

「変化の時期は生活の工夫を」

毎

年5・6月は、体調の不調を訴える人が増える時期です。新年度や新学期を迎え、引越や転職、新しい人との出会いが続き、知らないうちに疲れやストレスをためている方もいるのではないのでしょうか。

疲

れを感じやすいこの時期は、忙しい毎日の中で、手を抜きやすいところや今頑張らなくてもよいところを見つけ、何よりも身体を休める時間に当てましょう。お惣菜の食事でもいいし、お風呂は後回しでもかまいません。

身

体を休める時間の確保は、ストレスに対抗する力を保つことにつながります。疲れを早めに和らげることは何より大切です。そのためには、食事（とにかく何か食べる）・睡眠に重点を置きましょう。

そ

の上で、お子さんが新しい生活になじめない場合は、お子さんにとって分かりやすい生活の工夫をすることを提案していただきます。生活の工夫は、お子さんの得意な「学び方」や「覚え方」で伝えるとうまくいきます。苦手な方法で繰り返し教えても、嫌になったり覚えが悪かったり、うまくいかないことが多いのです。

代

表的な教え方のコツとして、次のようなことがあります。

ま

ずは、言葉で伝えていることを見える化する方法を試すことです。新年度は朝の手順が変わり、自分が今何に取り組んでいるのか分からなくなることが増えます。そこで登場するのが、文字や絵・写真で行動の流れを示した「スケジュール」です。また、どのくらいの時間をかけて取り組

めばよいのか見える化する「タイマー」の使用です。見て分かることを助ける道具や手法は、目的によって無数にあります。上記以外の時間の見える化では、時計やカレンダーという道具を使いますし、活動を見える化するときは取り組み方を明示した手順書の作成という方法を用います。場所の見える化は、私たちが駐車場に車を停めるときに頼りにしている車の線（枠）など、色別にして明示することも分かりやすい手法です。どの道具や手法がお子さんに合うか悩むときは、いつでも子育て世代包括支援センター「えがお」までご相談ください。

次

のコツは、何度も同じことで注意している事象があるときに、「今はまだ自力解決は難しいかもしれない」という視点を持つことです。そして、現状では「注意されることが起こらない」ように未然に防ぐ対処をします。

例

えば、忘れっぽいことを何回も注意している場合は、忘れたことを叱り続けても忘れ物がなくなるわけではありません。お子さんと一緒に年間計画表に掲載されている行事から、事前に持ち物や集合時刻が分かるようにし

たり、忘れたときはどのような対処すればよいか本人と確認しておきます。

これらの生活の工夫があること、家庭の中でいつも誰かが、頑張って調整していることを減らすことができます。

新

年度、無理し過ぎず焦らず、ご家庭のペースを見つけて乗り切ってくださいね。

「えがお」スタッフ

ここだけは伝えたい

お家の人の中には慣れない子育てに奮闘中の方も多いと思います。例えば、育児に疲れ果ててキッチンに立ち尽くしているお母さん。お子さんの持ち物確認なんて、もうこりこりだ…とまっているお母さん。スマートフォンの前で現実逃避しているお母さん。新しく始まった日々の生活を回すだけでいっぱいいっぱいのお母さん。（もちろん、お父さんやご家族の皆さんも。）そんな子育てに奮闘している皆さんが、上手に手を抜いて、どうか今夜はゆっくり心身を休めてくださいますように。

■ えがおスタッフからのおすすめ

【発達障害の子どもの

生活の工夫と伸ばす言葉がけ】

監修 田中康雄

発達障害の特性をもつ子どもの言動を、親や関係者がどのように理解して関わっていけばよいか、生活支援の具体的アイデアを紹介しています。



【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

今月の健康レシピ



今月の野菜

アスパラガス

春から初夏に旬を迎えるアスパラガスは、栄養豊富な緑黄色野菜の一種で、アスパラギン酸、葉酸、ルチン、ビタミン類などを含みます。アスパラギン酸は、新陳代謝を促し、たんぱく質の合成を高め、疲労回復や滋養強壮に役立ちます。穂先に豊富に含まれるルチンは血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があるほか、利尿作用も期待できます。

作り方

- ① 玉ねぎをスライスにし、アスパラガスは茹で、穂先は3cm、ほかの部分は5cm台に切っておく
- ② 鍋にバターを入れてスライスした玉葱を入れて炒め、水・コンソメを入れて煮込む
- ③ ②をミキサーに入れてかけ、5cm位に切ったアスパラガスを入れて更にかけ、ピューレ状になったら裏漉しをかける
- ④ 鍋に入れて火にかけ生クリームを入れて、塩・胡椒で味を調える
- ⑤ 器にスープを盛り、薄くスライスしたアスパラガスの穂先とクルトンを飾れば完成

アスパラガスのクリームスープ



栄養価(1人分)

エネルギー	151kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	12.7g
炭水化物	6.1g
塩分相当量	0.4g

材料(4人分)

アスパラガス	2束	コンソメ	1/2個
玉ねぎ	100g	牛乳	80cc
バター	10g	生クリーム	100cc
水	600cc	塩・こしょう	少々
クルトン	10g		