



放課後等ディサービス トライアングル通信

2024年1月15日発行



ニュース & トピックス

マスクの着用について

厚生労働省より、令和5年3月13日以降のマスク着用について、『個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねる』との発表がありました。トライアングルでは、感染症予防対策のためにスタッフのマスク着用は継続させていただきますが、通所してくださるお子様・保護者につきましては、個人の判断での着用をお願いいたします。

保護者面談について

トライアングルでは、これまでのお子様の表れや今後の在り方について、今月も保護者面談を実施します。面談は静岡大学の香野毅先生が行います。

1月の面談日程は、スケジュールが決まり次第トライアングルの玄関に掲示します。面談を希望される方はトライアングルスタッフにお声がけください。

ご意見・ご感想をお寄せください

第27回目のニュースレター、いかがでしたか。

まだ、至らない点がたくさんあるかと思います。今後さらに内容を充実させていくために、ご意見・ご感想等、なんでも結構です。下のメールアドレス宛にどしどしあ送りください。よろしくお願ひします。

triangle@shizuoka-fukushi.or.jp

早い もので、あっという間に松もとれ普段の生活が始まりました。鍋やおでんのおいしい季節到来。お正月が終わってもなかなか瘦せる暇を与えてもらえません。

ニュースレター第27号をお届けします。今回もお楽しみいただければ幸いです。

寒さはこれからが本番です。どうぞお身体を大切になさってください。今年も皆様にとって幸多き年となりますよう、心よりお祈りいたしております。

おしゃべり仲間

福祉型大学校カレッジまどか 講師 長田 三千絵

新年

あけましておめでとうございます。

2024年の日本は大地震から始まりました。能登地震で被災された皆様、関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。「子どもたちはどのように過ごしているのだろう・・・。」安全、安心な環境を極度に制限された子どもたちのことが日々気にかかります。どうか、一日も早く子どもたちの安心できる居場所と支援が整いますようにと祈り続けたいと思います。今年4月開校のカレッジまどかでも、学生たちと能登地震の情報を整理し、『自分の事』としてとらえ、防災や災害時の生活の準備を進めていきたいと考えています。



カレッジまどかでは、学生たちが自分で考え、じっくり、ゆっくり学ぶことを大切にしています。様々な学びの中で自分の考えを持ち、表現する。みんなの意見を聞く、質問する、やりとりする。自分で進めることが難しいことは助けを求める。何とかして前に進んでいこうとする自分を楽しめるようになる。このような体験の積み重ねが、新たな自分を発見したり、社会で生きていく力となったりしていくのだと思っています。

放課後はスタッフも入っておしゃべりタイムとなります。他愛ないおしゃべりの中で自分の本当の想いを打ち明けたり、仲間の気持ちに疑問を持ったり共感したり・・・。授業と同じくらい貴重な時間になると考えています。



4月に開催予定のツリーカラーミングにまどかの講師みんなで参加してきました。

青年期には、こういう時間・期間が必要です。存分にこの時間を楽しみ、『自分とは何ぞや』を見つけてほしいと思います。スタッフはもちろん同じ仲間として学生さんの話を聞かせてもらいます。ちょっと年上の大人に話を聞いてもらうって、良いきっかけになることが多いようです。

実は私にも青年期女性A子さんというおしゃべり友達がいます。お互いの楽しみや悩みについて話す時間となっています。A子さんは、気持ちがいっぱいいっぱいになると「何時ごろなら電話しても良い？」と連絡してきます。初めのころは1時間半から2時間ぐらい、時には泣きながら、時には怒りながらA子さんは話し続けていました。私は「そうなんだね」「こういう気持ちだったの？」と聞き役になる方が多いのです。半年以上たつた今、A子さんが電話をかけてくる間隔が長くなってきました。時々ラインが入りますが、「こんなことがあってすごく悔しかったけど、自分の機嫌は自分でとってみようと思います。」「自分で何とか落ち着けました。」「メンタルのメンテナンスをさぼってはいけないと反省しました。また、明日から頑張ります！」自分とのより良い付き合い方って結構難しいと思うのですが、A子さんは見つけ始めたようです。まどかの放課後も楽しみです！青年期って素晴らしい！



スタッフ紹介



海野 弘味先生

好きなこと：ポケモンとマイクラが好きです。ポケモンは藍の円盤の四天王タロに苦戦中。好きなポケモンはリザードンxとソウブレイズです。マイクラは裂け目や洞窟を見つけてマイニングしています。クリーパーが好きです。

