

ひまわり

2025 年 7 月 1 日

第 497 号

― つながりから始まる、新しい支援 ―

四月から、ひまわり学園は児童発達支援センターとして新たなスタートを切りました。それに伴い、地域とのつながりも少しずつ広がっています。「事業所連携会議」では、大垣市内の通所支援事業所が多数参加し、幼児期から学童期、さらには思春期に至るまで、子どもたちの発達や生活にまつわる課題をテーマに意見を交わしています。

それぞれの事業所がこれまで積み重ねてきた経験や工夫を持ち寄り、同じ目標に向かってつながっていけることは、私たちにとっても大きな励みです。ひまわり学園の職員にとっても、卒園後の子どもたちの成長や、他施設での支援のあり方を知ること、今の支援を見つめ直す良い学びの場になっています。

今年度から「食」の支援も始めました。発達に課題のあるお子さんの多くは、偏食や少食、摂食の難しさなど、食事面での困りごとを抱えています。そこでまず、子どもたちを理解するため管理栄養士が療育に入り、一緒に遊ぶ時間を持ちました。子どもたちも自然と心を開き、楽しくやりとりする場面が増えています。さらに、偏食のお子さんが通う他の事業所を訪問し、給食の様子を見学する機会もありました。そこで得た情報をもとに、個別の栄養相談に取り組み始めています。現在は一部のお子さんを対象にトライアルとして始めています。今後の状況を見ながら、より多くのご家庭に支援を広げていきたいと考えています。地域と連携した食育支援は私たちにとって初めての試みであり、学びながら少しずつ進めているところです。

子どもたち一人ひとりの「今」に寄り添い、そして「これから」につながる支援を届けていくために、これからも学びと出会いを大切に歩んでいきたいと思っています。

宇野 亜弓



大垣市立ひまわり学園

発行人 宇野 亜弓

コミュニケーション(関わり)について

普段何気なくお子さんと関わっていらつしやると思いますが、その関わりには発達にとってとても大切なことが含まれています。

今回は『身体接触遊び』についてお話させて頂きます。赤ちゃんにとって、お母さんとの『身体的な触れ合い』は、愛着や信頼関係を築くための重要な要素です。抱っこや授乳、おむつ替えといった日常の触れ合いは、赤ちゃんに安心感を与え、親子の絆を深めます。特に触覚は、様々な感覚の中でも重要な役割を果たしています。

触感是最初、口を通じて発達し、情緒的な安心感の基盤を築きます。成長とともに手足や全身を使った触れ合いへと広がり、『高い高い』や『抱っこして回す』といった身体接触をとまなう遊びを通じて、子どもは楽しさや心地良さを感じます。こうした体験は、親子の愛着関係や信頼関係をさらに深め、人との関わりの心地良さへと繋がります。また、このような“体と体での触れ合う遊び”は、共感を育むコミュニケーション

ンとして、子どもの発達に欠かせないものです。いつも何気なく揺らしている遊びでも最後におでこを『ごつつんこ』することや“ここにいるよ”“一緒に遊んでいるよ”という意識が高まり、人への関心も育ってきます。

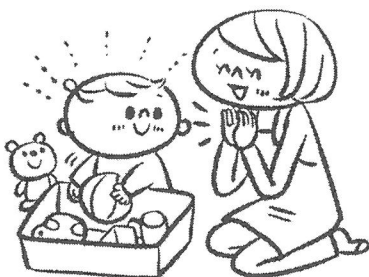


しかし、お子さんによっては抱かれることを嫌がってのけぞったり、不意に手を触られることを嫌がったりなどすることもあるでしょう。相手と気持ちを共感しようとする心の動き、共に楽しみたいという共感性を育てていくためにも、触れられることが苦手なお子さんは少しずつ触れ合って遊ぶことに慣れていくことが大切になってきます。しかし、無理強いすることは不快な気持ちを高めてしまいます。自分からやってみたいなと思える活動の中で、いつの間にか気にならなくなっていたという場面を作っていけると良いでしょう。

ひまわり学園では、体操やリズム遊び、布ブランコやレインボーテープ遊び、ボールプールなどお子さんと触れ合う遊びがたくさんあります。みんなの輪の中に入れないお子さんは、まずは見ることから参加していけると良いと思います。楽しそうに遊んでいるお友達を見ることで、「面白そうだな」「やってみたいな」という気持ちが高まり、部分的に参加することから始めていきましょう。そして、体のどの部分をどんな刺激で、どれくらいの強さで触れられると嬉しそうか、

ちよつと苦手そうかなど、遊びの中でお子さんの様子を見ながら見つけていきましょう。くすぐり遊び一つとっても様々な歌に合わせて行なうことができます。揺れる感覚の中でぎゅつと抱きしめたり、一緒にゴロンと倒れたりすることで、より密接に体に触れることもできます。

