



利用者作品紹介 ~Fさんの詩~



きみへ
いまひとつ歳をかさねて
見えてきたもの それほお
きっとままから愛されてきた
今 ロウソクを吹き消して
新しい一歩開こうよ
産んでくれて ありがとう
今日は ママの素敵な1日でも
あるからね
一緒に祝おう おめでとう



花は咲く
庭に咲いた小さな紫陽花
雨の日も雪の日も懸命に
精一杯微笑まじこぐれる
いつも何気なく見てたけど
なんだかどっもあつたかい
心の奥の優しさを包んでくれる
君に届け



第10回ペアレント・トレーニング講座のご案内

子どもの行動の特徴を理解し、よい行動を増やし困った行動を減らす方法を学ぶプログラム「ペアレント・トレーニング講座」のご案内です。今年は8月17日(月)から全5回の開講です。子育てのお悩みをグループメンバーと共有しながら「みんなで楽しく」学べる会となっています。詳しくはホームページまたは Facebook をご覧ください。

ube-sorairo.com/ 検索



Facebook QRコード

〇〇編集後記〇〇

みなさんは自粛期間中、どのように過ごされましたか？
そらいろスタッフの中には「マスク作り」をして過ごしたスタッフもいました。私は「立体折り紙」に挑戦して楽しみました♪



ツムツム



バラのリース

宇部市発達障害等相談センターそらいろ
(宇部市多世代ふれあいセンター5階)

TEL : 0836-43-6777

宇部市発達障害等相談センター

そらいろ だより

NO.2

令和2年8月3日

みなさま、いかがお過ごしでしょうか。現在、新型コロナウイルス感染症の対策下において、普段通りの生活が送れず、多くの方々がストレスを感じておられることと思います。毎日のニュースで不安になることや、外出もままならない不便さが続き、気分の落ち込みや、イライラ感、不眠、食欲不振などの心身の不調を感じている人もいらっしゃるのではと思います。

そらいろでは、相談者のみなさまのお心が少しでも和らぐような支援をこころがけていきたいと思っております。

子どもへの支援

ソーシャルストーリーをご存知ですか？

自閉症スペクトラム障害の子どもたちに、社会のルールや他人の考え方を文章(ストーリー)に書いて説明する方法です。事前に、大人と子どもが、困った場面について 場にあった行動ができるように話し合い文章を作ります。コミュニケーションの方法がわかり、自発的に適切な行動がとれるようになります。

