めばえ通信

通巻 345 号
令和7年8月29日
発行/こども発達センターめばえ

『信じて「待つ」』

1週間強の盆休みは、普段よりお子さんと過ごす時間が増えて、こどものペースに寄り添って生活するといった子育ての醍醐味を深く感じた方も多かったと思います。夏休みのあらわれに「なかなか切り替えられず、外出先で待つのはしんどかった」と書かれた保護者の方もいました。詩人であり、書家でもある相田みつをさんの「待つ」という詩(『にんげんだもの』所収)があります。精神科医の佐々木正美先生は、著書『育てたように子は育つ』の中で、「待つ」について相田さんの詩にも触れながら、**「結果を問わない気持ちでできていれば、待つことは安らぎでもある」**と書かれています。

私達は療育を行う中で、こどものがんばりとできたことを知った時、できたことだけでなく、むしろ今この瞬間のがんばりに共感し心動かされます。がんばりたいけれど、がんばろうという気持ちが芽生えにくいタイプ、周囲で起こっていることに気がつきにくいタイプといったこどもたちが、めばえの療育を受けに来てくれているからです。なので、こどもが"気がついているし気になってはいても、今は取り組めない"状況だと判断すれば、まずは取り組みやすいよう周囲の環境を整えつつ、取り組むよう促し誘うことに加えて、気持ちが向くまでできるだけ待つ、もしくは今回は見送るといった選択肢も念頭に起きつつ支援するようにしています。

「待ってもむだなことがある　待ってもだめなこともある　待ってもむなしきことばかり　それでもわたしはじっと待つ」……相田さんの詩「待つ」です。子育てほど、相手に期待を寄せて待つことが多いものはないかもしれません。佐々木先生は、**「かけがえのない親子のような関係の者にとっては、(待つ－待ってもらう経験は)苦楽を分かち合った者にしかわからない存在の重みの感動が必ず残る」**とも書いています。私達も療育を通して、"こどもたちのなかの自律や自立は、待ってもらい受け止めてもらってきたからこそ育ち、自分を信じてがんばる力がついてくる"ことを知っています。それでも、待つための努力、しんどさは、私達も保護者のみなさんと同じように感じています。子育てのつきものとはいえ、結果が伴わないで待つことは、育てる者が鍛錬した証であり、こどもを待ってあげられたことは、保護者のみなさんのかけがえのないがんばりで、尊く誇らしいことなのだと思います。

「そういうことができればいいけど、できなくたっていいんだよ」……わかっていても、子育て中にはなかなか思えないですよね。信じることも待つことにもちょっぴり休憩したい時もあると思います。そんな時は、気持ちを分かち合いたいので、私達でよければぜひ声をかけてください。保護者の方の工夫した、上手に回避したエピソードも、ぜひ一緒に聞かせてください。9月から始まる保護者のみなさんとの面談で、こどもたちの健気ながんばりや育てる者としての思い等を伺えるのが今から楽しみです。

こども発達センターめばえ　所長　鈴木紀子

～声掛けを意識してみよう～

ほめ言葉を効果的に使ってニコニコ大作戦！

なつやすみが明け、元気いっぱいに登園をしてきてくれるこどもたち。“楽しいなつやすみが過ごせるように…”と、保護者のみなさんが色々計画を立て、考えながら予定を組んでくれたことが『なつやすみのあらわれ』から伝わってきます。楽しかったこと、嬉しかったこと、初めてチャレンジしてみたこと、うまくいかなくてこどもも親も辛かったこと、いつもとあまり変わらない日々だった等あるかと思いますが、こどもたちにとって、大好きな家族のみんなと長い時間一緒に居られたことが一番嬉しい思い出かもしれませんね。しかし、大好きな我が子でも連日一緒に居ると、家事に育児にこの猛暑、大人も体力を奪われ疲れてしまいます。結果イライラして注意することが増えてしまい、気づけば「今日注意してばかりだったな。ほめるタイミングってあったかな？」ということもあるかと思います。