学園だけではなく、ご家庭でも身体接触遊びを通して保護者の方と触れ合う機会をたくさん作って下さい。そして、相手と一緒に遊ぶことの楽しさを広げていけると良いでしょう。



(文責 竹内)

食事の自立について

『食事の自立』には、子どもが自分で食べたいという気持ちや意欲を高めること、更に食器や食具を使いこなせるようになることが大切です。こぼしながらも、”食べたい”や”てみたい”という思いを受け止めると共に、子どもの年齢や発達に応じて箸やスプーン、お皿などの食具を使い、椅子の高さなどの環境も見直してみると良いと思います。

食具は、一歳～一歳半を目安にスプーンやフォークを使うようになり、持ち方は、上手持ち（上から握る）から下手持ち（下から握る）、そして三点持ちへ変わります。これは手首の旋回が上手くできるようになったり指を分離して動かせるようになったりして、可動域が広がることで食具の使い方も上手になります。そして、スプーンやフォークの次に三歳～四歳を目安に箸を使い始めます。始めは補助箸を使って手の平の開閉ができるように練習します。この開閉ができないと食べ物をつまむことは難しいです。そのためにも、全身運動や手先を使った遊びやお手伝い、生活

動作などを通して、手の平全体や指先を上手に使えるようになることが大切です。それによって箸の使い方もスムーズになると思いますので、色々な指先を使った遊びにチャレンジしましょう。

利き手は、三～四歳頃に決まってくると言われています。利き手が決まってくると、利き手ではない反対の手で皿を持ったり支えたりします。（添え手と言います）箸でつまんで口元に運んでいき、お皿を持つことができるようになります。と、良い姿勢で食事を摂ることができそうです。口を皿に近づけて食べると背中が丸くなったままになるので、食事の時に確認してみましょう。

実際に食べ物が入ってからもとても大切です。離乳食を経て自分の歯で食べ物を噛むようになりますが、歯にはそれぞれに役割があります。まず切歯（前歯）で食べ物を噛み切ります。舌を左右に動かしながら犬歯で細かく切り、臼歯（奥歯）ですりつぶします。また、口の中で食べ物を飲み込むために前から後ろに移動させる舌の動きも大切です。体全体、体幹がしっかり整うことで手先や口、舌の動きなどの末端も発達していきます。親子でたくさん

体を動かしながら遊ぶことで手先や口腔機能の発達を促しましょう。また、口の中に食べ物を詰め込んでしまうことはありませんか。詰め込みすぎると食べ物を噛むことが上手くできません。自分の口の中で噛んだり飲み込んだりできる量はお子さんそれぞれで違うので、その量をお子さんと一緒に確かめてみましょう。

最後に環境設定も大切です。食事以外に注意が逸れないように、テレビは消して、玩具や子どもの興味のある物は、食事中は見えないようにすることも重要なポイントになりますので、家庭での様子を確かめてみるのも良いですね。

(文責 棚橋)



着脱について

子どもの着脱はまず『脱ぐ』ことから覚えていきます。それは着るよりも脱ぐ方が動作が単純で子どもにとって取り組みやすいからです。着脱は、一歳前頃からお座りやつかまり立ちをしながら大人が服を脱がせる時に、「ばんざい」と手を上げたり片足を上げたりする動作が見られるようになってきます。この行為は、着替えに対する意味づけや意欲の現れです。その都度声掛けをしながら少しずつ着脱の手順を伝え、その時の動作を親子で一緒に楽しむことも大切です。一人で着替えができて始めるのは二〜三歳頃と言われています。しかし、服のどの部分に頭や腕を通すべきかを理解するのは難しいため、大人のサポートが必要です。最初はできなくても、毎日のことなので興味がわくように声掛けをすると良いでしょう。また、「やってみた」という気持ちももてるように、できない時は少し手助けして、最後は「デキター」と成功体験できるようにしてあげることや、本人がやろうとしている時は上手くできなくてもそばで見守ることも大切です。



二歳

自分で着替えようとしませんが、できないこともあるので必要に応じて手伝ってあげましょう。袖口や襟まわりを広げたり、袖を引っ張って角度を調整したりしながらさりげなく介助をします。ズボンは立ったまま履こうとするとバランスを崩してしまいうで床に置いて座って履くことが良いと思います。その時に片方に両足を通してしまったり、ズボンを上げる時にお尻が引っかかってしまったりする姿がよく見られます。大人が必要に応じてさりげなく直しましょう。

