



1月ピックアップだより



月	火	水	木	金	土
中学生の活動 1/10:初詣に行こう 1/24:今年の目標を発表しよう			1 休み (冬季休暇)	2 休み (冬季休暇)	3 休み (冬季休暇)
5 お正月あそび をしよう 	6 お正月あそび をしよう 	7 お正月あそび をしよう 	8 分かいやすく 発表しよう 	9 分かいやすく 発表しよう 	10 初詣に行こう
12 (成人の日)	13 分かいやすく 発表しよう 	14 分かいやすく 発表しよう 	15 お金について 知ろう 	16 お金について 知ろう 	17 お金について 知ろう
19 お金について 知ろう 	20 お金について 知ろう 	21 お金について 知ろう 	22 買い物ゲーム 	23 買い物ゲーム 	24 買い物ゲーム
26 買い物ゲーム 	27 買い物ゲーム 	28 買い物ゲーム 	29 身体を動かそう 	30 身体を動かそう 	31 身体を動かそう

※専門職の来所予定日

公認心理師(松本):8日(木)、19日(月)

言語聴覚士(永山):7日(水)、9日(金)、17日(土)、20日(火)、26日(月)、28日(水)、29日(木)

理学療法士(樋口):5日(月)、21日(水)、30日(金)、31日(土)

作業療法士(大平):6日(火)、10日(土)、13日(火)、14日(水)、23日(金)、

今月の主な活動

お金について知ろう :お金の種類や価値、使い方、ルールを確認します。また、お金が必要な場面について話し合い、お金の大切さについて理解を深めます。

買い物ゲーム :実際のお店を想定し、模擬店にて買い物体験を行います。お金を計算して支払う方法に加え、店内でのマナーや丁寧なやりとりの仕方についても確認します。

分かいやすく発表しよう :「適切な声の大きさ」や「話をするときの姿勢」に気を付けながら、今年頑張りたいことや目標を発表します。集団の前で発表する成功体験を積み、自分の気持ちをことばにする力や自信を育みます。

★お知らせとお願い★

・提出書類につきましては、保護者の方より職員へ直接お渡しください。

登園時間は、平日 16 時 20 分まで、土曜日(午前)10 時～10 時 20 分まで、(午後)13 時 30 分～13 時 50 分までにお願いします。

・お迎えは、平日 17 時 20 分～18 時 00 分の間、土曜日(午前)11 時 50 分～12 時 10 分の間、(午後)15 時 20 分～15 時 40 分の間でお願い致します。

・長期休暇中の登園時間は、平日(午前)10 時 00 分まで、(午後)15 時 00 分まで、土曜日(午前)10 時 20 分まで、(午後)13 時 50 分までにお願いします。

・お迎えは、平日 16 時 45 分～17 時 30 分の間、土曜日(午前)11 時 50 分～12 時 10 分の間、(午後)15 時 20 分～15 時 40 分の間でお願い致します。

【キャンセル待ちについて】

・キャンセル待ちの受け入れの連絡は、平日は当日の午前中まで、土曜日は前日までに T/7 より連絡をさせていただきます。
連絡がない場合は受け入れが難しい為、ご了承ください。

【欠席連絡について】

・平日は 16 時以降、土曜日(午前)当日 9 時 30 分以降、(午後)13 時以降の欠席連絡となりますと、おやつ代(¥70/日)をご負担頂きますので、ご了承ください。当日のキャンセル連絡はコドモンではなく、お電話で連絡下さい。また、職員不在の際は、留守番電話にメッセージを残しておいてください。※都合により、活動内容が変更になる場合は、入口掲示板にてご案内致します。



【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. 「食事時の動画」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。おススメは、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

