



わになって

幕別町発達支援センター

令和7年度
第3号

令和7年8月25日発行

今年の夏も、“猛暑”で、十勝でも38℃以上を記録した日もあり、厳しい“残暑”も続いています。夏バテせずに過ごせているでしょうか？最近では“熱中症警戒アラート”という言葉もよく耳にするようになり、エアコンが欠かせない日も多くなりました。一方で、急激な温度変化に体調を崩したり、いつも同じ温度で生活していると自律神経が働かなくなり、ストレスに弱くなったりしてしまうなどの懸念もあります。時には良い汗をかくことも必要です。【汗をかく】ことを【一生懸命な様子】と表す言葉もあるように、汗をかくほど一生懸命にできることがあると新陳代謝も良くなりストレス発散にもなり…身体と心に良い影響がみられると思います。これからは少しずつ過ごしやすい気温になると思うので!? 大人も子どもも【良い汗】をかいて元気に過しましょう！



お知らせ&お願い

- * 9月下旬から10月上旬にかけて、個別支援計画会議を行います。月4回療育の児童発達支援のお子さんは、9月は3回の療育になります。
- * 水分補給用の水またはお茶を忘れずに持参ください。
- * 中庭で活動を行うこともありますので帽子も持ってきてください。
- * 返却されていない図書館の本があります。『ナガネギマンとSLマン(アンパンマン)』というタイトルです。心当たりがある方は、職員に声をかけてください。



第2回の発達支援講演会は、
11月28日(金)に実施します。
センターを利用する保護者の皆さんには、聞いてみたい内容などアンケートを実施しますので、ご協力をお願いいたします。多くの方に来ていただけるように検討していきます。



発達支援講演会を開催しました！

7月11日に、NPO法人地域生活支援ネットワークサロン代表の日置真世さんを招き『子どもの権利って何？～子どもの育ちをささえるために大人が今できること～』と題して開催しました。子どもの育ちを考える上でなぜ子どもの権利が大切なのか、日置さんの活動を含め話された内容について紹介します。

日置さんは障がいを持つ子どもの保護者としての経験と支援者として活動する中で、子どもの権利に“たどり着いた”という表現をされています。幼少期に虐待などで当たり前の(権利が守られる)日常を過ごせなかった若者が困り感を抱えている様子を目の当たりにし、権利(安心して生きる、自分らしく生きる、豊かに育つ、主体的に参加する…)を守られることがいかに大切かということに気づいたそうです。また、たどり着くまでの関係性として支援される側とする側という上下関係ではなく、「関わり合い」「学び合い」というフラットな対話を通して向き合い、信頼関係を築いていくことが必要だと話されていました。様々な場所で出会う大人がどのようなつながり方をするのが成長に大きな影響を与えるということに改めて考えさせられました。

日本で子どもの権利が守られにくい理由として、「子どもは親(先生)の言うことを聞くことが当たり前」「自己責任論が行き過ぎて子育ての社会化が進んでいない」「ジェンダーの課題が根深く、家庭内での弱者への暴力が起こりやすい」といった考え方や文化の影響を挙げています。この問題は一朝一夕で変えられるものではありませんが、大人がそういった考えを変えていく必要があることも話されていました。大人も子どもも対話を通して、相手を理解し思いやり“権利を守り合う”関係性が築けると良いのではないかと感じました。

後半は、日置さんが取り組んでいる「生きづらLABO」「死にトリ」といったインターネットのサイトや動画を見ながら子ども達の生の声を知ることができました。興味がある方は是非のぞいてみて下さい。

参加者からは、「その子を認めてあげることが一番ということが印象に残った」「とても心動くお話だった」「子どもの権利について資料を読んで学びたい」などの感想が寄せられました。

※参加できず、資料を希望する方は、職員に声をかけてください！



知っておくと役に立つ？

文：仲野

～ストレスにつながりやすい自分の思考のクセ（認知のゆがみ）を知ろう～

以前、通信で物の見方や考え方は10人いれば10通りで、人それぞれ**思考のクセ**があることをお伝えしました。ネガティブ思考に陥りやすい嫌な状況や場面で、ポジティブに思考を変換できるクセ（リフレーミング）が身につくと、ちょっぴり気持ちが軽くなることもお役立ち情報として触れてきました。

今回は、自分を知らず知らずのうちに苦しめてしまいやすい**“ネガティブな思考のクセ”**についていくつかご紹介します。どのようなクセが自分にあるかを知り、バランスの取れた考え方を身に着けることもストレスマネジメントには大切です。この機会に、自分は“普段どんなふうに考えがちかな”と振り返ってみたり、家族と一緒に共有しながら自分では気づかなかったクセについても発見できると良いですね。



親子で一緒に 吹いて遊ぼう！

文：西村

“言葉”は口や舌、肺などを使って発しますが、まずは言葉を知る（絵本の読み聞かせ、大人が話しかける）、身体側が発達する等が揃うことが大切です。また口周辺の筋肉が発達することで、舌を自由に動かせる＝身体側の話す準備が整うことになります。発達を促すための遊びを紹介しますので、ご家庭でも遊んでみてください。



巻き笛(強く吹く)

息を吹き込むことで口の周りの筋肉を鍛えられます。
嚙下力の向上にもつながるため、大人にも効果的です！

シャボン玉(息を長く吹く)

市販のシャボン玉も楽しいのですが、センターでは小さいペットボトルの容器とガーゼを使った装置で泡発生！子ども達は大喜びです！



他にも・・・

- *風船を膨らませる
- *たんぽぽの綿毛飛ばし
- *ティッシュを吹いて上に飛ばし、落ちないように吹き続ける
- *風車

お子さんの年齢や発達に合ったもの、簡単にできそうなものを選ぶことで達成感（できた！）や自己有能感（自分はできる！と思える気持ち）を感じ、楽しんで遊ぶことができます。ぜひ楽しみながら口周辺の発達を促し、言葉へつなげていきましょう♪