三歳

二歳の頃よりできることが増えてきます。服の前後はまだ分からないことがある為、前側を下にして置くように教えると迷わず着られます。前後が分かるように首元のタグの所に目印をつけても分かりやすいと思います。ズボンを履くのも上手になってきますが、固い生地やファスナー等がついたものはつまずきがちなので、伸縮性のある素材やウエストはゴムのもので練習していくと良いでしょう。ボタンのある服も少しずつ自分で留めることができるようになってきます。興味を持ち始めたらまずはやりやすいように大きめのボタンで練習しましょう。難しい時は無理強いせず、遊びの中で指先を使う積み木やパズル、ブロッ

ク等でつまんだり指先に力を入れたりして指先の動きを養っていきましょう。

四〜五歳

ファスナーや前開きのボタンの服も練習をすると徐々にできるようになってきます。ズボンも少しずつ立ちながら着替えられるようになってきます。

最後に、着脱を練習する上で、脱ぎ着がしやすい服を選ぶことが大切です。伸縮性のある生地、ゆったりしたサイズの物、ズボンのウエストはゴム、首回りや袖口や裾にも余裕がある物が良いでしょう。また、着替えに集中できる環境、時間に余裕をもって見守る、できた時はたくさん褒める、無理にやらせないことがポイントです。遊びたい時や眠い時などは面倒になり着替えを嫌がることもあると思います。その時の子どもの気持ちを受け止めつつ「時計の針が3になるまでに着替えられるかな」とゲーム感覚で促したり、「着替えられたら外で遊ぼう」と次の楽しみを伝えたりしながら取り組めると良いですね。

(文責 伊藤)

排せつの自立について(トイレトレーニング)

人はそれぞれ、体のリズムというものが 있습니다。排せつも同様に一人ずつ、排せつのリズムがあります。だいたい一歳前後になると尿意(膀胱におしっこがたまっている)を感じるようになると言われており、出た時に尿意を知らせたり、不快に感じたりするようになります。そして二歳くらいになると尿意を感じてトイレへ行こうとしたり、パンツを脱いで一人で便座に座ることができるようになります。また、さらに三歳くらいになると、尿意を知らせ、トイレで排せつしたり、少しずつ我慢ができるようになったり、失敗が少なくなると言われています。しかし、排せつの自立は個人差があり、子どもの生活環境の変化であったり、月齢や季節の関係、心の準備なども影響されたりすることも多いです。



では、「トイレトレーニングはいつ始めたらいいの?」

① 子どもの状態をよく見る。

トイレトレーニングは、

○ トイレを使ってみたいという気持ちが芽生えている

○ 排尿の間隔が二時間以上空く

(おおよその間隔の把握)

など、膀胱にためられる量が増えて排尿間隔が長くなる、子どもが尿意を自覚できることが必要です。

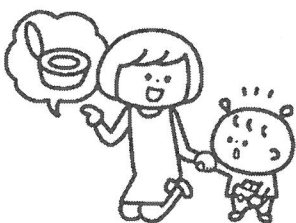
② 排尿サインを知る。

子どもの排尿サインは、

○ おむつの周りを触ったり、そわそわしたりする

○ 遊びを中断し、その場でしゃがむ・表情の変化

などがあります。これらに気付いた時や、おしっこが出たことを伝えてきた時は、「おしっこ出たね」「おむつ換えようね」など、声を掛けましょう。



③ 便器(おまる)に誘う

子どもの様子を見て”そろそろかな“というタイミングでトイレに誘ってみましょう。「出るかな」「シーしようね」などと声を掛け、偶然でもおしっこが出たら大成功。また、子どもがトイレを嫌がる時は、トイレに慣れることから始めてみましょう。

○トイレと一緒に見に行く

○子どもの好きなキャラクター等を貼る・置く

○お家の方が排せつする様子を見せる

④ 便器(おまる)の中を見る

子どもは、排尿する時に体感する放尿感とその際に聞く音、そして実際に”自分で出したもの“を見ることで”排せつした“ことを理解します。子どもが排せつしている際に大人は「シーだね」「出ているね」と問いかけたり頷いたりして音に意識を向けるような声掛けをすることで、排せつの理解に繋げていくと良いと思います。

トイレトレーニングで大切なことは、お子さんの状態に合わせて無理なく進めていくことです。焦ったり、失敗を叱ったりすると、トイレに行くことが嫌になってしまいます。

”失敗することの方が多し“とお家の方が思いながら取り組むと失敗した時にお子さんへの声掛けも変わってくると思います。身边自立を通して、子どもたちは、自分でできる喜びを味わうと共に、大好きなお家の方に認めてもらうことで次の楽しいことに対して頑張ろうとします。この達成感を共感していけるように意識していきましょう。

