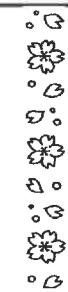


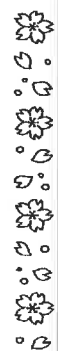
# ひまわり

2025年3月1日

第495号



保護者と共に築く、子どもたちの未来



あつという間に今年度も終わりを迎えようとしています。今年度は新築移転があり、新しい場所でのスタートを切ることとなりました。部屋は絨毯からフローリングに変わり、環境や遊具、活動の場所・内容など、初体験の連続でした。コロナ禍で中断していた「調理体験」も四年ぶりに再開し、子どもたちがワクワクする体験が一つ増えました。不慣れなことも多く、戸惑うこともありましたが、保護者の方々の温かい協力と理解に支えられ、無事に乗り越えることができました。子どもたちの成長を見守り、保護者とともに歩んできたこの一年を振り返り、改めて感謝の気持ちでいっぱいです。

「療育」は、家庭での取り組みがあつてこそ、より効果が現れるものです。子どもの困りごとを理解し、そのためにどの遊びや手立てが有効で、どんな環境を整えてあげたら良いかを共に考えることが、子どもたちにとって大きな支えとなります。私たちは、遊びを通じて発達を伸ばし、その意味や効果を保護者につかりと伝えていきます。遊びの中で「できた!」「楽しい!」といった成功体験を積み重ねることは、自己肯定感を育み、子どもたちの発達に繋がります。

「療育」とは、子どもの未来を保護者と共に築く仕事だと考えています。成果が見えるまでには多くの経験が必要で、すぐに結果が出るものではありませんが、家庭での取り組みと療育機関での支援がしっかりと連携することで、子どもたちの成長に確実に繋がっていきます。また、保育園等に通うお子さんにとっては、園との協力も欠かせません。今後も保護者と共に歩み続け、一人ひとりの個性を大切にしたい支援を通じて、子どもたちの未来を支え、より良い成長を促していきたいと考えています。

宇野 亜弓

大垣市立ひまわり学園

発行人 宇野 亜弓



## 一年を振り返って

毎回療育で行なっている活動について、改めて内容を振り返ってみたいと思います。どのようなねらいがあるのか、家庭でもできることはどんなことか。今回は三点についてお話しさせていただきます。



### ○視覚支援で見通しを持たせよう

グループによって提示の仕方は違いますが、『今日の活動の流れ』を写真カードや文字で伝えるようにしています。ねらいとしては、活動の流れを分かるようにするだけではなく、見通しが持てるようにすることで気持ちを切り換え

るきっかけにしたり、次の活動へ移行する時の準備をする力に繋がったりと様々な理由があります。家庭でもお子さんに一日の流れや保育園等から帰った後に何をするのかを伝える時に、ことばで伝えることも大切ですが、写真やイラストを交えて伝えたり、文字が読めるお子さんにはホワイトボードに書いて伝えたりしてみましよう。そうすることで、”何をするのか”のイメージがしやすくなり、見通しを持って自分で確認することもできると思います。



### ○結果ではなく過程を大切にしよう

療育の中では様々な活動がありますが、「他の子は何回もできたのに、うちの子は二回しか参加できなかった」と参加できた回数や『できたーできなかった』と結果だけで評

価するものではありません。お子さんが遊びに参加する中で「たくさん回数できた方が良いのでは…」「せっかく療育に来たのに参加できなかった」と思われることがあるかもしれませんが、結果だけに目を向けるのではなく、お子さん自身がその活動にどのような姿勢で向かうことができたかや活動に取り組むまでの過程がとても大切です。

「友達と一緒に活動に参加はできなくてもじつと様子を見ていた」「療育者と一緒であれば一回参加できた」などの姿があった時に、お子さん自身は「頑張った」「参加できた」と感じているかもしれないので、療育の中では「上手に友達のこと見ていたね。応援してくれたのかな?」や「先生と一緒にできたね。先生も一緒にできて嬉しかった」などの肯定的なことは掛けをすることで、お子さんの自信に繋がっています。



