

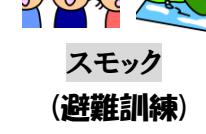
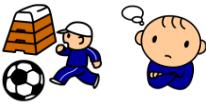


1月トリアだより



1月の活動



月	火	水	木	金	土
※12月27(土)～1月4日(日)まで 冬期休暇とさせていただきます。			1 休み (冬期休暇)	2 休み (冬期休暇)	3 休み (冬期休暇)
5 屋外・手指  帽子	6 音楽・絵画  スモック	7 運動 認知課題 	8 感触・ルール 	9 屋外・手指  帽子	10 休み
12 休み (成人の日) 	13 運動 認知課題 	14 感触・ルール 	15 屋外・手指  帽子	16 音楽・絵画  スモック (避難訓練)	17 手指 (凧あげ)  帽子
19 運動 認知課題 	20 感触・ルール 	21 屋外・手指  帽子	22 音楽・絵画  スモック	23 運動  (早降園日)	24 休み
26 感触・ルール 	27 屋外・手指  帽子	28 音楽 お誕生会 	29 運動 認知課題 	30 感触・ルール 	31 クッキング (ベビーカステラ)  エプロン 三角巾

※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)

おしらせとおねがい



※当日のキャンセル連絡は、8時45分までに連絡をお願い致します。8時45分以降の連絡になりますと昼食代（330円）が発生します。

- ・降園時の引き継ぎを13時30分頃より開始しています。13時45分までに来所されない場合は、ご連絡させて頂きます。
- ・活動時間確保の為、9時50分～10時15分までにご登園下さい。給食準備の為、10時15分までに登園されない際は、ご連絡させていただきます。
- ・下着（パンツ）の貸し出しがあった際は、未使用の物を返却して頂きますよう、よろしくお願ひ致します。
- ・トイレトレーニングを行っている方は、トレーニングセット（パンツ、ズボン、Tシャツ、肌着、ビニール袋）を袋にまとめて準備をしていただきますよう、お願ひ致します。着替えた衣類を入れる袋を、必ず持たせて下さい。（スーパーのビニール袋等で構いません。）



【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になる」「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て「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”的な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的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、発達的な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」と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

