



3歳6か月児健診 むし歯「ゼロ」のお友だち



荒木 淳平 くん
(田島)



小山 緋莉 ちゃん
(南郷)



五十嵐 陸 くん
(田島)



室井 那知 ちゃん
(田島)



清水 百恵 ちゃん
(田島)



渡部 藍子 ちゃん
(伊南)



馬場 結月 ちゃん
(伊南)



河原田 夏帆 ちゃん
(伊南)



すまいるだより

「本当の強さとは③」

vol 22

【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

子どもが嫌なことや失敗体験と出会ったときに、立ち直る強さを身に付けるためには、「子どもが自分の弱さを知っていること」と「周りに上手にSOSを出せるようにしていくこと」が大切です。

ここでは「立ち直る力」をシリーズでお伝えしていきます。今回は、立ち直りの力(レジリエンス)を身に付けるステップ「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を切り替える」の③④を説明します。

子どもの生活習慣が安定し、成功体験を積み重ねる中で興味や意欲が出てきたら、その気持ちを尊重して何らかの役割を与えるチャンスです。そして、その役割は、子どもの興味に目を向けましょう。

もは、毎朝元気にあいさつをして多くの人に笑顔を与えるだけでも立派な役割です。

そんな簡単なことが「強さ」を育てる支援なの？と疑問を持つ方も多いかもしれません。しかし、子どもの失敗や苦手なことを注意するだけでなく、興味のあることやできることを中心に生活を組んでいくことは意外と難しいものです。

ただし、子どもの好奇心を寝かせているだけでは自信はなかなか育ちません。役割を与えることが難しいときは、子どもが興味を持つことを選択肢を示し、どちらかを選んでもらうことから始めるとよいでしょう。

例えば、衣服や食べ物(メニュー)の決定など、保護者が負担にならない簡単なものから選択させ、子どもが自分で選んだことに責任を持たせます。責任を持たせるからこそ達成感が得られるため、自信につながります。

また、与える役割として「家事」が挙げられます。家事は生活に関することなので、将来の自立に役立つ面もあります。

しかし、このような関わりを繰り返していく中でも、日常生活では待ったなしに、子どもが失敗する機会は何度も訪れます。そんなときは、レジリエンスを身に付ける④のステップの出番です。

例えば、カッとなると手が冷たくなることもありませんし、胸がギュッとつかまれたようになる、頭が熱くなるなどと表現する子どももいます。まずは、教える側の大人は、感情が高ぶるときにどんなに反応が起るかを伝え、子どもにも考えてもらう方法がよいかもしれません。感じた気持ちに気付くようになるには、長い時間がかかります。

こうやって毎回考える習慣がある子どもは、よくわからない感情に振り回されることとが少なくなるため、落ち込む回数が減ってきます。落ち込んでいるときは、具体的に「その場を離れる方法」を教えることも有効です。物理的にトイレに行くなど、その場からいなくなることもひとつですが、手足や背筋をのばして緊張や不安などを

こうやって毎回考える習慣がある子どもは、よくわからない感情に振り回されることとが少なくなるため、落ち込む回数が減ってきます。落ち込んでいるときは、具体的に「その場を離れる方法」を教えることも有効です。物理的にトイレに行くなど、その場からいなくなることもひとつですが、手足や背筋をのばして緊張や不安などを

最後に、子どもが気持ちを切り替え、つらい思いをためこまないようにすることはとても大切です。そして、同じことは日々の子育てに奮闘されている保護者の方にも言えることです。どうか、ご家庭だけで抱えず気軽に相談できる場を見つけてください。「えがお」のスタッフもお待ちしています。

それでも気持ちの把握や切り替えが難しいときは、身近にいる専門家(学校の先生、保育士、保健師や町の心理士)に対応をお願いすることも一つです。専門家探しに迷うときは、気軽に「えがお」へご連絡ください。

【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・日戸由川/監修



2月の納税こよみ

固定資産税	第4期
国民健康保険税	第8期
介護保険料	第8期
後期高齢者医療保険料	第7期
国民年金	1月分

納期限は3月2日(月)です

納税に関するお問い合わせ先は

税務課(町県民税等)	Tel. 0241-62-6110
健康福祉課(介護保険料)	Tel. 0241-62-6170
住民生活課(後期高齢者医療保険料・国民年金)	Tel. 0241-62-6120
館岩総合支所 町民課	Tel. 0241-78-3345
伊南総合支所 町民課	Tel. 0241-76-7712
南郷総合支所 町民課	Tel. 0241-72-2224

