

子育てを
応援します

青森市子育て

vol.13

2017.7.4 発行

サポセン

《サポートセンター通信》 通信

青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供（青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営）、情報収集、発信、また子育て相談の対応等を行っています。

平成29年度きらきら塾が始まりました!!

第1回 5/22 カードコーチングで自分発見！ ～子育て活用術～



講師：たかはしたかこさん
(カッチャート・プロジェクト代表)

第一回目のきらきら塾は、カードを題材に、自分の内面にある思いや不安と向き合い、その表現方法や受け入れ方を学びました。

講師のたかはしさんは「これは占いではありません。カードを見て選んで、そこから感じたこと、気がついたことを表現し、他人から新たな意見を受ける、それが自分発見につながる」とお話しされました。

実際に、自分が選んだカードの印象、選んだ理由を思うがまま白紙に書き込み、グループ内で発表し、その感想等をグループ内の参加者から話してもらうことで、新たな発見ができるいい機会となりました。講座では、自分の内面とじっくり向き合う時間を持つことの大切さを感じ、自分自身を大切にして、子どもと向き合うことが楽しい子育てに繋がるという印象を持ちました。



参加者の感想

- ☆人それぞれ感覚が違うこと。自分が今大切にしたいことがわかりました。
- ☆子育て、みんな大変だと思いました。自分らしくいることが子どもも喜ぶのかな？と思いました。
- ☆自分のものさしと子どものものさしは違うというのを頭に入れておきたい。



第2回 6/9

「怒りのコントロール」 アンガーマネジメント

～イライラを減らそう！コツ・ゲット！～

アンガーマネジメントとは、アンガー（怒りの感情）をマネジメント（管理）する心理トレーニングで、欧米ではスポーツ選手などに積極的に取り入れられ、近年の日本でもかなり注目されています。

アンガーマネジメントを学ぶとは、怒らなくなることはありません。後悔なく、生きやすくなる方法を学ぶことです。

怒りは人間の防衛本能で、決してなくならない感情です。しかし、気をつけるべきは怒りの「強度・頻度・持続性・攻撃性」のこれらが強く出た場合は要注意です。そこで、①衝動②思考③行動決定④やり方について学びます。

思考では、ワークを通し、自分の中にある「こうあるべき」という思い込み



講師：中野 正樹さん



みに気がつくことができました。

中野さんの「感情をぶつけずに、感情を伝える。感情で怒ってしまった時は、謝る。そして、私を主語にして子どもに分かりやすく真剣に目を見て冷静に伝えましょう。過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられる」と言うお話に納得しました。

アンガーマネジメント
コツ
GET!!

- *怒った後に、後悔や罪悪感がある境界線を覚える。
- *怒る必要がある⇒上手に怒る。怒ると決めて怒る（責任を持つ）⇒後悔しない
- *怒る必要がない⇒怒らない①まだわかる年齢ではない②親にとっては問題だが、他人に迷惑をかけていない＝判断基準を知る。作る。
- *アンガーマネジメントは、練習が必要！知っていることと、できることは違う！ということ。例えば、薔薇という漢字は読むことはできるが、書くことは難しい⇒練習することで書くことができる。

参加者の感想

- ☆自分の感情に責任を持つ「怒ると決めて怒る」ということが学びに繋がった。
- ☆物事を別の角度から言い換えることを実践してみたいです。
- ☆怒りのメカニズム的な事も、わかりやすく説明して頂いたので、タイムになりました。
- ☆「ほめ上手はほめられ上手はほめるのが苦手なので、意識的にほめていきたいです。」

鳴海先生の 子育て Q&A



児童心理治療施設
「青森おおぞら学園」
施設長 鳴海 明敏さん

「チャイルドラインあおもり」で子どもの声を電話で受ける活動もされている鳴海さんは、とてもわかりやすく私たちの質問に寄り添ってくださいます。

※子育て四訓…1. 乳児はしっかり肌を離すな 2. 幼児は肌を離せ手を離すな 3. 少年は手を離せ目を離すな 4. 青年は目を離せ心を離すな

Q 小学4年の女子ですが、仲のいい友達がいません。友達のグループにも入りたがらず、学校でもほとんど一人でいるようです。本人は困っていないようですが、親としてはこれからのことを考えると心配です。



A 小学校の3～4年生くらいの時期は、男女とも「ギャングエイジ」と呼ばれることもあり、子ども同士で仲間集団をつくって、親や大人の目を逃れて遊んだり活動したりすることが目立つ時期といわれています。このような時期に、仲のいい友達もなく学校でもほとんど一人でいるようだと、ということであればお母さんとしては「いじめ」を疑ったりして心配なことだと思います。

