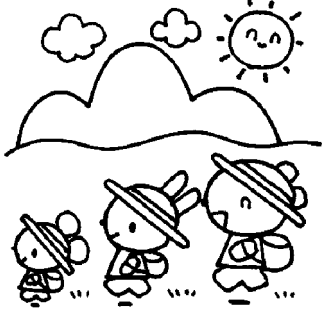


すくすく



NO.97 令和6年10月1日発行

子どものトリセツ

院長 金原 洋治

人にはみんな得意なこと不得意なことがあり。得意なことを仕事や趣味などに活かし、苦手なことは困らないように工夫して暮らしています。子どもたちが、自分の特性を活かし、より良い人生を送ることを願っています。今回は、子どものトリセツのつくり方についてのお話です。

トリセツの意義

トリセツづくりは、よりよく生きるための対処方法をつくることです。人生で大切なのは、自分の特性(得意なこと・苦手なこと)を理解して、人に頼るべきところはちゃんと頼る力であり、それさえあれば生きていけると思っています。トリセツをつくる作業で培われるのが「自己理解」と「うまくできるための工夫」、「人に頼る力」です。まずはお父さんやお母さんが、お子さんと一緒にトリセツ(下書き)をつくり、成長の変化に応じて更新(アップデート)してゆくと良いと思います。

トリセツのつくり方

外来で私がトリセツづくりを提案するのは、中高生のお父さんやお母さんから「子どもに特性を説明して欲しい」という要望がある場合が多いです。小学校時代から、日々の生活のなかで、トリセツづくりの準備をすめると良いと思います。まず得意なこと苦手なことはだれにもあることを説明



し、親御さん自身の得意なこと・苦手なことを伝えます。そして、子どもさんと一緒に「自分の得意なこと、苦手なこと」を書き出していくことから始めます。この時大切なのは、すべての性格や個性は、見方を変えると別のものに見えるというリフレーミングの視点です。次に以下のような作業を行います。

①得意なこと：じょうけん伸ばす

(例)

・ゲームが好き、地図を見るのが好き。単語や言葉の理解は時間がかかっても地名や駅名などを覚えるのは早いなど、得意なことは(たとえ大人が?)と思うことでも)頭の中に入りやすいし、生きるための糧になります。

②苦手なこと：Oopakaに引き出す

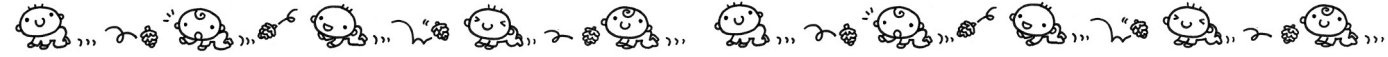
(例)

・さわさわする場所が苦手・近寄らない、イヤマフイヤホンなどのツールを使う。
・細かい所に気付けない・見落としがある・やったあと確認作業を行う習慣をつける。
・感情に振り回されやすい・他のことを考える。ひと息入れる。一人になる。10回深呼吸する。

・好きなことはできるが、嫌い・苦手なことは集中力が切れやすい・短い時間区切り、少しずつやってみる。
・物をどこに置いたかわからなくなる。ひとつつす置き場所を決める。

トリセツの使い方

つくったトリセツは、効果のあるも



のもあればないものもあり、逆効果になってしまうものもあるかもしれませんが、そんな時は、「今の自分には(子どもには)合わない対処法を新たに一つ見つけられた」、「今のタイムイングで合わない対処法に気づけて、ちょっとよかった」と考え、別の方法を探してトリセツをアップデートします。

西野力ナさんの歌「トリセツ」を思い浮かべながら...

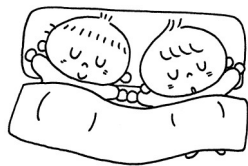
参考図書・サイト

- ①フリーミング辞典
<http://www2.gsn.ed.jp$>
<http://www2.gsn.ed.jp$>
<http://www2.gsn.ed.jp$>
<http://www2.gsn.ed.jp$>
- ②わたしのトリセツ
NHK : <https://www1.nhk.or.jp$>
<https://www1.nhk.or.jp$>
<https://www1.nhk.or.jp$>
<https://www1.nhk.or.jp$>
- ③「こんな子どもたち」『ほぐ』わたしのトリセツ』アメリカ出版
文まつした じゅんじ 絵 Kanaka
④『ほぐのトリセツ』 講談社
さくののぶみ 監修/竹内エリカ