こどもの成長にとって、ほめられるということはとても大切だと感じます。私たち大人も同じだと思いますが、「自分は受け入れてもらえているんだ」という気持ちなりますよね。そしてほめられることや認められること、できた経験が少しずつ自己肯定感を高めてくれて、チャレンジする力や自信を育んでくれます。

ほめることの大切さはわかっていても、“ほめる場面がない”ということもありますよね。そんな時は、日常の中で今できている小さなことからほめてみてください。それがほめる機会を逃さないコツです。どんなにささいなことでも、すぐに笑顔でほめてみましょう。お母さんやお父さんの笑顔とほめ言葉は、こどもたちにとって嬉しいご褒美です。ほめるということを有効に活用することで、“ほめられてうれしいな”“もう一回やったらまた喜んでくれるかな？”そんなこどもたちの気持ちを育んでみませんか？大好きな人の笑顔はいつでも見ていたいもの。きっとこどもたちも同じ気持ちで、本当はいつもお母さんやお父さんに笑っていてほしくて、どうしたら喜んでくれるかな？と頭の中で考えていると思います。

例えばどんなことをほめてみたらいいのか、目的別に分けてみましょう。

できたことをほめてみる

「(～できて) かっこいいね」「すごい、上手～！」「今のいいね」など、こどもの良い行動やがんばりを、タイミングを逃さないでほめてみましょう。そうすることで、その行動を強化して定着させることに繋がります。

がんばっている過程をほめてみる

「がんばっているね」「それでいいよ」「大丈夫だよ、できているよ」など、実際にはできていなくても、肯定してもらえることで安心でき、マイナスな気持ちにならずにチャレンジする力を伸ばします。

存在を認める

「〇〇ちゃん、大好き！」「笑った顔がかわいいね」「〇〇くん、生まれてきてくれてありがとう」「ママ嬉しいな、ありがとう」などは、こどもの自己肯定感を高めるほめ方です。自分を愛してくれる人がいるということは、それだけでも心強くて、大きな力になりますね。

上記のようにほめる時に意識をしたいことは、“今ほめているよ”がこどもにちゃんと伝わることです。ほめたつもりでも、こどもに伝わっていなければ意味がなくなってしまいます。ポイントとしては、こどもの視界に入ることや、言葉のみだと気づきにくいこともありますので、その子の好きなこと（拍手、ハイタッチ、揺さぶり、くすぐり、高い高い、抱きしめる等）とセットで伝えてみてください。こどもの目線に合わせることでより温かい気持ちが伝わりやすいかなと思います。

『１日１ほめ』もなかなか難しい時もあると思います。そんな時は夜寝る前、布団に入ってから「だいすきだよ」と声に出しながら抱きしめてみてください。１日の終わりに、ぎゅっと抱きしめてもらえると、大事にしてもらえていることが伝わり、お互いに幸せな気持ちにもなりますよ。スキンシップやコミュニケーションを深める意味でもおすすめです。

私は日々の療育の中で、こどもたちの“できた”の場面に立ち会うことができた時や、目をキラキラと輝かせて遊びや活動に参加をして、目が合ってにっこ～りと笑い合う瞬間が大好きです。そしてこどもたちのその素敵なエピソードを保護者のみなさんと共有できることも嬉しく思っています。ほめ言葉を効果的に活用していい循環を作りたいですね。

こども発達センターひがしめばえ　赤堀　永倫美

参考文献：著者・Shizu　監修・平岩幹男　発達障害のこどもを伸ばす魔法の言葉かけ

給食室

食卓にそろえよう！『4つのおさら』

日本の食生活の基本とされているのが、主食・汁・主菜・副菜の献立です。
「４つのおさら」は、料理に入っている主な食材に合わせ、４つの色で分けて示します。
４つの色に分けることで栄養バランスがよいか、ひと目でわかります。