お母さんは「本人は困っていないようですが・・・」と見ておられますが、実際のところはどうか気にかかります。どうすればお子さんの「本心」が分かるのでしょうか。こんなときに「ことば」は意外と不便だなと思うことが、私は多いです。転校後に登校を渋り始めた我が子を、「何も聞かずに、何も言わず」、毎日黙って抱きしめ続けたというお母さんの投書を読んだことがあります。「手は離し

ても、目を離すことは出来ない時期（子育て四訓）」ということを意識しながら、ことば以外の感覚器官を総動員して、お子さんと向き合ってみたら如何でしょうか。

そんなふうに我が子と向き合うためには、お母さん自身の「これからのことへの不安」が邪魔になります。こんな方法は何でしょうか。

自分自身の内側にある『その不安』に、優しく注意を向けるのです。厳しく問い詰めるような姿勢ではなく、「これからのことが心配なんだよね・・・よく分かるよ・・・どんなふうに心配なのかなあ・・・教えたなら嬉しいんだけどなあ・・・」というように、優しく注意を内側に向けて、ゆっくり耳を傾けてみます。何かいいことに気づけるかもしれません。気づきがなくても、不安に駆られることなく、しっかりお子さんと向き合うことが出来るようになると思います。

平成29年度うとう塾も始まりました!!



講師：栗林理人さん
(子どものこころ
発達研究センター)

第1回 発達障がいってなあに？
5/15 ～子どもとの関わり方～



栗林先生のお話で『発達障がいとは、脳機能の障がい』ということが分かりました。文部科学省が実施した調査(H24)では、約1割が発達障がい系の子どもの結果があり、知的な障がいに伴わない事例が増加しているそうです。次のことが、発達障がいの気になるサインです。

- 1 泣かない・笑わない・視線を合わせない
- 2 オウム返し(エコラリア)
- 3 興味や関心の共有がうまくできない (ジョイント・アテンション)
- 4 感覚過敏(音や肌に触れるものなど)
⇒手をつなぐ、抱きしめられるのを嫌がる
- 5 偏食が強い・味やにおいに敏感
- 6 ごっこ遊び(何かになりきって遊ぶ)がうま

く展開しない・ひとり遊びが多い
7 こだわりや特定のものへの執着
8 全身運動や手先が不器用
9 同じ動きを繰り返す・手をひらひらさせる
子どもとの関わり方としては『発達障がいの診断よりも、子どもの特性を受け入れ、良い所はどんどん伸ばして、苦手な所は成長にあった適切な関わり方や経験を身につけると、生きづらさを和らげていく』ことが大切ということ。

発達障がいの子どもの療育とは、「障がいのある子どもが、社会的に自立できるように取り組む治療と教育のこと」です。療育によって、特性そのものが治ることはありませんが、その子の成長のペースにあった適切な関わり方や経験を積んでいくことで、『生きづらさを和らげていく』ことはできます。

そして家庭の養育機能を補うためには、外

うとう塾ってなあに？

発達に心配(発達の偏りや遅れ)のある4歳～小学校中学校までの保護者や関心のある方を対象に、専門知識を持つ講師をお迎えして、年5回開く自主講座です。

部の協力が必要！です。そのために「家庭外に居場所をつくろう！」ということです。例えば『習い事、学童保育、放課後等児童デイサービス、親戚、親の会、行政の活動など、子どもが受け入れられる環境があることにより、安心感や安全、コミュニケーション能力、自己肯定感を得られる』ようです。

また養育環境を充実させるためには、養育者が休息をとり周囲からねぎらわれて安心できることで子どもにゆとりを持って接することができ、親(保護者)と子どもが安心して日々を過ごせる環境が大事です。

私たち子育てサポーターや地域住民ができることは、その家族を援助し子育てを支える環境づくり!ということが分かりました。



青森市子育てサポートセンター

【TEL・FAX】017-774-6537 (開設時以外は、留守番電話をお願いします。)

【住所】〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア(勤労青少年ホーム) 2F

【開設日時】毎週火曜日 10:00～13:00

【E-mail】aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 【ブログ】http://blog.goo.ne.jp/saposenrarara



青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち《青森市家庭教育サポーター連絡会》が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託して行っています。「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい!」という熱い思いで活動に取り組んでいます。