

「発達のでこぼこはみんなある」

5 月は新しい環境に慣れ、行動が広がる時期です。たくさんのお会いや覚えることにひと段落がつき、自分のペースをつかんだ人の毎日は充実していることでしょう。

と はいえ、十人十色という言葉があるように、新しい環境になじめずに、一人だけ取り残された気持ちになっている人はいらっしゃいませんか。

新しい環境に慣れることが早時間をおけるタイプも。それぞれ大切な個性です。どんな場面でも、自分の持ち味を忘れず、活せる工夫が大切です。そして、それは大人だけでなく子どももおなじです。**引**つ越し、進学等、自分を取ったお子さんが、この町にもたくさいます。特に、家庭という小さ

な集団から、初めて大きな集団で生活することになったお子さんの中には、新生活になかなか慣れることができないお子さんもいることでしょう。もしかすると、よその子と比べ、自分たちの子育てを責めたり、「うちの子は何か問題があるのかしら」と悩む方がいるかもしれません。そんなときはぜひ、たくさんさんの情報を持つ機関に相談ください。

実際、私たちがいる子育て世代にも、「夜、何度も起きる」「なかなか挨拶ができない」「着替えが上手にできない」「落ち着きがない」など、日常生活のつまづきに悩む保護者さんのご相談が増えています。私たちは、相談に合わせてご家族が悩むことが少しでも楽になるように、対応方法や生活の工夫を一緒に考えます。

最近は、「うちの子は発達障害かもしれない」と相談くださる保護者さんも増えました。ここ数年、発達障害という名称が一般的になったことと関係があるように思います。

発達障害は誰かと比べて劣っていることではなく、ひときわ大きい個性を持っている状態です。発達障害に関する正しい情報が広まったことで、発達障害とは、見たり、聞いたり、触ったり、味わったりするときの受け止め方や感じ方が個性的なために、「得意と苦手の違いがはつきりしている」ということを知ってもらえるようになってきました。

ただし、広まったのは発達障害の「情報」であって、その子ども自身の「思い」ではないのかもしれない。発達障害の診断にこだわらず、本人の得意を活かした生活の工夫や苦手を責めない環境の作り方が大切です。早くから子どもの状態に合う適切なサポートを行うと、新しい環境に慣れることがよりスムーズになります。折に触れて出会う新しいことも楽しめるようになっていたり、自分の気持ちを周囲に打ち明けて助けを求めたりして、大人へと成長し

ていきます。

発達のでこぼこという言葉が使われるようになってきましたが、人は得意・不得意の両方を誰でも持っている、それは人それぞれという意味です。

おつちよこちよいだけれどフットワークがよくて頼りになる人、慎重だけれど仕事になりやすいけれど事前準備をしっかりとる人：そんな一人ひとりによって社会は出来上がっています。私たちはみんな「発達のでこぼこ」と付き合いながら、得意な力を活かせるように頑張っています。

学び途中の子どもにとっても「発達のでこぼこ」をよりよく活かせる毎日こそ、安心な暮らしにつながると思います。



■ えがおスタッフからのおすすめ



発達が気になる子の心が
わかる幸せ子育ての手引き

監修/田中 康雄
イラスト/ニシハマカオリ

発達が気になる子に起こりやすい46のエピソードをもとに、両親や周りの人ができるかわり方のヒントが紹介されています。

【すまいるだよりに関する問合せ】

子育て世代包括支援センター「えがお」
(健康福祉課 子育て支援係内)

電話 0241-62-6170

メールでの相談はコチラ▶
egao@minamiaizu.org



栄養士監修コラム

野菜を使った健康レシピ



今月の野菜
春キャベツ

春キャベツにはビタミンC、Uが豊富に含まれています。カリウム、カルシウム、食物繊維の栄養素も含まれています。

ビタミンU…胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を修復する働きがあります。

※ビタミンUはキャベツから発見されたビタミン様物質で別名「キャベジン」と呼ばれています。

作り方

- ①キャベツはせん切り、玉葱は薄切りにして電子レンジで5分加熱し、水気を絞る。人参はラップに包んで電子レンジで1分加熱してすりおろす。
- ②ひき肉と①の野菜に、カレー粉と塩少々をよく混ぜ、2等分にして長円形にまとめ、水と小麦を混ぜたもの、パン粉の順に衣をつける。
- ③生わかめは一口大に切り、大葉はせん切りにします。これをしょう油、酢、削り節と混ぜます。
- ④フライパンに油を注いで170℃程度に熱し、③を入れて中火で4分揚げ焼きにします。メンチカツを盛り付け、⑤を添えれば完成。

春キャベツのメンチカツ

栄養価(1人分)	
エネルギー	214kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	11.9g
炭水化物	16.5g
塩分相当量	1.1g



材料(2人分)

		揚げ油	適量
春キャベツ	200g	小麦粉	大さじ1/2
玉ねぎ	50g	水	大さじ1
豚ひき肉	70g	塩	少々
人参	50g	生わかめ	30g
パン粉	10g	しょう油・酢	各小さじ1
カレー粉	小さじ1/2	削り節	3g