

おしえて！ お悩み相談室 with 金子先生

Q1. 発達がゆっくりの子供への関わり方でどういう工夫が大切か？

A 環境、活動内容など変えられるものを調整しましょう。
子供のペースと大人のペースは違うので、子供のペースを理解して「待つ」ことを大切にしましょう。

Q2. アンガーマネジメントにムラがあり、子供に安定して接したいが忙しさや疲れでできたりできなかったりで安定して接することが難しいです。

A 怒りの感情に直接対処するのではなく、その元になっている自分自身の本当の感情を意識してみましょう。

生活に「ゆとり」をつくりましょう。

個々人で受け入れられるキャパシテには限界があります。体調を崩さないように、仕事や地域活動を取捨選択してみるのも一つ。

おすすめの本

「アンガーマネジメント」戸田久実 (著)

「反応しない練習」草薙龍瞬 (著)

「エッセンシャル思考」グレッグ・マキューン (著)

「嫌われる勇気」岸見一郎・古賀史健 (著)

YouTube で本のタイトルを検索すると、要約動画を見れます!!

Q3. 中学3年生。手、足のつめをよく噛んでしまいます。言葉を掛けると止めてくれるのですが、目を離すとまた噛んでしまいます。何かいい方法はないでしょうか？

A どんな時にしているのか (退屈？ストレス？) を振り返ってみましょう。

感覚の感じ方 (閾値) の違いを意識してみましょう。ジェットコースターの好き嫌い音の感じ方など、人によって違いますね。その子供にとって、その行動が好ましい感覚刺激かも？と考えてみるのも大切です。

取材を通して・・・

“「普通」の家庭像にとられる必要はない” という先生の言葉が印象的でした。「自分たちらしい」家庭を大事にしたいです。

また、子供を守るために子供の気持ちを冷静に丁寧に学校に伝えて代弁できるよう、自分の心をコントロールしていきたいものだと感じました。

金子先生、ありがとうございました!!

● 金子先生の紹介 ●

フリーランスの作業療法士。
「ゴールドキッズ」主催。鹿屋市を中心に発達支援や保護者相談などを行っています。



Q4. 発語をふやすためにどういう関わりがよいのか、効果的な方法があれば知りたいです。

A 下記QRコードから動画を御覧ください!!

Q5. 子供が肥満気味です。程よい体操やストレッチがあれば教えて下さい。

A 下記QRコードから動画を御覧ください!!

Q6. 子どもの成長、普段の生活

A 下記QRコードから動画を御覧ください!!

Q7. よく自分でルーティーンをつくり、それをしないと機嫌が悪くなるのですが、一時的なルーティーンなので、ルーティーンをやらせた方がよいのか、やらせない方がいいのか、毎回ルーティーンが変わると時間がない時が大変です。

A 子供の安定のためにルーティーンは有効と言えますが、将来の予測不可能な事態に備え、意図的に崩す経験も大事です。ただし、親が対応可能なゆとりのある状況でというのが重要です。



講話の様子



相談の様子はこちらのQRコードから詳しく見ることができます。ぜひ、みて下さい!



8月2日(土)のかのや夏祭り
今年も「総踊り」に参加!!
楽しかった!!



11月20日(木)、21日(金)にPTAバザーを行いました。提供品への御協力ありがとうございました。



やむやむに情報

知っているとおどろきびっくり大人も子どももハッピー!!

・イオン3階の室内遊びのコーナーは、療育手帳があると、大人一人は無料です!!

・「すずちゃんのおみそ」という本が、オススメです!!

・こんなにやくぜりを皿に入れて、レンジで1分程チンして溶かし、グルグル混ぜ、冷やすと、食べれるスライムゼリーが出来るので、休日に作って食べています!!

・休日は、パン好きの我が子とトリガルに行き、大好きなパンを選び、外でコーヒーとパンでゆっくりとした時間を過ごすのですが、家族様1袋ももらえるパン耳も...とっても美味しいです!! ラスクにしたり...パン粉にしたり...大活躍します!!

・ペンネーム むぎママさん

・ダグリ岬は穴場スポット!土・日も待ち時間なしで乗り物にのれる事もあります。

・ペンネーム よっしーさん

・子どもとの関係が変わる「自分の親に読んでほしかった本」英国の心理療法士が、実例をもとに、まとめた書です。

「泣ける」「感動した」「考え方が変わった」色々な共感の声の多い本です。

・ペンネーム ななしさん

・おすすめの本「きみのことがだいすき(いぬいさえこ)」知っている方も多いと思いますが、大人にこそ読んで欲しい(子どもはもちろん)絵本です。とてもいやされま

