

# 1月 セルクだより

★活動★

月	火	水	木	金	土
<p>○冬期休暇について  <b>12月27日(土)～1月4日(日)</b>は冬期休暇とさせて頂きます。年始は<b>1月5日(月)</b>からのご利用となりますので、お間違いないようにお願いいたします。</p> <p>○1月の土曜日開所について  <b>1月は第3・5土曜(17日、31日)</b>が開所となります。</p>			<p><b>1</b> 休み</p> 	<p><b>2</b> 休み</p> 	<p><b>3</b> 休み</p> 
<p><b>5</b> 課題あそび</p> 	<p><b>6</b> 感触あそび</p>  <p>持ち物: スモック</p>	<p><b>7</b> 運動あそび</p> 	<p><b>8</b> 手指あそび</p> 	<p><b>9</b> 絵画あそび</p>  <p>持ち物: スモック</p>	<p><b>10</b> 休み</p> 
<p><b>12</b> 休み</p>  <p>成人の日</p>	<p><b>13</b> 課題あそび</p> 	<p><b>14</b> 音楽あそび</p> 	<p><b>15</b> 感触あそび</p>  <p>持ち物: スモック</p>	<p><b>16</b> 避難訓練 (噴火・津波) 手指あそび</p> 	<p><b>17</b> 運動あそび</p> 
<p><b>19</b> 絵画あそび</p>  <p>持ち物: スモック</p>	<p><b>20</b> 音楽あそび</p> 	<p><b>21</b> 感触あそび</p>  <p>持ち物: スモック</p>	<p><b>22</b> 課題あそび</p> 	<p><b>23</b> 運動あそび</p> 	<p><b>24</b> 休み</p> 
<p><b>26</b> 音楽あそび</p> 	<p><b>27</b> 手指あそび</p> 	<p><b>28</b> 絵画あそび</p>  <p>持ち物: スモック</p>	<p><b>29</b> 運動あそび</p> 	<p><b>30</b> 感触あそび</p>  <p>持ち物: スモック</p>	<p><b>31</b> 課題あそび</p> 

○今月の活動

・課題あそび(正月遊び)

福笑いやかるたなど、古くから親しまれている遊びを、友だちと一緒にルールを守りながら行います。



○公認心理師の来所日

**17日(土)、28日(水)**

○言語聴覚士の来所日

**5日(月)、9日(金)、14日(水)、16日(金)、  
21日(水)、22日(木)、30日(金)、31日(土)**

○理学療法士の来所日

**7日(水)、13日(火)、23日(金)、29日(木)**

○作業療法士の来所日

**8日(木)、19日(月)、27日(火)**



【スマホ育児・スマホ依存の相談が増えています】

最近、「子どもが動画を観ながらでないと食事が進まない」「スマホを取り上げるとかんしゃくなる」「兄弟の世話で手が離せず、ついスマホに頼ってしまう」「子どもがゲームに依存して勝手に課金していた」など、スマホに関する相談が急増しています。

まずお伝えしたいのは、スマホ育児＝悪い育児ではないということです。忙しさの中でスマホに助けられた経験は、どの家庭にもあります。大切なのは、「いつ・どんな場面で・どれくらい使うか」を整えていくことです。

### 1. 「食事中的動画」は悪循環を断つ工夫をする

食事中に動画がないと食べられない状態は、「食事よりも動画の刺激が勝ってしまう」状態です。まずは急にゼロにするのではなく、時間を決めて徐々に短くする（最初の 5 分だけ動画 → 音だけ → 静止画 → なし）ことや、食べる量や食材を少なくし“成功体験”を積む。「見たい動画を食後の楽しみにする」ご褒美方式を活用するなど、段階的な移行が効果的です。

### 2. 取り上げるとかんしゃくになるとき

かんしゃくは「スマホが必要だから」ではなく、「切り替えが苦手」「急な変化が不安」という子の特性から来る場合が多いです。おすすめは、事前に“見通し”を伝える（タイマー・時計・カード）「あと 3 分 → あと 1 分 → 終わり」のカウントダウンや終わった後の“次の行動”を具体的に示す等です。例：「終わったらブロックで遊ぼう」「終わったらお茶飲もう」次の行動が曖昧だと、気持ちをスマホから切り替えにくくなります。

### 3. 兄弟ケアで手が離せないときは「安全に使う工夫」を

スマホを渡さざるを得ない状況は、どの家庭にもあります。その場合は“長く見続けられない仕組みづくり”が大切です。子ども向けのアプリ（使用時間制限・課金禁止設定つき）を活用。タイマーで「〇分だけ」と視覚化します。見ている間に「できたら嬉しいこと（宿題・家事など）」を簡単に伝えることで親子のやり取りを絶やさないようにしましょう。

スマホ以外の“1 人でできる遊び”のレパートリーを増やす

例：シール貼り・粘土・水塗り絵・型はめ・簡単工作

### 4. ゲーム依存・課金トラブルへの対応

ゲーム依存が進む前に、次の 3 点を整えると効果的です。

- 1) 課金制限の設定（ペアレンタルコントロール）
- 2) 使用時間帯と時間数のルール化
- 3) 「1 日の行動表」で視覚的に管理

また、長時間ゲームをしてしまう、やめると不機嫌が続く、夜間も遊ぼうとするなどがあれば、発達特性（衝動性・過集中など）の影響も考えられます。

### 5. 「親のせいではない」ことを忘れないでください

子どもがスマホに強く執着する背景には、気持ちの切り替えの苦手さ、感覚過敏（音・光）、注意の散りやすさ、不安の強さ、言語理解の弱さなどの発達の特性が隠れている場合があります。つまり、“スマホ依存のように見える困りごと”は、発達の困難のサインであることが多いのです。スマホを減らすことよりも、「なぜスマホが必要になっているのか」を一緒に考えていくことが何より大切です。



相談支援員  
阿久根 剛



### ○1月の土曜開所日について

**1月は第3、5土曜日(17日、31日)が開所日となります。お間違えないようにお願いいたします。**