

# とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために 第13号

令和5年新年号

謹賀新年

2023年、新しい年を迎えます。

どのような未来を想像できるでしょうか？

2022年も感染症の波に翻弄されました。特に年の後半は子どもたちと家族に感染が広がり、健康面ばかりでなく、社会活動に大きな影響を及ぼしました。

しかしながら、1年経てば、生まれた赤ちゃんが歩き出し、幼稚園に入れば友達と遊ぶようになり、小学校にあがれば、登校班で歩き、漢字を書き、足し算引き算をするようになります。中学生になると、友達を大事に思い、勉強や部活を頑張る姿をみせてくれます。今年は運動会や修学旅行、宿泊学習もなんとか実行されて、学校生活に彩りを添えました。

一方で、社会的ストレス下で、体や心の調子を崩し、不安が増したり、落ち着きがなく集中力を欠き、学習に躓いたり、友達関係がうまくいなくなる子どもたちもいます。親の方も生活面での余裕がなくなり大変です。

クリニックでは、これからも一人一人の子どもたちの困り感の原因を丁寧に評価し、適切な診断のもとに、発達支援を行っていきます。

子どもたちが未来を明るくイメージ出来るように、どんな状況であっても、精一杯に地域社会のなかでの役割を果たすよう、新たな気持ちで2023年を迎えたいと思います。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黒範子



今年うさぎ年です。くりっとした目、ちょこんと立った耳、丸いしっぽ。どんな仕草をしてもかわいいのがうさぎです。しかし！あなどることなかれ。うさぎは犬や猫よりもずっと「野生らしい」動物です。警戒心の高さ、気位が高い性格。これらは、うさぎに残った野生の心の現れです。おやつがあれば、全速力で「欲しい！」と一直線。うさぎだけど猪突猛進！私たちも今年は目標に向かって、うさぎのようにぴょんぴょん飛び跳ねて目標に向かっていきたいですね。



## おすすめ本



作・絵 加古 里子 出版社 福音館書店

冬ならではの素敵な遊びや身近なモノを使った楽しい遊びを解説付で描いた絵本です。お子さんと一緒に読んで、遊びながら、楽しい時間を過ごしてみませんか～





## 特集！かんしゃくの理解と対応 学童期・思春期編

相手と折り合いを  
つけることが苦手

感覚の過敏



気持ちのコント  
ロールが苦手

自分の気持ちを他者  
に伝えることが苦手

かんしゃくの原因や対応は一人一人異なります。子どもの個性や持ち味を理解し、子ども自身の心と行動を理解していくことが大切です。かんしゃくの理由を知り、子どもにあった支援を考えましょう。怒鳴って注意してもかんしゃくを長引かせることにつながります。

- ① かんしゃくが落ち着くまで安全を確保する。気持ちが落ちついたら話そう等。
- ② 子どもの気持ちに共感する。嫌な気持ちや不安な気持ちを言葉にし、気持ちに寄り添う。
- ③ 安心できる雰囲気づくりに心がけ、かんしゃくを起こした理由を聴く。
- ④ アドバイスを提案する。こういう方法もあるかな等。
- ⑤ 見通しを立てて、うまくできた経験を繰り返す。
- ⑥ 気持ちを切り替えられるグッズを見つける。叩いてもよいクッション、好きな匂い等。
- ⑦ 好きなことに取り組む等

\* 親の考えを押し付けるのではなく、お子さんの好きなことに寄り添い、共感性をもって、コミュニケーションをはかることを大切にしましょう。民主的に話し合うことは、気持ちのコントロールをする「自律」を育てられる大切な経験です。

\* 思春期になると身体や心や環境の変化がみられてきます。親との距離感も変化してくると思います。悩みや困り感について話せる友人や信頼できる大人(家族、学校の先生、塾の先生、医療機関など)をつくることはおすすめです。自分で考え、納得しながら、自身で方法の選択をして成功体験を積み重ねていけると良いです。うまくいかなかった時は、上手に気分転換をして、次はどうしたらよいか相談できると良いでしょう。少しずつ成長していけるように親は子どもの変化に気づき、見守り、気長に程よい距離感で言葉かけをしていくことが大切でしょう。

### ～ひだまり外来～

ひだまり外来は、「あたたかい陽のあつまるあたたかい場所」としてつくりました。看護師がお子さんの不安や悩みに寄り添いながらおはなしを伺います。また、緊張の高いお子さんや眠れないお子さんには、リラクゼーションや遊び、生活指導を通して、気分転換や不安の軽減をはかる心地のよい場所を目指しています。