家庭でもお子さんの気持ちの揺れ動きに寄り添うことで「先生と〇〇は頑張った」「緊張したけど、□□までできた」と自己評価ができ、自己肯定感が高まることで次の活動への意欲に繋がると良いでしょう。

### ○会話は「聞く」ことも大切

療育の中では、始めの会、活動の中、お茶を飲む時間などに療育者や友達と話をする時があります。その中で療育者の質問の意図を理解して答えることも大切です

すが、それだけではなく、話をする時は自分の話を一方的に話すのではなく、相手とのやり取りで会話を繋げていくことも大切です。また、友達が話している時は静かに聞くことも大切で『話す人ー聞く人』の関係性を伝えることで、話を聞く姿勢を取ることができると、集団の中での指示を



聞く姿勢を取することに繋がります。家庭でもお子さんの話を聞くことも大切ですが、お子さんが保護者の方の話を聞く時間も作ると良いでしょう。また、お子さんが単語で話をしている時は、保護者の方が単語を繋げて文章化して伝え返してあげること、どのように話すか良いのかお子さんが聞いて知ることができるようによみましょう。また質問に答えることが難しい時は、より具体的な質問にすることが良いでしょう。その中で選択肢を伝えることで、お子さんはより質問に答えやすくなると思います。

学園の療育では、一つひとつの活動にねらいがあり、お子さんの発達に合わせて遊びを考えています。学園でしか経験できない遊びもありますが、療育の中で取り



組んでいる環境設定やことばの掛け方、活動への促し方など、少しでも家庭でのお子さんとの関わりのヒントになるようにお伝えしたいと思っています。職員一同、お子さんの成長を願っていますので、何か気になることがあったり、不安に思うことがあったりした時は、いつでもご相談して頂けたらと思います。



(文責 竹内)

## 生活リズムを整えよう

### ☆睡眠について☆

年齢によって推奨される睡眠時間はお子

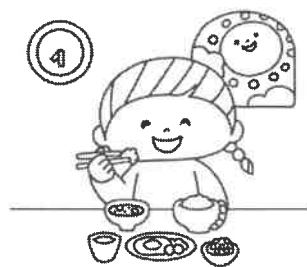


さんによって違いがあるかもしれませんが、一〜二歳は十  
一〜十四時間、三〜五歳は十〜十三時間、六歳以上は九〜十  
一時間（プラスマイナス一時間）とされています。（健やか  
親子21の研究発表から）

この睡眠時間から逆算すると起床、就寝時間は決まってく  
ると思います。就園児なら登園時間に合わせることも考慮  
しなくてははいけません。また五歳児は就学に向けての生活  
リズムを本人と一緒に考えることも大切だと思います。朝  
の集団登校時間までに、朝食、排泄、着替えなどを済まさせ  
なければいけません。できれば、朝食後に排便をする習慣を身  
につけられると良いと思います。

### ☆食事について☆

幼児期は、食への興味が深まる大切な時期と言われてい  
ます。毎日の食事の時間を決めて親子が一緒に和やかな雰  
囲気づくりを心掛け、楽しく食べる習慣をつけられると良  
いと思います。就寝時間が遅くなると起床時間の遅れに繋  
がり朝食を満足に摂れない原因となり一日の生活リズムに  
影響するおそれもあります。夕食や就寝時間が遅くならな  
いように気を付けましょう。



## ☆メディア・ゲームについて☆

様々なメディア媒体がある今の生活の中で、視聴する時間や媒体を親と子どもと一緒に決定することが大切だと思います。とは言え、子どもの視力は成長過程にあります。過度の視聴時間は成長の妨げになりかねません。連続視聴を避け、休憩時間をしっかりととりましょう。またメディアだけに偏るのではなく、運動遊びも加えてバランスよく遊べると良いでしょう。

