



ほっぺ通信



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。

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協働事業 **ほっぺ**

ひまわりセンター2階 9:00~12:00
13:00~16:00

(0877)85-6613 FAX (0877)85-6614

npochiiki@yahoo.co.jp <https://hoppe-marugame.com/>



子どもの心の居場所になるために

すべての子どもにとって、ありのままの自分を受け入れられ、安全で安心して過ごせる居場所が必要です。特性を持つ子どもには、なおさら安心できる場所が求められるかもしれません。なぜなら、日常生活の中でさまざまな刺激や困難にさらされるなどいろいろな面でストレスを抱え、エネルギーを消費して疲れやすい場合があるからです。ありのままの自分でいられる居場所があると、子どもは心からリラックスして安心できます。

大人が子どもにとって安心できる存在であるために、子どもとの信頼関係を構築していくことが大切です。今回はそのために必要なひとつ、「話を聴くこと」についてお伝えしたいと思います。子どもの話を聴く際にまずは共感することが何より重要です。子どもの中には物事の捉え方の特徴から、人とのやりとりを表面的にとらえて本当の意味を察することが苦手だったり、こだわりから物事を決めつけたりすることがあります。例えば、クラスメートが友達同士で笑い話をしていたときにたまたま自分を見てきたという事実があったとします。それに対して「クラスの子が自分のことで笑っていたんだ。すごくつらい。学校に行きたくない。」と話してきたとしたらどう対応しますか。大人も学校に行きたくないと言われると動揺するかもしれませんが、そこでもし「それはあなたの勘違いでしょ」「そんなことくらいで学校に行きたくないなんて言わないの」などと言われたら子どもはどんな気持ちになるのでしょうか。大人の物差しで善悪を判断せずに、どうして子どもがそう考えるに至ったか、その心に目を向けてみましょう。子どもの今の気持ちは事実で、つらかった思いを打ち明けたことは大人を信頼している証拠です。まずは「今の思いを話してくれてありがとう」「よく話してくれたね」と受け止めてあげてください。そして、子どもが話しているときには途中で話を遮らずに最後まで聴き、「そっか、学校に行きたくないと思うくらいつらい気持ちになったんだね」と子どもの気持ちや感情に焦点を当てて共感しましょう。どんな感情も否定せずに大切に扱うことで、自分の思いを受け止めてくれたと感じて安心し、気持ちが落ち着いていくこともあります。

もし子どもがどうしてもいかならないときには、大人から選択肢を提示することで、決定することができたり、自分とは別の考えがあることを知ったりして、選択の幅が広がったりします。あくまでも最終的に選択して決定するのは子ども自身です。ひとつひとつ自己決定を積み重ねていくことが自己肯定感を育てていくことにつながり、多少の困難があっても工夫して、乗り越えることができるようになるでしょう。

最後に、子どもと同じように大人にも心の居場所が必要です。子どものためにと頑張りすぎて、大人が疲れてしまうこともあります。疲れていると余裕がなくなり、どうしてもイライラしてしまい子どもへのかかわりにも影響が出やすくなります。大人も誰かに話を聞いてもらったり、リラックスできる時間を作ったりしながらエネルギー補給をし、「自分を大切にすること」も忘れないでください。それが結果的に、子どもの安心にもつながるのではないのでしょうか。

*参考文献：桃川あいこ (2025) 「我が子が発達障害だとわかったら絶対に知っておきたいこと」 Gakken

臨床心理士
公認心理師

はまだ ともよ
濱田 知世



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

下記事業のお申し込み方法



ぴあ・ほっぺ
すきっぷ・交流会
の予約は

ほっぺホームページの
メールフォームから
お申込みください。



ま〜る
入学相談会
の予約は

☎ (0877) 85-6613へ
お申込みください。

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

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

方法 来所、Zoom、電話 **参加費** 100円 (お茶代)

ホームページカレンダーに空き状況をのせています。



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

相談料 無料

- 来所相談
予約日時少し前に、ひまわりセンター2Fほっぺに来てください。
相談場所に移動していただきます。ご案内いたします。
- 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。



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 臨床心理士等専門家をコーディネーターに
対面でグループ相談

参加費 100円 (お茶代)

R8年 1/21水 0~18歳までの子どもの保護者対象
1/25日 子どもの父親対象
2/16月 青年期 (高校卒業後) の子どもの保護者対象
2/26木 0~18歳までの子どもの保護者対象



保護者と相談員の交流会

日時 R8年 3/4水 10:00~12:00
場所 丸亀市ひまわりセンター2階 ほっぺレイルーム

人数 定員12名 **参加料** 100円 (お茶代)

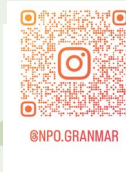
相談員 ●臨床心理士・公認心理師 入江輝
●臨床心理士・公認心理師 田中彩

対象 発達障がいのある子どもを育てている保護者

内容 簡単な心理テストを使って、自分のタイプを知ったうえで、
保護者が自分とどのように付き合っていくのか等を、
座談会形式で相談員の先生を交えて話をしませんか。
聞くだけでもOKです。お茶を飲みながら楽しくおしゃべ
りしましょう。



NPO法人
グランマール



小学校・中学校 入学相談会のお知らせ

子どもさんの入学に向けて、不安や心配ごとがある方対象

日時 令和8年1/30金 10:00~12:00
場所 丸亀市ひまわりセンター4階 会議室2

講師 ●学校教育課指導主事 佐藤明美先生
●臨床心理士・公認心理師 樽本美穂先生
グループ相談の形で実施



~スタッフのつぶやき~

学生時代に一人暮らしをしていた息子は、全く自炊をしなかった。親が何をどう言っても、ごはんすら炊かなかった。そんな彼が社会人になって、いつの間にか自炊を始めていた。しかも筋トレとセットで。どうやら体重が増えすぎて体調不良を感じ、これではいけない!と決心したようだ。そして凝り性なため、なぜか主婦歴ウン十年の私の料理より美味しいものを作るようになり、帰省するとたまに料理の腕を披露してくれる。その時に作るものがなぜか、時々父親が作っているパスタやスープ。父親が教えたわけでもないし、一緒に作ったこともない。でもその姿を見ていたんだなあ、と驚いた。私が何度も料理を教えようとしたり、手伝わせようとしたが全くのってこなかった息子。まさか父の「気が向いた時だけ料理」が役立つとは、思ってもみなかった。子どもは親の背中を見て育つって、こういうことなのか??教えないと身につかないことが多かった息子だが、教えずとも親から学んでいることもあったんだなあと感じた出来事だ。今、息子の料理の師匠はリュウジさん。彼いわく、私の料理も「リュウジの動画を見ながら作れば、もっとおいしくなるのに…」だそうだ。(笑)

- ※来訪する方の中に、発熱・咳などの症状がある時。
- ※お子さんが通う園、学校等が学級閉鎖になっている時。(電話相談に切り替え可能です)
- ※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(幼児にあつては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)

感染症予防 について

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。

「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」 を作成しています。ご覧ください。



「発達障障害のある子どもと 保護者のための情報BOOK」 を作成しています。ご覧ください。

