



ほっぺ通信



気になることがあっても、「もう少し様子を見てみようか…」と一人で不安を抱えたり、誰にも相談できない状態にありませんか？子どもさんの特性や行動を理解し、対応を考えるヒントを見つけていくために、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。ほっぺ通信では保護者への相談や、保育士・教員の先生方の相談や研修もおこなっている、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。裏面は事業のご案内等を掲載しています。

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



(0877)85-6614



npochiiki@yahoo.co.jp



https://hoppe-marugame.com/



子どもの本来の力を支える

～ 家庭でできるサポート ～

秋は、子どもの負担が大きくなりやすい季節です。授業の内容が一段と難しくなる上に、運動会や発表会の練習が加わり、日々の刺激や緊張が増します。友達との関係性も発展し、相手との距離に戸惑う場面が増えることもあるでしょう。こうした新しい課題、行事、人間関係の戸惑いといった負荷が重なると、子どもは刺激や情報の処理、気分の切り替えに多くのエネルギーを使い、疲れやすくなります。その結果、同じことでも、できたり、できなかったりする日が生まれます。周囲の大人は「昨日はできたのに今日はできないのはなぜ?」「やる気がないのかな」と不思議に感じるかもしれません。特に、発達に凸凹のあるお子さんは影響を受けやすく、疲れやすさや取り組みのムラがより強く表れます。

こうして積み重なった負担は、子どもが本来の力を発揮しにくくなる要因になります。だからこそ、家でその疲れを受け止めてもらい、次の日に向けて調子を整える時間が欠かせません。では、明日も頑張る力を蓄えるために、家庭でできることは何でしょうか。

まず、大切なのは、安定した生活習慣です。子どもは、大人が考えている以上に眠気、空腹、疲れ、緊張などの生理現象に行動を左右されます。朝から機嫌が悪かったり、いつもはできることを嫌がったりすることが多い場合は、まず生活習慣を振り返ってみましょう。十分な休養の確保で、身体の調整機能がうまく働き、負荷を受け止めるための土台が安定します。親子の会話やスキンシップなど、リラックスする時間を作るのもよいでしょう。動画の視聴やゲームは、子どもにとって魅力的な遊びの一種ですが、刺激が強すぎるため、入眠に時間がかかったり、他の遊びでは十分な刺激が得られず、その遊びに固執しやすくなったり、途中でやめられなかったりすることがあります。寝る前は静かな遊びに切り替える、時間を決めて親子でルールを共有するといった、大人が刺激を調整する工夫が必要です。十分な休息と、適度な刺激のバランスが整うことで、子どもは本来の力を発揮しやすくなります。

次に、声をかける際には、「穏やかに (Calm)、近づいて (Close)、静かなトーンで (Quiet)」を意識してください。こうすることで、子どもは大人からのメッセージをうまく受け取ることができます。

また、家で子どもがぼんやりして、指示してもすぐに動けない場合は、脳の処理が限界に達し、次の行動に移るための回復中かもしれません。「今は疲れているのかな」と寄り添い、やることを減らしたり、補助したりすることも立派な支援です。どうしてもやるべきことがある時は、「宿題しよう。」よりも「鉛筆を出そう。」など、課題を小さなステップに分けて伝え、行動のハードルが下がります。「〇と◇、どちらからする?」と選択肢を出すことも有効です。自分で選ぶことで主体性が生まれ、行動のスイッチが入りやすくなります。

子どもは、好きなこと、得意なことは意欲的に楽しくできますが、苦手なことを周囲と同様にこなすためには大きなエネルギーと頑張りが必要です。大きなエネルギーを使っても、上手くいかずに出来ないこともあります。大人が「その子がどれだけ頑張っているか」に着目し、安心できる環境を整えることが、子どもの心を守り、成長を支える力に繋がるでしょう。

臨床心理士
公認心理師こばやし まさよ
小林 雅代

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



ぴあ・ほっぺ
すきっぷの予約は

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
の予約は

☎ (0877) 85-6613へ
お申込みください。

事業 予約制

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

発達障がいの子どもを育てている
親同士だからこそ分かち合えるそ
の実感が、力になります。
本の貸し出しもしています。

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。

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 9/28(月) 0~18歳までの子どもの保護者対象
10/21(水) 0~18歳までの子どもの保護者対象
11/30(月) 0~18歳までの子どもの保護者対象
R9年 1/20(水) 0~18歳までの子どもの保護者対象
1/31(日) 子どもの父親対象

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

対象:丸亀市在住の方

●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/>

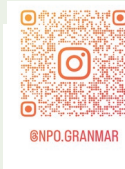


●電話相談
「仕事が終わって向かっていたら間に合わない
けれど、仕事終了時に車の中から電話で相談でき、
助かった。」などの声をよく耳にします。
※電話相談はこちらから電話をかけます。

「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、こちらもご覧ください。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



©NPO.GRANMAR

保護者と 相談員の交流会 発達障害の ある子のSST

日時 R8年 10/20(火)
10:00~12:00
場所 ほっぺルーム
参加費 100円 (お茶代)

講師
●ふじみ園相談支援センター
地域支援マネージャー
曾利真弓先生
●作業療法士
鶴窪彩子先生

小学校・中学校 入学相談会 のお知らせ

入学に向けての
不安や心配について

日時 R9年 1/26(火)
10:00~12:00
場所 ほっぺルーム
参加費 無料

講師
●学校教育課主任指導主事
藤岡敬清先生
●臨床心理士公認心理師
樽本美穂先生

※グループ相談会の形で実施します。

LD相談会

日時 R8年 11/25(水)
10:00~12:00
場所 ほっぺルーム
定員 7人以内
参加費 無料
コーディネーター
●元小学校教諭
特別支援コーディネーター
特別支援教育士
福崎典子先生

シンポジウムはメールかFAXでお申し込み
ください。
e-mail: npochiiki@yahoo.co.jp
FAX (0877) 85-6614

シンポジウムのお知らせ

日時 R8年 11/8(日) 10:00~12:00
場所 ひまわりセンター **参加費** 無料
講師
●NPO法人グランマール理事長・
四国学院大学名誉教授 大木祐治先生
●臨床心理士・公認心理師 熊谷由紀先生
●臨床心理士・公認心理師 小林雅代先生

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。

〜スタッフのつぶやき〜

私が子育てで悩んだり壁にぶつかった時に、この言葉がいつも頭に浮かぶ。『やらない後悔よりやる後悔を』
だ。今の状態、環境、今後の事を考えて選択をしなければいけない場面が何度となくあった。色んな方に相
談した。そのことで余計に悩むこともあった。そんな時に言ってくれた言葉だった。足踏みをしている私は、
その言葉で前に進むことが出来た。今子どもも自立をし、色んな選択を自分自身で決めている。「今こうな
んだけど。これでいいと思う?」と相談される時もある。私は自分に言ってくれた言葉を思い出し、子ども
に伝えている。「そうやな」と納得した表情になる。「失敗せずに前に進む」ということに囚われがちな私に、「後
悔してもいいんだよ」と教えてくれた言葉です。

感染症予防 について

※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。

「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。

