




























# 8月トリアだより



8月の活動

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 感触・ルール  スモック	<b>2</b> 夏祭りごっこ 音楽  スモック	<b>3</b> 運動 認知課題  スモック	<b>4</b> 水遊び・手指  サンドル	<b>5</b> 休み
<b>7</b> 絵画  スモック 【早降園日】	<b>8</b> 運動 認知課題  サンドル	<b>9</b> 水遊び・手指  サンドル	<b>10</b> 感触・ルール  スモック	<b>11</b> 休み (山の日)	<b>12</b> 音楽 
<b>14</b> 休み 	<b>15</b> 休み 	<b>16</b> 感触・ルール  スモック	<b>17</b> 水遊び・手指  サンドル	<b>18</b> 夏祭りごっこ  【早降園日】	<b>19</b> 休み
<b>21</b> 運動 認知課題  スモック	<b>22</b> 水遊び・手指  サンドル	<b>23</b> 音楽・絵画  スモック	<b>24</b> 夏祭りごっこ 音楽  スモック	<b>25</b> 感触・誕生会  【避難訓練】	<b>26</b> 絵画  スモック
<b>28</b> 水遊び・手指  サンドル	<b>29</b> 夏祭りごっこ 音楽  スモック	<b>30</b> 運動 認知課題  スモック	<b>31</b> 音楽・絵画  スモック	<b>8月13日(日)～                      8月15日(火)は、                      夏季休暇とさせていただきます。</b> 	

※専門職の来所予定日

公認心理師(松本): 16日(水)、18日(金)、21日(月)、22日(火)

言語聴覚士(永山): 1日(火)、3日(木)、7日(月)、25日(金)、28日(月)、29日(火)、30日(水)

理学療法士(樋口): 17日(木)、30日(水)、31日(木)

作業療法士(大平): 8日(火)、17日(木)、24日(木)

8月のおたよりに児童発達支援センター歩路よりコラムを掲載しております。児童発達支援センターは「地域の発達支援の拠点」としての役割りを担うことが求められています。落穂会の通所事業をご利用されているご家族へ、定期的にコラム掲載させていただくことで、より安心して子育てが楽しめる材料となりますよう今後も情報を発信して参ります。

### 児童発達支援センター歩路だより

#### 「褒め上手になろう♪」

私たち大人はしてほしくないこと、悪いことに目が向きがちになり、つい叱ってしまうことはありませんか？子どもも大人も、叱られる、叱ることに非常にエネルギーを使います。できることなら誉め上手になって、子どもも大人も楽しく笑顔で過ごしたいですね。誉め上手になるためのちょっとしたヒントを紹介します。

#### ～褒める技術～

○できて当たり前と思うことも褒めましょう。

(座って待って偉いね、ごちそうさま言えたね。等)

○子どもが喜ぶ、褒めことばの種類を増やしましょう。

(すごい!、○○みたいでかっこいいね。)

○褒めるのはすぐ、叱るのは3秒待ちましょう。

(タイムリーに褒めましょう。3秒待つと冷静になれます。)

・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、ご連絡させていただきます。

・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。

・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、スポン、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、お願い致します。

・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。)

### オリジナルバロメーター

みなさんは、鼻歌、歌いますか？

わたしは、よく歌っているみたいです。皿を洗いながら、風呂から上がって頭を拭きながら、洗濯物をたたみながら・・・エトセトラ。最初は鼻歌でも、徐々にボルテージが上がり、いつしか熱唱しているようです。今更ながらご近所のぬかみそが傷んでないことを祈るばかりです(現時点では苦情は来ていません、ホッ)。ちなみに、今は aiko さんの『キラキラ』をいつの間にか歌っていて、元気が出たので、この原稿を書いています。

そこではたと気付いたのですが、わたしいつも同じ歌を歌っているわけではないのです。「物書きには aiko よね」などと場面で決まっているわけでもなく、ジャバジャバ食器をすすぎながら「♪は一ねがーはえたこーともー\*」とロずさんしていることもあります。かといって毎回違う歌、というわけでもないのです。いくつかのレパートリーがあり、それらをランダムに歌っているようなのです。

で、心理師の端くれですので、分析してみました。どうやらわたしは、そのときのメンタルの状態で、選曲が異なっているようなのです。前向きでエネルギーに満ち満ちているときは“人生の賛歌”または“自分を鼓舞する”選曲(ポップな曲調、メジャーコード)をしていると思われました。一方で、なんだか疲れている、多少凹んでいるときに“不幸な自分を慰めている”もしくは“どっぷり感傷に浸っている”系の歌(バラードやマイナーコード)をおのずと歌っていました・・・

そして振り返ってみると、まあこれはわたしの心身の造りが実に単純にできているからなのでしょうが・・・ポジティブネガティブいずれの場合でも、歌うとなんだか頭も心もスッキリし、過剰な昂ぶりや落ち込みにより狭くなっていた視野が、ゆるゆると広がっていたのです。「もうイヤだー!!」と絶望的な気分が鬱々としても、風呂上がり(無意識に)不幸な歌を熱唱しながら頭を拭き、髪から雫がこぼれなくなった頃には「・・・あ、なんとかなるかも。」と、どん底から這い上がれそうな気がちょっぴりしてきます。いいことが続いて調子に乗りそうなときに、(これまた無意識に)ハッピーな歌を口にする、「ありがたいこっちゃ。」と置かれた環境や周囲の方々へしみじみと感謝の気持ちが沸き起こるのです。

わたしは「自分の機嫌は自分で取る」を座右の銘にしているのですが、ご機嫌な自分であるためのオリジナルバロメーター兼処方箋が、鼻歌なのかもしれません。これからの時季は特に、心や身体がオーバーワークして悲鳴を上げがち。どうぞみなさんご自身のオリジナルバロメーターや処方箋を見つけて、大切にしてくださいね。わたしは(主におうちで)歌いながら、酷暑をご機嫌で乗り切ろうと思います♪

\*aiko(2005)『キラキラ』より

公認心理師

松本 みどり