「ランチョンマット」を使って考えてみましょう

みどりのおさら **副菜** 野菜・果物・海藻・きのこ類を使ったビタミンを多く含む料理 （例）煮物・和え物・サラダ	あかのおさら **主菜** 豚肉・鶏肉・牛肉・魚・卵を使ったたんぱく質を多く含む料理 （例）唐揚げ・煮魚・オムレツ
きいろのおさら **主食** ごはん・めん類・パン・いも類などエネルギー源となる主食 （例）ごはん・サンドイッチ・パスタ	しろのおさら **汁物** かつお節や昆布だしなど、うま味成分を使った料理 （例）みそ汁・すまし汁・野菜スープ

≪お知らせ≫

感謝の心

(株)モリヤ様　ジュース・お菓子　多数
更生保護女性会様　玄関や窓の掃除
皆様の善意、ありがとうございました。

≪９・１０月のおもちゃ図書館≫

菊川おもちゃ図書館あそぼ
９月１３日（土）／１０月はお休み
開館場所：プラザけやき
10：00～11：30（検診ホール）
13：30～15：30（児童館あそぼの部屋）
連絡先：0537－37－1135

掛川キューピーおもちゃ図書館
会館場所：総合福祉センター
１階西側　Myラボ
９月21日（日）／10月19日（日）
10:00～12:00　13:00～15:00
連絡先：0537－22－1309

発行者・お問い合わせ／こども発達センター めばえ
TEL）0537－23－2312　FAX）0537－23－0008
東遠学園　めばえ　検索
学園ホームページ

9月の予定

9月			心理	バス ○14:30 発 △13:00 発
1	月	総合防災訓練		○
2	火			○
3	水			○
4	木			△13:00
5	金			○
6	土			
7	日			
8	月	個別面談週間（～26 日まで）		○
9	火			○
10	水			○
11	木			△13:00
12	金			○
13	土			
14	日			
15	月	敬老の日		
16	火			○
17	水			○
18	木	保育参加日 （発達座談会、施設運営懇談会）		×
19	金			○
20	土			
21	日			
22	月			○
23	火	秋分の日 保護者参加日（先輩保護者…母）		×
24	水			○
25	木			△13:00
26	金			○
27	土	クリーン活動		
28	日			
29	月			○
30	火			○

お知らせ

○８日（月）～26 日（金）個別面談週間

担当職員等との個別面談がありますので時間を確認してお越しください。
療育計画の前期のあらわれ、後期の目標設定等の面談を行います。
日程は、日程表をご確認下さい。ご都合が合わない場合は職員までご連絡ください。

○23 日（火・祝）保護者参加日
（先輩保護者の話）

別紙お便りをご確認下さい。
ひがしめばえの保護者と合同になります。

○27 日（日）クリーン活動

８時～クリーン活動を行います。
４月に参加されていない保護者の方とご厚意で再度参加してくださる保護者の方、よろしくお願いします。

○プール・水あそびについて

プール納め（５日）以降も、暑い日には水あそびをする予定です。
引き続き水あそびチェック表の○×記入を忘れずにお願いします。
９月末までは水あそびや泥んこあそびをします。９月８日からは、水あそび、泥んこあそび用セットを持ってきてください。プール用の水着は９月５日に持ち帰ります。

【水あそび、泥んこセット】
① Ｔシャツ（よごれていいもの）
② ズボン（よごれていいもの）
③ 布パンツまたは紙パンツ
④ バスタオル
①②③④をビニール袋に入れて『水あそび、泥んこ用』と記載して持って来て下さい。

10 月の予定

１・３・６日　祖父母参観週間
※１・３・７日の予定でしたが、７日→６日に変更になりました。

９日（木）保育参加日（バス遠足）
※９日のバス遠足はお弁当になります。
詳細は別紙おたよりを配布しますので、ご確認ください。

研修・実習の受け入れ

掛川西中職業体験（１名）　9/30～10/2