

ふらっと

第23号 平成27年2月

<発行者>

東遠地区生活支援センター 相談部

菊川市西方 4346-16

寒さが厳しくなり、体調管理がとても難しい季節になりました。例年になくインフルエンザも流行してきています。手洗いやうがい等の風邪の予防、規則正しい生活リズム、適度な運動を心がけて、この寒さを乗り越えていきましょう。

相談部は、今年も元気に頑張っていきます！

～「ふらっと研修会」を開催しました～



1月30日(金)に今年度2回目の「ふらっと研修会」を開催しました。

今回のテーマは、「こどもの育ちをサポートする」をテーマとして、静岡県西部健康福祉センターの方を講師に招き、コモンセンスペアレンティングについて皆で学びました。以下、講義で学んだ内容を少し紹介させていただきます。

☆コモンセンスペアレンティングが提案する6つのしつけのポイントを学びました。

(しつけとは…親が子どもに行う説明・教育・練習を言います。)

①わかりやすいコミュニケーションを心がける。

子どもに指示を出すときは、「～ダメ」の表現ではなく、「～してね」として欲しい行動を具体的に伝える。

②良い行動を増やして、困った行動を減らしていく。

良いと思われる行動に対しては、良い結果(ほめる、笑顔、好きな活動等)をすぐに行うと、その行動は増えやすくなる。反対に、良くないと思われる行動に対しては、一度やり直しをする等をして具体的に望ましい方法を伝えていく。

③良い行動をより効果的に伸ばすほめ方

効果的なほめ方とは、子どもが行った良い行動に対して、親がそれを認め、勇気づけていくこと。問題行動があると、つい、その行動ばかりに目がいきやすくなってしまう。また、物事に取り組んでいることの評価については、できてから褒めることが当たり前になりがち。注目をどの行動に向けていくかが重要。

④予防的教育法

未来に起こりそうな状況について、前もってどうしたら良いかを子どもと一緒に練習しておくことで、より効果的に対処できるようになる。

⑤問題行動が起こったときにどうしていくか。

「今度からやっちゃダメ。」で終わるのではなく、具体期に望ましい行動を伝えていく。

⑥自分自身のコントロール

時には、お互いに感情的になってしまう場合もあり、ちょっとした気持ちの工夫でお互いが落ち着けるようになれることもある。(深呼吸など)



講義の中で、隣の方とペアを組み、目の高さや立ち位置を変えて会話をしました。その中で、伝わり方の違いを実際感じました。また、最後にはお互いに良いところの褒め合いをしました。少し恥ずかしさはあったと思いますが、皆さんとても良い表情をされていました。やっぱり大人も褒められるのは嬉しいものです。

子どもに対しての褒め方、伝え方のちょっとした工夫が、親子関係が良くなるニコニコサイクルに繋がるとのことです。私たちもそのお手伝いをさせていただきたいと思います。

《研修会の感想》

- ・ハッとした部分、これからやってみようと思うことがたくさんありました。
- ・子どもの悪い行動にばかりが目についてしまっていました…。良い行動にもっと目を向けていきたいと思います。
- ・子どもが怒ると、こちらもエスカレートしがち。自分も落ち着く方法を考えていきたいです。

～ふらっと青年部(男女合同)～

12月7日(土)にふらっと青年部を実施しました。今回は男女合同での集まり。初めての試みでした。

内容は、「ピザ作り」です！当日の参加者は6名。今回、初めて参加していただいた方もいました。男女が初めて顔を合わす機会でしたので、自己紹介では、それぞれ少し緊張した様子や恥ずかしそうにされる様子がみられました。



まずは、ピザ作りに必要な具材を話し合い、その後、買い物と生地作りのグループに分かれました。買い物には主に女子が参加。さすが女子。とても段取りが良く、スムーズに買い物を終えました。男子は生地作り。こちらも負けじと力を発揮。あっという間に生地完成でした。出来上がったピザは、想像していた以上の美味しさで、ついつい食べ過ぎちゃう方も…。活動を通してそれぞれが話をする場面もあり、楽しいひと時を過ごすことができたのではないかと思います。

情報ポケット

【ふらっと青年部】 3月中に開催を予定しています。

今年度最後のふらっと青年部を予定しています。日時、内容については、後日連絡をさせていただきます。普段の疲れをリフレッシュできる良い機会にしましょう！

～相談件数(平成26年4月～平成27年1月)～

	掛川市	菊川市	御前崎市	森町	圏域外	合計
ケア会議	58	19	22	2	12	113
電話	552	279	330	63	97	1321
訪問	135	112	129	77	52	505
来所	40	25	34	7	1	107
合計	785	435	515	149	162	2046

ご相談ください！

暮らしのこと、福祉サービスのこと、仕事のこと、学校のこと etc …気軽に相談ください。

東遠地区生活支援センター

相談専用 TEL 0537-35-2971

Eメール fo-en-so@carol.ocn.ne.jp