やりたいこと：漫画や小説・ドラマに出てくるご飯を作りたいです。おすすめは3月のライオンのあまやかしうどんと、村上春樹のエッセイに出てきたスマーカサーモンのサンドイッチです。

一言：4月にはぱっそ音羽町教室より異動してきました。ぱっそを卒園したお子さんの成長を見ることができ、嬉しく思います。子ども達にとって安心安全な場所、将来社会に出ていくために必要な人との関わり方のサポートをしていきたいです。

教室のひとこま

教室の様子はホームページでも紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



スタッフが集団遊びの片付けをしているとお手伝いに来てくれ、スタッフの声掛けに寄り添い丁寧に片付けてくれました。



おなかが空いたあおむしの為に、食べ物を探してきました。何個探すことができたかな？



揺れる土管の上に小さなキノコを乗せていくゲーム。順番に置いていく様子は真剣そのもの。全部乗せることができたかな。



ピンポン玉をお皿に移す練習中。制限時間の間、何度も練習していました。ピンポン玉リレー頑張るぞ！

子育てのヒント 子どもを混乱させる『ダブルバインド』

子ども

もへの対応で、無意識にやってしまうことの一つにダブルマインド（二重拘束）があります。ダブルマインドとは『同時に送られた2つの矛盾したメッセージの板挟みになった受け手が、最終的に従わざを得なくなる状態』のこと。「好きなお菓子を選びな」と言われた後、高いお菓子を選んだら「それはダメ」というのがその例。このようなことが続くと最初から諦めるようになってしまいます。心理的に不安な状態に陥り、チックやおねしょ・便秘・下痢など自律神経系の症状が出ることも。以下のようにしてみましょう。**1. して欲しいことだけを伝える。**「～してね」「～しないでね」のように本当にしたいことだけをシンプルに。**2. 条件などを説明しておくのがポイント。**「〇〇円までだよ」「夕飯までならないよ」などと、あらかじめ条件をつけたり説明をしておきましょう。**3. いくつかの選択肢から選ばせてみるのも。**子どもがその選択を受け入れられないという場合は、状況を明確に説明しましょう。ダブルバインドは保護者がイライラしているときに起きがち、その点をしっかりと意識することも大切なことです。

参考：高山恵子 保護者のための『ペアレントサポートプログラム』 Gakken, 2016年, p.53-54

スタッフのオススメゲーム『トーキングゲーム』

自暴

自棄になって心を閉ざしてしまった自閉スペクトラム症の男子高校生との出会いをきっかけに、元筑波大学附属大塚特別支援学校の先生が考案した『トーキングゲーム』。ご家庭・学校・療育施設・子ども病院・就労移行事業所・カウンセリングルーム・新人研修会・日本語教室など幅広く活用されてるゲームです。「傾聴（聴く）」と「自己開示（話す）」というカウンセリングの手法がベースになっていて、自分の話を聞いてもらう喜び、相手の話を聞く楽しさ、心地よいコミュニケーションを体験できます。「好きな果物は何？」「1日だけ魔法が使えるとしたら何をする？」など、カードに書かれた質問に答えるだけですが、相手の話を最後まで黙って聞くことがルール。自分の話を最後まで聞いてもらえる安心感があると相手の話も最後まで聞けるようになるのだそうです。質問内容はマイナスな感情を引きおこさないよう実にうまく工夫されていて、好きなものを答えたり、幸福な記憶を引き出したり、将来に目を向けたり、友達関係のルールを考えたりすることができる質問になっています。心を開かない相手に、子どもが心を開いて話したりはしてくれません。お子さんとぜひやって欲しいお勧めNo.1のゲームです。



編集後記 散歩に出かけようと小道に出たら、何やら大勢の人が集まっている。何事かと思い尋ねてみると、改築祝いの準備だという。タイにお祝い事が多いのは勘づいていたけれど、この時ばかりは笑いしか出なかった。だってペンキを塗つただけぐらいの工事だったから。来月は庭にブロックを敷き詰めたお披露目祝いが近所であるらしい。これらは準備と当日で二日間の無料奉仕・・・（チーン）。結婚式に始まり就任祝い・昇進祝い・新築祝い・出家祝い、お呼びがかからないことを祈るばかりだ。（M）



特定非営利活動法人 しづおか福祉の街づくり

〒420-0032 静岡市葵区両替町1丁目7番5号 放生館2F

TEL : 054-273-1177 FAX : 054-266-4037

トライアングル・トライアングル両替町教室

ホームページ : <https://www.shizuoka-fukushi.or.jp/>

メールアドレス : triangle@shizuoka-fukushi.or.jp