

令和6年

療育相談員だより

10月



〒863-0043

天草市亀場町亀川1886番地2

天草圏域児童発達支援センター

電話：23-7049 FAX：22-4985

メール：hondo@amasha.jp

秋冷の候となり、過ごしやすくなってきました。しかしながら、夏の疲れが出る時期でもあります。季節のおいしい果物を食べたり、紅葉が進む自然に癒されたり、心身ともに健やかな日々をお過ごしください。

今月は「親の集い」「子どものアンガーマネジメント」などについて、情報をお届けします。

○親の集い

子育ての悩み、試してみて良かったことやお子さんの近況など情報交換の場です。相談には、ペアレント・メンターさんや療育相談員が個別の対応も行っています。

***毎月第3木曜日開催（奇数月10：00～11：30・偶数月13：00～14：30）**

今月の『親の集い』は・・・

○日時：**令和6年10月17日（木）13：00～14：30**

○場所：天草圏域児童発達支援センターすくすく園 会議室

（天草市社会福祉協議会本渡支所内）



○9月の親の集いには、保護者様2名、ペアレント・メンターさん2名、相談支援専門員さん1名が参加くださいました。メンターさんや先輩ママさんが、『わかる、わかる！我が家もそうだったな・・・』と共感しながら傾聴して下さることで、初めて参加された保護者様も思いの丈を話されていました。和やかな雰囲気の中で、悩みを出し合える場には、親という立場で参加頂くメンターさんはなくてはならない存在だといつも感謝しています。

あまくさ

福祉まつり

のご案内

☆療育相談員・ペアレントメンター

コーナー☆

- 日時：10月27日（日）9：45～15：00
- 会場：天草市民センター 第3会議室
- 内容：『発達障がいの理解に向けて～疑似体験』
『支援グッズ・書籍の展示』など

○当日は、ホールでの記念講演のほか、センター内の各ブースで様々な催しが企画されています。

皆様のご来場をお待ちしています(^_^)



子どもの

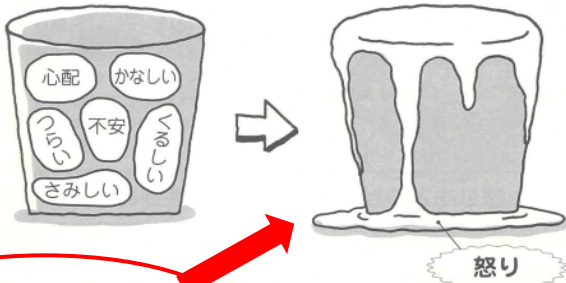
アンガーマネジメント について・・・

怒りの取扱いに注意しましょう！

どんな気持ちも大切です。でも、怒った時に相手に強く言ったり、機嫌が悪くなることが多いと、『怒り』=『悪』になってしまいます。

でも、『怒り』をガマンしていると不満が溜まって、大きな怒りになってドカン！と爆発することになります。だから、怒ることは悪くはないけれど、『怒り』の取扱いには注意が必要ということをお子さんとのやり取りの際、確認したいですね。

怒りは二次感情



コップの大きさは、人それぞれ違います。

こころ（コップ）に余裕がある時には、イライラすることはあまりないかも。

こころ（コップ）に余裕がない時には、ちょっとしたことでイライラしちゃう。

お子さん一人ひとりの『怒り』の基になる『一次感情』に気づくこと。そして気持ちに寄り添い、表現の仕方や対処の方法と一緒に考えていくことが大切です。

- 『怒り』の基になっている『一次感情』に気づくこと。
- 『怒り』を表す適切な言葉を増やし、使えること。
- 『怒りの度合い』を数値化してみる。
- 自分なりのリラックスできる方法を見つける。・・・など

アンガーマネジメントとは・・・

自分の怒りを知り、上手にコントロールするためのスキルです。とは言っても、『コントロールする』ことは、私たち大人も実は難しい時があるのではないのでしょうか？

まずは、怒りの仕組みを知り、お子さんへのアプローチの仕方を考えてみましょう。



怒りを握りつぶす感じでグー！手放すイメージでパー！