



1月 希路だより

| げつ | か | すい | もく | きん | ど |
|----------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------|
| | | | 1 やすみ おやすみ | 2 やすみ おやすみ | 3 やすみ おやすみ |
| 5 うんどう/せいかつ | 6 おえかき (スマック)/おんがく | 7 おえかき (スマック)/おんがく | 8 かんしょく/かだい | 9 うんどう/せいかつ | 10 やすみ おやすみ |
| 12 やすみ おやすみ | 13 かんしょく/かだい | 14 かんしょく/かだい | 15 うんどう/せいかつ | 16 おえかき (スマック) /おんがく | 17 おえかきあそび |
| 19 かんしょく/かだい | 20 うんどう/せいかつ | 21 そとあそび (ぼうし) /るーる | 22 おえかき (スマック) /おんがく | 23 早降園 13:05 うんどうあそび | 24 やすみ おやすみ |
| 26 おえかき (スマック) /おんがく | 27 たんじょうびかい/るーる | 28 うんどう/せいかつ | 29 ひなんくんれん/るーる | 30 かんしょく/かだい | 31 かんしょくあそび |

*活動内容は、諸事情により変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

*おえかきあそびや感触あそびの際は汚れる可能性がございますので、スマック、または汚れても可能な服装の準備をお願い致します。

(専門職来所日)

《松本公認心理師》:23日(金)、30日(金)

《永山言語聴覚士(ST)》:15日(木)、21日(水)

《仮上言語聴覚士(ST)》:6日(火)、7日(水)、13日(火)、15日(木)、20日(火)、23日(金)

26日(月)~29日(木)

《宮崎理学療法士(PT)》:5日(月)~8日(木)、13日(火)、15日(木)、16日(金)、20日(火)、21日(水)

27日(火)~30日(金)

職員会議に伴う時間の変更

1月 23日 (金)

職員会議の為、上記の日程については、今年度より1日のみ約25分早く降園する(13:05に希路出発)こととなりますので、お間違えのないようにお願いします。また、幼稚園・保育園への送迎を利用されている方については、保護者より早降園になることをお伝えください。また、当日のキャンセル連絡につきましては、8時15分までの変更受付となります。8時15分以降のご連絡については、昼食代をご負担して頂くことになりますので、ご注意下さい。



【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“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さは「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



～お知らせ・お願い～

(キャンセルについて)

- ・コドモンにて当日にキャンセルされる場合は、午前8時30分までにご連絡をお願いします。また8時30分以降の連絡になられる場合は、8時45分までに電話連絡をお願いします。8時45分以降の連絡になりますと食事代をご負担いただきますのでご了承ください。また、土曜日の食事のキャンセルにつきましては、前開所日の14:00までとなります。それ以降は、食事代(330円)が発生いたしますのでご了承ください。

(お願い・お知らせ)

- 書類や薬をお子さまの鞄の中に入れられる際は、コドモンにてその旨のご連絡をお願いします。
- 希路へオムツの返却を行う際は、「希路」とオムツに記載をお願いします。
- 持ち物に記名をお願いします。記名が無い場合は、こちらで記名させていただきますので、ご理解ご協力の程よろしくお願いします。