



スタートからゴールまで一気に滑る気分は爽快！

高野の雪まつり2020

高野地区に製作する「日本一の雪の滑り台」を中心に、さまざまなイベントが企画されます。アクティブに楽しむ雪まつりに、お誘いあわせの上、ご来場ください。

【開催日】

2月15日(土)～16日(日)

【場所】

高野地内 高野癒しの森

【参加料】

有料

※ホームページでご確認ください。

【イベント(予定)】

カンジキウオーク、カマクラ作り、雪像作り、ファットバイクでスノーサイクリング、間伐体験など。

【出店(予定)】

豚汁やカレー、コーヒーなど。

【申込締切】

2月12日(水)

※申し込みはホームページから。

ホームページはスマートフォンからも閲覧できます。QRコードを読み取ってください。



すまいるだより

「本当の強さとは②」

vol 21

前 回のすまいるだよりで、本当の強さとは自分の弱さを知っていること、嫌なことやつらいことがあっても「立ち直る力(レジリエンス)」を身に付けることで、周りに上手にSOSが出せる子どもになることをお伝えしました。

レ ジリエンスを育てるためには、①生活習慣を整える、②人を頼って成功する、③興味を生かす役割を持つ、④サポートを受けて気持ち切り替えるの4つのステップがありますが、今回はステップ②の「人を頼って成功する」ことを詳しくお伝えします。

ス テップ①にあるように、生活が整ってきたら子どもの意欲を尊重し、さまざまな体験をさせていきます。大切なことは、失敗よりも成功が多くなるように周囲がサポートすることです。

も、日常の中で失敗する機会がゼロになるわけではありませんが、ですから、サポートを受ければ解決できるような失敗は、サポートを得て成功できるという「成功体験」に変えていくことが、よほど意味があるものになります。

成 功体験を多く積んだ子どもは、自信や意欲を持ち、失敗しても立ち直るようになっていくと考えられているからです。

子 どもが苦手な分野に取り組みるときも同様です。苦手な分野では失敗が増え、何をやるにも時間がかかるようになるがちです。大人も難題と向き合ったときは、周囲に相談するなどして人の助けを借りたりします。子どもが苦手な分野で人を頼るときは、気持ちよく応じることがよい支援と考えられています。

そ して、成功体験を多く得るために、まずは日々の生活の中で目標を立てていくことをお勧めしています。目標を

リストアップして、その中でも子どもがすでに「ほぼできていること」を目標にします。

私 たち大人は、どうしても「子どもにとつて」「まだ難しいこと」や「大人に言われたらできること」を最初から目標にしがちです。一方で、「ほぼできていないこと」を目標にして取り組むと、その活動が確かな生活習慣として定着するため、着実に成功しながら取り組むことができるのです。

ま た、目標を立てて経験を積み重ねていくときは次のことを気にかけてよいでしょう。

① 集団生活のルールを日常生活の中で示す

子 どもは一度経験したことを実践しがちです。「お礼を言わない」「先生など大人の悪口を言う」などの、好まれない行為が意識せずに習慣になっていると、外出先で思わぬトラブルの元になることがあります。とはいえ、よい習慣を技術として教

【子育ての相談】
子育て世代包括支援センター「えがお(健康福祉課内)」
電話 0241(62)6170
メール egao@naniwaizju.org

えようとしても、子どもは大人の思うようには動くことができないので、集団生活の中で役立つルールやマナーを、一緒に生活する家族が日常的に取り入れる方法を使ってみましょう。

ポ イントは「子どもの前」で「大人がやってみせる」ことです。例えば、ちよっとした手伝いにも「ありがとう」と言うこと、困っている人がいたら「手伝いましょうか」と声をかける、遅れてしまったら「遅れてすみません」と言うなどの簡単なことで大丈夫です。家族のふるまいは、子どもにとって一番なじみやすいツールとして使うことができます。

② 頑張った経過をほめる
目標の達成はもちろん、たとえ失敗しても「頑張った経過」をほめることを繰り返します。子どもにはポジティブな感想や意見が「励まし」や「評価」として心に残ります。結果として、この積み重ねが自分を大切にできる気持ち(立ち直る力)

【おすすめ図書】
発達障害の子の立ち直り力「レジリエンスを育てる本」
藤野博・日戸由刈/監修



大 切なことは、「他の子と比べてほめる」をしないことです。他の子と比べてほめられて育った自信は、小さな失敗ですぐに壊れてしまいます。

ど うか家庭では、子どもの安全な居場所と確かな自信を身に付けさせてください。それが、少しのことであきらめない、立ち直りの力になります。

につながります。

子 どもに伝えたい言葉の例として、「かっこいい」「すてき」などの評価する言葉や、「うれしい」「ありがとう」などの保護者の気持ちを表現する言葉、あるいは「どんまい」「次もあるよ」などの失敗をやわらげる意味を持つ言葉があります。

認知症カフェ

第5回 脳げんきカフェ

認知症や介護に関する勉強会や悩みごとの相談、情報交換など、美味しいお茶とお菓子を食べながらお話ししてみませんか。どなたでも参加できますので、お気軽にお越しください。

オレンジカフェ

誰でも気軽に参加できる教室です。

参加は無料です。みんなと楽しく、体操や交流活動をしてみませんか。

【日程等】

日時	内容
1月17日(金) 午前10時～ 午前11時30分	午前10時～ 午前11時30分
2月21日(金) 午前10時～ 午前11時30分	午前10時～ 午前11時30分

持ち物	内容	場所
針、ハサミ、かぎ針、毛糸、老眼鏡	刺し子、簡単な小物作り 編み物、おしゃべり会	会津田島祇園会館

【問合せ】

グループホーム花南会津
電話 0241(62)8700

【参加料】
100円

【申込み】
不要です。

【問合せ】
南会津地域包括支援センター
電話 0241(64)5035