

# とちぎっ子通信

**こどもの健やかな成長を育むために　第 25 号**

**令和　8 年秋号**

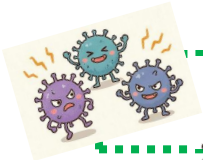
## 自分でえらんだという喜び



２歳半の男の子が、ママと靴屋さんに行きました。足のサイズを測ってもらい、ちょうどよい大きさの靴を選びます。お店の人が、ティラノサウルスの絵が描かれた靴を見せて、「どれが好き？」と聞きました。モスグリーン、スカイブルー、ピンクの３色があります。男の子は、スカイブルーの靴をパッと指さしました。次にママが、紺色に白い線の入った靴を見せて、「こっちとこっち、どっちにする？」と聞きました。すると男の子は、迷わず紺色の靴を指さしました。さっそく新しい靴に履き替えると、ニコニコしながらうれしそうに飛び跳ねていました。翌日、保育園では「買った、買った！」と先生たちに新しい靴を次々に見せて回り、なんとも誇らしげな表情だったそうです。大人にとっては何気ない靴の買い物ですが、男の子にとっては、自分で選んだ特別な一足だったのでしょう。

「自分で選んだ！」「自分で決めた！」という喜び。小さな子どもにとっても、こんな経験は大切なのだと思います。私たち大人は、つい子どものためによかれと思って、先回りして決めてしまうことがあります。でも、小さな子どもにも、自分の気持ちや意思があります。その気持ちに耳を傾け、一人の人として大切にしていきたいですね。子どもを真ん中において、その気持ちを受け止めながら、そっと綿で包むような優しい支援を心がけていきたいと思います

とちぎっ子発達クリニック　小黒　範子



## みんなで元気！インフルエンザ・コロナ予防対策

手洗い時間の目安は30秒！どんぐりころころのうたを2回くりかえす感じだよ







湿度 40～60%
1～2 時間ごとに
5～10 分程度
開放しましょう

インフルエンザ、コロナウイルスともに増えています。咳・くしゃみの飛沫感染、物についているウイルス（ドアノブ等）が口や鼻からの接触感染が主な原因です。予防には、日頃の感染対策とワクチン接種も推奨されています。






# 怒り(イライラ虫)とつきあう「感情コントロール」の育てかた

## ◎怒りの本音に気づいてみよう




怒りの下に隠れている本音には
**不安**:失敗するかもしれない
**恥ずかしい**:できないと思われた
**悲しい**:わかってもらえなかった
**期待**していたのに‥等、たくさんの気持ちが隠れています。





大声出す➡「どうしたらいいかわからない」

手が出る➡「やめて」「たすけて」のサイン

つめかみやつめむしり➡不安をおさえたい

＊睡眠不足や疲れ、空腹、気持ちに余裕がない時なども影響します

## ◎怒りは自然で大切な感情！怒りをなくすのではなく怒りをとり扱える練習をしよう

怒る前のサインあるかな？







できそうな対処スイッチをつくろう



レベル5:安全な場所でクールダウン
説教はNG！見守る、待つ
レベル4:クッションをたたく、新聞紙をビリビリ、その場でジャンプ等
レベル3:冷たい水を飲む、深呼吸、別な部屋に移動、好きなことに集中、音楽等
レベル2:6～10 秒数える、お絵描き、ぬいぐるみやスクイーズをギューとする等
レベル1:エネルギー充電、すきなことで楽しむ、ゆっくり休む

＊落ちついているときに気持ちの温度計に合わせて、できそうなことを子どもと一緒に考えてみましょう

自閉スペクトラムや注意欠如多動症のお子さんは、感情がすぐに行動に出やすい特徴があります。また、感情を表す語彙が育っていないと「他害行動」「暴言」で伝えようとします。特性によってこだわりや感覚過敏が背景にあることもあります。子どもがイライラして怒っていると、大人もイライラしたりしますよね。その時は親も深呼吸して、叱るのではなく、短い言葉で「つらたっかね」「いやだったね」と共感の言葉かけから始めましょう。次に感情のコントロールを教えるではなく、「こんな方法でうまくいったね」とうまくいった経験を子どもと対話し、切り替えた時に褒め、「何かあったの？」「どうしたかったの？」と聴いてあげてください。はじめは癇癪の時間が短くなることだけでも成長です。子どもなりの折り合いをつける練習をしていきましょう。



とちぎっ子発達クリニック
〒329-0502 栃木県下野市下古山 3294-1
TEL 0285-32-6502 https://tochigikko.com