



わになって

幕別町発達支援センター

令和7年度
第5号

令和7年12月22日発行

先日の大雪ですっかり雪景色となり、冬も本番に突入。子ども達にとっては“冬ならではの”遊びができ、冬休みも満喫できるのではないかと思います。

さて、今年も残すところあとわずかとなりましたが、皆さんにとってはどんな1年だったでしょうか？ まもなく新しい年を迎えますが、来年は“午年”。2026年は“丙午”と言って『火のエネルギーと馬の勢いが重なり、情熱的でエネルギッシュな“飛躍と挑戦”の年』になると言われているそうです。子ども達、保護者の皆さんとともに、発達支援センターも“飛躍の年”になりますように！（祈）



発達支援講演会を開催しました！



11月28日札内コミュニティプラザにおいて、札幌学院大学人文学部准教授の藤野友紀さんを招き、『子どもの気持ちを知り子育てをもっと楽しく！～発達を知れば子育てが変わる～』と題して講演会を開催しました。参加された方もいるかと思いますが、講演の内容の一部をお伝えいたします。

【発達を知る】とは？

【〇歳で△△ができるという表面的な“ものさし”】だけではなく、【子どもの内面的な思いや願い知る“めがね”】を手に入れること。

“泣き上手”“甘え上手”“ダダこね上手”を育てよう！

人に感情を素直にぶつけられる、人に素直に甘えられる子どもは、人への信頼だけでなく自分への信頼も獲得できる。

【人が生きる過程には葛藤がつきもの】

- ・自分でやってみたい⇔本当にできるかな
 - ・おかたづけしなくちゃ⇔もう少し遊んでいたいな
 - ・親から自立したい⇔もう少し頼りたいな
- 表面に現れる行動の裏には、前向きな本音が秘められている。

【小学校低学年...まだまだ遊びが大切】

- ・仲間とじゃれ合う心地よさ...緊張がほぐれて安心
 - ・別の自分や別の世界を楽しむごっこ遊び
 - ・躍動する鬼ごっこ...観察力や連携力を発揮
- 学習の先取りは必要なし。何よりも夢中になって遊ぶ経験自体が大切！

【子育てを楽しむコツ】

- ・今できなくてもいつかはできる。できないところばかりに目を向けない(そっと目をつむる)
- ・目をつむれない時は、自分自身の思い(不安や葛藤)に目を向けて見よう。

【子どもに育てられる醍醐味】

- ・子どもには自分で育つ力が備わっています。
- ・こちらの思うようには育たないし、思う通りに育つ方が怖い。
- ・子どもと本気で泣いたり怒ったり笑いながら、ときには言い過ぎたら謝って、大人が子どもに育ててもらっている。

【0歳児～小学校低学年までの発達と、かかわるうえで大切にしたいこと】については、成長の過程と特徴を具体的な子どもの姿を通して分かりやすく教えていただきました。当日の資料を希望の方は、配布いたしますので、遠慮なく声を掛けてください。また、DVDの貸し出しも行っていきます。



おねがい

*大雪などの**悪天候等により**療育を中止する場合がありますのでご了承ください。その際は、状況に応じて電話連絡をいたします。また、路面状況が悪い場合、慌てずに安全運転でお越しください。

***雪遊び**などの活動を行う場合もありますので準備をお願いいたします。

***事業所評価アンケート**について

令和8年1月～2月に、児童発達支援及び放課後等デイサービスを利用する保護者の方に配布いたします。よりよい運営の参考にさせていただきたいと思いますので、ご協力をお願いいたします。

***観察室のヘッドフォン**を使用された方は、元の場所に戻すようお願いいたします。

*職員玄関から出入りをしている方を見かけます。**正面玄関からの出入り**をお願いいたします。

自分の状態を知ること —セルフモニタリングのすすめ—



文：八重柏

人間は大小、良し悪し様々なストレスとともに生きています。疲れや思うようにいかなかったこと、ちょっとした行き違いなど…。そうしたことでもついストレスを感じてイラっとしてしまうことは、誰しもが体験のあることだと思います。そんなストレスは、大きく膨れ上がっていくと、心身の不調を引き起こすまでの影響力をもってしまいます。だからこそ、心も身体も壊さぬうちに、ストレスと上手くつきあっていくことがとても大事になります。

今回ご紹介するのは、セルフモニタリングという手法で、簡単に自分で実施できる方法なので、ぜひ試してみてくださいと思います。

ストレスを感じているときに、「あー、ストレスを感じてる！」と自覚している人はあまりいないと思います。「何かイライラする」、「寝つきが悪い」、「気持ちが重い感じがする」、「身体がだるい」など、漠然と心身の状態がいつもと違うということに気づくことがほとんどだと思います。そうした自分の中で起きている状態を客観的に記録し、確認していくことを**セルフモニタリング**と言います。

- ① 紙やスマホのメモアプリ、カレンダーなどに、その日の心の感じ(イライラ、楽しい、すっきり、悲しいなど)を書き出しましょう。それぞれの気持ちを、1日の中で何割ぐらい感じていたかを書いてみましょう。(イライラ3割、すっきり7割など)また、身体の状態を書き出しておくのも良いでしょう。
- ② その記録は、できるだけ同じ時間帯やタイミング、同じ視点でつけていき、客観性を保ちましょう。
- ③ 1週間や1か月単位で振り返り、その時期の出来事(ストレスサー)を振り返ってみましょう。
- ④ 自分がどういいうときにイライラしやすいのか、どれぐらいの頻度で良い気分になっているのか、傾向などを理解していくことで、予想されるストレスサーによって生じる反応に備える、ストレスを軽減できる対策を考えやすくなります。

この手法は、あくまで自分の心身の状態を、客観的にとらえることが目的であるため、直接的にストレスの解消につながるものではありません。しかし、自分の状態(傾向)に気付くことで、ストレスが膨れ上がる前に対処することが可能となってきます。自分の状態がわかることで、「最近イライラしがちだ」と自覚し、行動を変えることにもつながっていきます。ストレスと上手く付き合っていきましょう！

今回紹介した①～④の手法は、上手に自分の気持ちなどを言葉にできない、子どもの心身の状態を理解することにも応用できます。お子さんの様子をよく観察して記録してみることで、気持ちの動きなどが見えてくるかもしれません。ぜひ、試してみてください。



親子で楽しもう!! ~冬の遊び~

文：大場

雪が降り、冬の遊びが楽しい季節になりましたね。この季節だからこそ楽しめる『そり遊び・雪遊び』を親子で楽しんでみてはいかがでしょうか。今回は、『そり遊び・雪遊び』で、どんな力が育つのか、お伝えしたいと思います！

そり遊び

雪の上でのそり滑りは、スピードや距離を調整したり、バランスを取りながら身体を安定させる経験になります。山を登る、滑る動きを繰り返すことで体力づくりにもつながります。

雪遊び

ふわふわの雪を手で触ったり丸めたりして、感触の違いを楽しむことができます。雪だるまづくりやカップに雪をつめて形を作る遊びは指先の使い方や力加減の練習につながります。サラサラ、ベタベタなど気温によって雪の質が変わるとさらに楽しみ方も広がります。

そり遊びごっこ～お家の中でもやってみよう☆

タオルや段ボールを「そり」に見立てて、室内でもそり遊びが楽しめますよ！揺れに合わせて身体を支えようとする動きが生まれ、体幹づくりに繋がります。〈速くする？遅くする？〉とスピードを決めたり、〈止めて欲しい時は言ってね〉と止めるタイミングを子どもから伝えてもらうことで言葉のやり取りにも繋がっていくと思います。

