



すくすく

NO.100 令和7年7月1日発行

CAREスキルの紹介

《親子でハッピーになる声かけ》

岡 桃子

子育てを楽しみたいですか？「おうちで子育ても振り返り回されていくと」「思春期の子どもの反抗的でいってしまうかわからない」「いつも注意してばかり」「親子ともスマホの時間が増えて、会話が減っている」「こんなお悩み」「親子でハッピーになる声かけ」をご紹介します。

《意識して増やす声かけ》

①具体的「YES」。

「お母さん」「お父さん」「お兄さん」「お姉さん」「お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。

問題行動を注意する時、具体的な行動を具体的に褒め続けるのが、問題行動を減らす効果が高いです。「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。

いじめるように。

②子どもの言葉を繰り返す

繰り返すとは、文字通り、子どもの適切な言葉を繰り返すことです。繰り返すは子どもの発言の後「しかできないのよ、子どもは」「話を聞いても聞かなくて」「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。

③行動を言葉にする

子どもが行っている良いことを声に出して描写する。スポーツ実況中継のように「子どもがボールを蹴りました」「お母さんがお茶を淹めました」など、具体的な名前を呼ぶ。

子どもがポイントです。行動の説明をする、親が子どもに興味を持っている事、注目している事を示すことなど、子どもの集中力を高める効果があります。



《できるだけ少なくした方がよい声かけ》

「命令指示、提案」「質問」「否定」「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。「お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、お友達さん」など、具体的な名前を呼ぶ。

この紹介した声かけは、CAREプログラムの一部で、ワークショップで詳しく学ぶことができます。オンラインでも開催いたします。興味がある方はぜひ参加してみたいです。親の声かけが変わると、子どもの行動も変わります。親子でハッピーになる声かけになります。

CARE - JAPAN
<https://www.care-japan.org>

参考文献：1日5分で親子関係が変わるー育児の心掛
小学館 加茂登志子著



ココロ・ココロ
～こころ と からだ～



「だらだらしてる」「ゲームばかり」「きょうだい喧嘩が絶えない」「言うことを聞かない」…といった行動、困ってしまいますよね。これらの行動の多くは、自分を見つけて表現しようとする大切な「成長のサイン」でもあります。反抗的な態度が自己主張の表れだということはよく知られていますね。だらだらすることは時間の使い方の模索をしているかもしれません。ゲームは集中力や戦略力を養ったり、自分の分身として動かす存在であったりするかもしれません。喧嘩や口答えも社会性や交渉術を学んでいたりと、自分の境界線を守りたいという気持ちの表れとも考えられます。困った行動の背景にある子どもの気持ちに耳を傾けてみてください。完璧でなくて大丈夫です。こころにゆとりのあるときには、「今、どんな成長をしているのかな～？」と想いを巡らすことができるといいですね。(すもも)



おすすめの絵本

『せんろを たどって
くねくね ゴーゴー』

作・絵：間瀬 なおかた

発行所：株式会社ひさかたチャイルド

ガッタン、ガッタン。貨物列車がはしります。指でたどって町から村へ。トンネルぬけて、山超えて。村に着いたら帰りましょう。トンネルぬけて、山超えて・・・



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

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 252-3789

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/>

順番予約を開始します！！

7月1日より【順番予約】を開始します。

『午前一般診療』

『午後一般診療』

『金原院長定期薬』の順番予約が

自宅から出来るようになります。

午前の順番予約は当日6時～11時の間に

午後の順番予約は当日12時～17時の間に

デジスマアプリから可能です。

自宅や勤務先から携帯で【順番】の確認ができますので順番が近づいたら来院してください。

詳細はホームページをご覧ください。

※今まで通り直接来院されても順番は取れます。



～リハビリ予約受診の皆様へ～

リハビリ（PT・OT）受診時には医師の診察があります。リハビリ受診時に診察へご案内いたしますのでよろしくをお願いいたします。



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なんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

7月9日（水） 7月23日（水）

8月6日（水） 8月20日（水）

9月3日（水） 9月17日（水）



～編集後記～

知っていますか？人間の鼻は、なんと一兆種類以上の匂いを識別できるそうです。微妙な香りの違いも分かるすごい能力。鼻は嗅ぐだけではなく、呼吸や声の響きにも関わっていて、意外と多機能なんですよ。毎日の生活の中で、鼻の働きに感謝しながら過ごすのも面白いですね。（エム）