ソーシャルストーリーを使って

「友達のミニカーを奪ってしまう」場合



僕はお友達が遊んでいるミニカーで遊びたいときがあります。

そのとき僕は「貸して」と言います。 **簡潔に示す**

でも、お友達はミニカーで遊びたいので「だめ」と言います。

そのとき僕は「終わったら貸して」と言います。 **具体的に示す**

僕がミニカーを取り上げるとお友達は悲しくなります。 **相手がどう思うかを示す**

待っているあいだ、僕は他のおもちゃで遊びます。

お友達が「貸してあげる」と言ったらそのおもちゃで遊びます。

おもちゃを取り上げないで待つのは良い事です。

お友達と仲良くできると僕は嬉しいです。 **自分がどのような気持ちになるか示す**

参考図書

最新版アスペルガー・ADHD 発達シーン別解決ブック
/司馬理英子 著

ソーシャルストーリーブック入門文例集
/キャロルグレイ著・服巻智子 編集

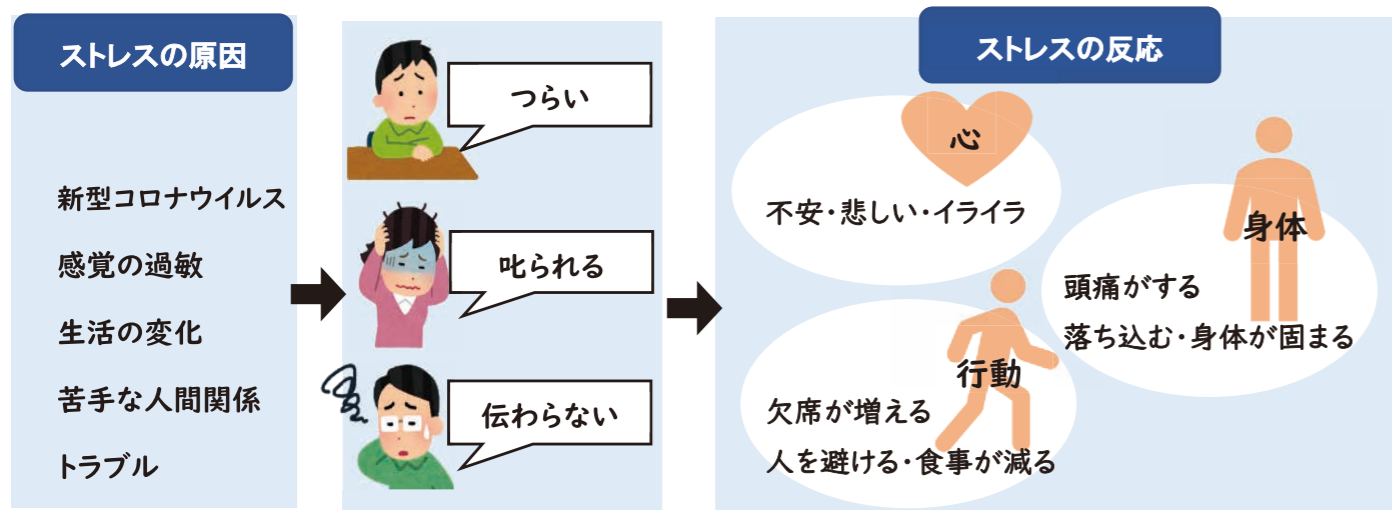


ストレス対処法

身体をやわらげる編

ストレスとはなんでしょうか？

ストレスの原因(心・身体への刺激)と、ストレスの反応(心・身体・行動に生じる反応)を指します。ストレスの原因を解決できればよいのですが、発達障害があると生きづらさがあり解決が難しい場合があります。そのような時は、ストレスの反応をやわらげることで乗り切る方法があります。



ストレス対処のポイント

1 体調管理

まず大事なことは、睡眠、食事、生活リズムが整っていることです。この3つが安定していると、ストレスの原因から影響を受けにくくなります。また、ストレスの反応から回復する力を高めます。

2 気づく

次に大切なことは、ストレスの反応に気づくことです。日頃から、どのような時にどのような反応が生じるか整理しておく、早めに対処することができます。気づきにくい人は、信頼できる人に気づかせてもらえるように頼んでおくといでしょう。

3 やわらげる

今回は、身体をやわらげることでストレスをほぐす方法をご紹介します。ストレスの反応に気づいたら、次のような方法で身体をゆるめます。あらかじめ取り組む方法、行うタイミングを決めておく生活に取り入れやすくなるでしょう。

身体をゆるめる(ストレッチ、体操、運動、マッサージ)

筋肉の緊張をゆるめ、血行を促し、自律神経を整えます。



呼吸を整える

心身の安定とリラックスをもたらします。

- ① 口からゆっくり息を吐く
- ② 鼻からゆっくり息を吸う
- ③ 3秒息をとめて、最初に戻る。

ウォーキング

心地よい有酸素運動は、感情と記憶の機能を良くし、精神的に落ち着くことができます。

参考資料

- 「発達障害者のためのリラクゼーション技能トレーニング」障害者職業総合センター
- 支援者のための発達障がい者支援ガイドブック 大阪府発達障がい者支援センター アクトおおさか
- 「こころの耳」働く人のメンタルポータルサイト

この他にも、得意や苦手の理解、感覚の過敏への対応も欠かせません。また、ストレスの原因の解決にも様々な方法があります。当センターでは、どのような方法や進め方が合っているか、一緒に考えるお手伝いができますのでどうぞご相談ください。