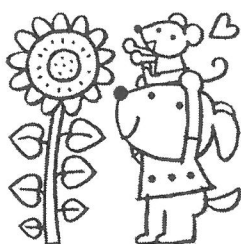
(文責 平尾)



今回お話しさせて頂いた『食事』『着脱』『排泄』の年齢については、あくまで目安になるものです。まずは、子どもの発達をしっかりと捉えて、部分的でもできた時は褒めて認めていき、身边の自立に向けて進めていきましょう。

相談支援事業所

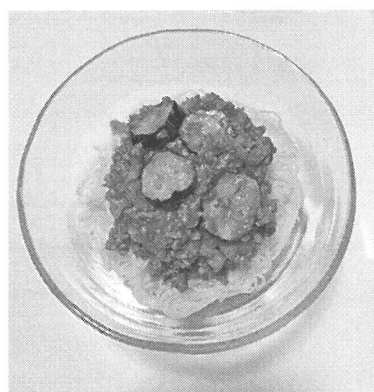
福祉サービスを利用する場合(例えば、児童発達支援・放課後等デイサービスなど)、「サービス等利用計画案」を相談支援事業所で作成して提出する必要があります。提出した後は相談支援事業所の相談支援専門員が、定期的に利用している事業所やご家族にサービスの利用状況や日常生活の状況などの確認・把握(モニタリング)をします。必要に応じて利用している事業所との調整、サービスの種類や利用回数の変更があれば計画の見直しなども行ないます。また、相談支援事業所は、ご家族が新たな悩みや不安が生じた場合など、様々な相談に応じて助言・提案や、支援機関と連携してサポートする役割もあります。「事業所のことで、こんなことを言ってもいいのかな?」「相談支援専門員さんにこんな話をしてもいいのかな?」など些細なことでも気軽に相談してくださいね。



ミートソースそうめん

～材料～ (1人分)

- ・そうめん(乾) 100 g
- ・ひき肉(合い挽き) 50 g
- ・玉ねぎ 50 g
- ・にんじん 70 g
- ・なす 20 g
- ・トマトピューレ 100 g
- ・オリーブオイル 3 g
- ・塩こしょう 少々



エネルギー 350kcal たんぱく質 15.5 g 炭水化物 48.6 g
脂質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g

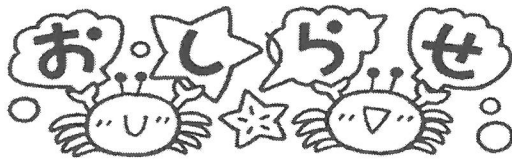
〈作り方〉

- ①そうめんをゆでる
- ②玉ねぎ、にんじんをみじん切り、なすは輪切りにする。
- ③☆をオリーブオイルで炒め、塩こしょうを加える。
- ④なすとトマトピューレを入れて煮つめる。
- ⑤できあがったミートソースをそうめんのにのせて完成。

食育コラム



いよいよ夏がやってきました。夏バテにならないためには、パンやご飯から炭水化物、肉や魚からたんぱく質、野菜や果物からビタミン、ミネラルをまんべんなく摂ることが大切です。なす、きゅうり、トマト、とうもろこしなど夏野菜が美味しい季節です。夏野菜は水分やカリウムが摂れて熱のこもったからだを冷やしてくれると言われています。食べられそうな物から良いので、夏野菜を味わう経験をしてみましょう!



◎親の会主催の出前講座：7月14日(月) 10:00～

◎役員会：7月28日(月) 9:45～

◎振り替え通常療育：8月11日(月)

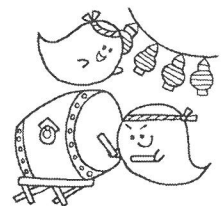
※祝日ですが月曜日の方の療育を行ないます。

◎夏まつり週間：8月11日(月)～15日(金) 場所：ひまわり学園

※詳しい内容が決まり次第お知らせさせていただきます。

◎就園に向けての説明会：8月25日(月) 10:00～

※詳しい内容が決まり次第お知らせさせていただきます。



◎気温が高くなり、熱中症対策のため保護者の方も療育に来られる際に、水分を忘れずにお持ち下さい。

◎天気の良い日は、療育の中で中庭に出たり水遊びを行ったりすることがあります。帽子や着替え、タオルなどのご準備をお願いします。夏場は水分（保護者の方も）を多めに持参してください。水遊びや砂遊びなど、上記の準備が必要な場合は、事前に担当からお知らせします。



◎株式会社テクノ・メタル様よりお菓子の詰め合わせのプレゼント250袋の寄付を頂きました！

◎東ライオンズクラブの方より、ともえ会で作ったクッキーとラスクを合わせて250袋頂きました！

たくさんのご寄付ありがとうございました。