ココロ・ココロ

～こころ と からだ～

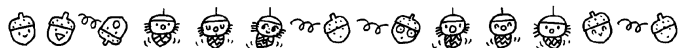


「寝る子は育つ」。よく耳にする言葉です。良く寝ることは健康の証で丈夫に育つという意味ですが、十分な睡眠は身体だけでなく心の健康にも大切なものです。睡眠時間が不足すると、身体の成長に影響が出たり、やる気が出なかったり、イライラしたりと、日中の活動にも影響が出てしまいます。

なるべく同じ時間に寝て、同じ時間に起きることも大切です。そうすることで身体がそのリズムを覚えて、寝る時間になれば自然に眠くなりますし、朝は覚醒しやすくなります。寝つきが悪いようなら、寝る前のスマホやタブレットの使用は控える、寝る時は薄暗くする、布団に入って絵本を読むなどの『眠る準備』を整えてみましょう。また、朝日を浴びる、朝ごはんを食べる、日中よく動くといったことで眠りにつきやすくなります。

習慣を変えることは簡単ではありませんが、できることからチャレンジしてみましょう。

(つばき)



おすすめの絵本

『もりのかくれんぼう』

作 : 末吉 暁子
絵 : 林 明子
出版社 : 偕成社



公園の帰り道。木の葉色の男の子に誘われて、森の動物たちとかくれんぼ。くまさん、きつねさん、いたちさん、どこにかくれているのかな。不思議の森のおはなしです。

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関すること何でも相談してください。

時間 14時から16時まで

11月 6日(水) 11月20日(水)

12月 4日(水) 12月18日(水)

*10月の栄養相談はお休みです。

院長不在日(学会・講演・会議)

当院HPの診察担当医表をご確認ください

発行人 かねはら小児科 金原 洋治

山口県下関市生野町2-28-20

083-252-2112

HP <https://akn-kanehara.com/>

インフルエンザワクチンが始まります

9月18日からインフルエンザワクチンの予約を開始します。また、今年から鼻に噴霧するワクチン「フルミスト」を開始します。両鼻に1回ずつ噴霧し1回のみで完了です。(先着20人)

ご希望の方はデジスマアプリでご予約ください。

★フルミスト(鼻に噴霧するタイプ)

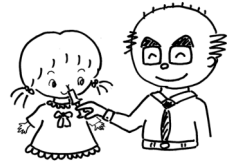
対象者 2歳～18歳の方

接種日 10月31日(木)

11月 7日(木)

料金 8000円

時間 9時～9時30分



★通常のインフルエンザワクチン

対象者 市内に在住の生後6か月以上高校生までのかかりつけの方。

接種日 10月7日から～なくなり次第終了

料金 1～2歳 1回3500円

3歳以上 1回4000円

接種回数 小学校3年生まで 2回

小学校4年生以上 1回

今年からデジスマアプリでの予約に変更になっています

(昨年までの予約サイトとは異なります)

詳しくはHPをご覧ください。

(<https://akn-kanehara.com/>)



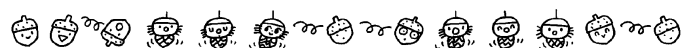
発達支援室ベースキャンプより



『リフレーミング』とは、物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する言葉です。例えば、“落ち着きがない”と表現するとネガティブな印象を抱きますが、“活動的で元気がいい”と表現するとポジティブな印象に変わります。“臆病”は視点を変えると“慎重・用心深い”と表現できますし、“凶々しい”は“積極的・堂々としている”とも言えます。

このように、一見すると欠点に見えることも、視点を変えると長所やポジティブなものとして捉えることができます。「うちの子〇〇で困ー!!!」という行動をリフレーミングしてみたら、その子の長所が見えやすくなるでしょう。

(のすけ)



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目(市大近く)

診療時間 19時～23時 電話番号 252-378

編集後記

私の毎日の楽しみは愛犬との散歩です。愛犬はプリアお尻を振りながら何度も「楽しいね」と言いたげに笑顔を見せてくれます。今年も秋の景色と一緒に楽しもうと思います。(らこすけ)