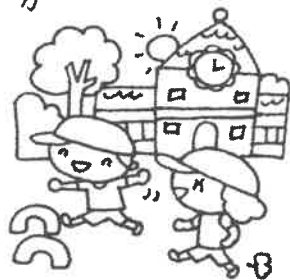
最近お父さんやお母さんのお話の中で、ゲーム関連のお悩みを聞くことが増えたように思います。一度やり始めたゲームを途中で終わることはなかなか難しいですね。しかし夕食や入浴、就寝に影響を及ぼすようでは困ります。「夕食になったら終わるよ」「お風呂に入るよ」などの声かけで終われるように親子で事前に約束しましょう。



子どもにとってゲームは、短い時間で達成感を味わうことができるものです。しかし、ゲームだけではなく、身近な生活の中での実体験で「できた」という達成感が増し、自己肯定感が高まるものが見つけられると良いですね。

## ☆運動について☆

日中、日差しを浴びながら運動遊びをすることは成長にとって大切なことです。体を動かすことで食欲が増し、しっかりと食事を摂ることができます。また適度な



運動はストレス発散にも効果的です。運動という枠に捉われず、散歩をするのも立派な運動の一つです。親子で一緒に季節の移り行く様子を観察するのも楽しいひと時になるのではないのでしょうか。

今回は生活の中に占める大まかな活動についてお伝えしました。どれもとても大切であり、全てが連続しているからこそ一つ一つのリズムを整える必要性があると思います。そして何より子どもの生活リズムを整えられるように手助けするのはお父さんやお母さんの役割ではないでしょうか。長いようで短い乳幼児期です。親子で楽しみながらリズムを整え、心も体も健やかな生活を送りましょう。

(文責 棚橋)



### ちよこっつとコラム〜地域の資源について〜



大垣市が発行している発達支援ハンドブック『つなごう』では、お子さんの育ちについて相談できる場所が、大垣市やそれ以外の地域で載っています。また、岐阜県子ども・若者支援地域協議会が作成した相談・支援窓口ガイドでは、不登校やいじめ、ひきこもりなどの相談・支援窓口も載っています。ハンドブック『つなごう』を見たい方は職員に声を掛けて下さい。窓口ガイドはパソコンなどで検索すると冊子を見ることが出来ます。

『大垣市子どもの居場所』で検索すると、お子さん達が参加できるイベントや利用できる施設を知ることが出来ます。月ごとにカレンダーで分かりやすく載っているため、お子さんが楽しめそうな内容を確認して参加されると良いと思います。その他にも有料にはなりますが、音楽教室や体操教室などの習い事もお子さんの興味を広げたり、発達を促したり、経験を広げる場所として挙げられると思います。どんな場所があるか調べたり、参加してみたりしながら、親子で色々な経験をしていけると良いですね。





## お知らせ



◎お別れ会週間：3月6日（木）～3月27日（木）

※この期間は、お買い物学習やクッキングをすることがあります。実施する場合は、クラスやグループごとに担当からお伝えします。

◎おやつ週間：3月4日（火）～7日（金）、  
3月18日（火）～21日（金）

◎役員会：3月24日（月）9時45分～

◎今年度療育終了日：3月27日（木）

◎新年度療育開始日：4月4日（金）

※新年度の利用曜日や時間などは決定次第ご連絡させていただきます。

## ☆就学に向けての学習会☆

1月27日(月)に5歳児の保護者の方を対象に先輩の保護者の方をお招きして体験談をお聞きする『就学に向けての学習会』を行いました。資料をご希望の方はお渡ししますので職員までお声がけください。

## \*ありがとうございました\*

### 寄付

揖斐川工業親睦会様      ステンレスワゴン1台、サインペン10本  
匿名                      様      切手（110円×50枚）

今年度もありがとうございました。  
新年度も引き続き広報紙を発行していきますので、  
何かご要望がございましたら、職員に声をかけて下さい。  
来年度もよろしくお願い致します。

