけない宿題に集中できない…という事態に繋がりがやすいです。特に宿題は、学校で頑張った疲れた脳の状態で取り組むので、頑張りたいと思ってもなかなか集中できないお子さんもいるでしょう。おうちで子どもが学習するための環境を用意する際には、物の配置を最低限にして、その子の目に飛び込む情報をなるべく少なくし、静かな環境を作ってみてください。そうすることで、不必要な刺激が少なくなり、落ち着きやすくなります。よければ一度、子どもが学習をする場所に座って、周りを見渡してみてもいいのではないでしょうか。

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

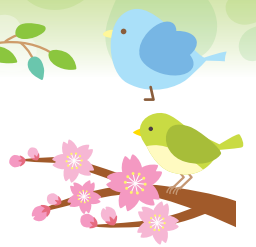
行事予定・お知らせ



ま〜る、すきっぷ
ぴあ・ほっぺの

予約は

☎ (0877) 85-6613 にご連絡ください。



ぴあ・ほっぺ

発達障がいや発達が気になる
子どもの保護者のための場

予約制です

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

予約制です

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

R7年 5/ 23金 0~18歳までの子どもの保護者対象

6/ 17火 思春期(小学校高学年~高校生)の
子どもの保護者対象

6/ 30月 0~18歳までの子どもの保護者対象

7/ 6日 発達障がいのある子どもの父親対象

7/ 8火 乳幼児(就学前まで)の子どもの保護者対象

8/ 18月 青年期(高校卒業後)の子どもの保護者対象

9/ 8月 思春期(小学校高学年~高校生)の
子どもの保護者対象

9/ 22月 0~18歳までの子どもの保護者対象



ま〜る・個別相談

臨床心理士等
相談員との個別相談

予約制です

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

・来所相談

・Zoom相談

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。



「ほっぺ」では、メール登録されている方に、行事予定
やお知らせを一斉メールで送っています。登録してい
ても届かない方は、お手数ですが、ご連絡ください。
Instagramにも行事予定やお知らせを掲載しています
ので、こちらをご覧ください。スタッフのコラムも掲載
しています。



NPO法人
グランマール



GNPO.GRANMAR

フォーラムのお知らせ

日時 **8/2** 10:00~12:00 場所 ひまわりセンターにて

・瀬戸内ナーシング学院 学校長・高知大学大学院 客員教授・臨床心理士・
学校心理士SV 岡田倫代先生

・四国こどもとおとなの医療センター 成育こころの診療部長・
児童精神科医長 中土井芳弘先生

によるフォーラム第二弾を開催する予定です。

テーマなど詳細は決まり次第、ほっぺホームページにアップします。
ご確認ください。

シンポジウムのお知らせ

日時 **11/2** 10:00~12:00 場所 ひまわりセンター4階にて

テーマ **子ども達へ適切な支援をしていくために**

講師 ・四国学院大学教授 大木祐治氏

・松浦こどもメンタルクリニック院長 松浦秀雄氏

・瀬戸内ナーシング学院 学校長・高知大学大学院 客員教授・

臨床心理士・公認心理師・学校心理士SV 岡田倫代氏

・臨床心理士・公認心理師 樽本美穂氏

~スタッフのつぶやき~

発達障害児の子育てに日々奮闘しています。

「ことばが出ない」「じっとしてられない」時代から、私自身も悩みを抱える保護者の一人として「ほっぺ」
を活用しています。

- ・専門相談員の先生に抱えきれなくなった悩みを相談し、また歩みを進める。
- ・「すきっぷ」で他のお母さん方の悩みや経験談を聞いて、孤独感が薄れる。
- ・「ぴあ・ほっぺ」で日頃の悩みを吐き出し、共感し合える時間で心が軽くなる。

こうして「ほっぺ」でパワーをもらいながら、特性のある子どもと向き合ってきました。
今、子どもの登校しづりと向き合っています。心が折れそうなショックなこともありますが、「ほっぺ」
での相談や、他の保護者の方の存在でなんとか踏ん張れています。子育ては試練の連続ですね。日々
修行です。

たくさんの方のサポートを力にして、子どもも私も一緒に成長していきたいと思ひます。



感染症予防 について

※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)

※コロナウイルスについては、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。

※来所時に体温測定と手指の消毒は行っています。

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。

