



令和2年がまもなく終わろうとしています。本年は、COVID-19(新型コロナウイルス)の感染拡大という予測困難な事態からスタートし、この1年で、わたしたちの生活は大きく様変わりしました。

そらいろでは、早期に感染症対策を講じ、来所による相談が不安な方には電話相談で対応するなど、利用者さまの安全・安心につながる支援の工夫を心がけました。また、研修会や会議をオンラインで行うなど新しい試みにも挑戦し、これまでの支援や取り組みを見直すきっかけとなる1年でもありました。

これからも、三密を避け、人との接触を減らしていく「新しい生活様式」は続くものと思われます。こうした生活に、不便さや不安や孤立を感じている方々も多くおられるかもしれません。広くみなさまのお心に届く「そらいろにできること」をこれからも考えていきたいと思っております。

## 気になる子どもへのアプローチ

～ペアレントトレーニングのご紹介～

片付けが苦手な子どもに片付けをさせたいとき、みなさんはどのように声をかけていますか？



片付けなさい！  
もうこんなに散らかして！  
おやつあげないわよ！

←この声かけで、お片付けができるお子さんは、お母さんの表情・意図が読み取れて、お片付けの意味が分かり、その方法を知っているお子さんなのでしょう。

しかし、発達に課題のあるお子さんの場合、さまざまな要因から、片付け行動につながらないことがあります。たとえば、①片付け方が分からない②遊びを終える切り替えが難しい③お母さんにガミガミ怒られることに慣れてしまっている④指示理解が難しい⑤ただ面倒くさい—など要因はさまざま。

毎日の子どもとのバトルに、ほとほと疲れてしまう方もいらっしゃるかもしれません。

こんな時、ペアレントトレーニングというプログラムの学びを生かしたアプローチが役に立つことがあります。

たとえばこんな場面…



お片付けの苦手なたろうくんが、部屋いっぱいにおもちゃを散らかして遊んでいます。  
あなたは、「ごはんよ」と声をかけました。  
いつもはおもちゃの片付けどころか、呼んでもなかなか遊びをやめられませんが、今日は少し様子が違うようです…

裏面へつづく→

## ペアレントトレーニングでは 子どものよいところ・できたところをしっかりとほめます



いつものあなたなら、どのように声をかけますか？  
「こら！片付けしなさいよ！」と怒ってしまいそうな場面です。しかし、ここでは、注意の切りかえの苦手なたろうくんが、あなたの声かけに反応し、遊びの手をとめて返事をしたことをまずはほめて欲しいのです。そうすると、「返事をする」というよい行動がふえていくかもしれません。

## 大人が子どものよい行動に気づく目を持つことは 子どもを変えるきっかけになります



さて、こちらの場面。この場合、「おもちゃを投げないで」「大切にしなさい！」と言ってしまうそうですが、「おもちゃ箱におもちゃを入れようとした」＝「片付けようとした」と捉え、「お片付けするのね、一緒にやろうか」と良い行動に気づき、片付けることに導いてあげると、いつも怒られてなかなか「片付ける」ことが意識できなかったお子さんの行動に変化がみられるかもしれません。

## ペアレントトレーニングとは

保護者（支援者）が、「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関わりを実践できるようになる」ことを目標としたトレーニングプログラムです。「親が子どもをほめること」がすべての基礎となっており、子育てをされている方々に役立つ子育てのコツが見つかります。

そらいろでは、年2回、ペアレントトレーニングのグループワークを実施しています。興味のある方はお電話でのお問い合わせ、または、ホームページでチェックされてみてください。

## お知らせ

### WEB 講演会のお知らせ

『発達障害を持ちながら地域で生きるということ』

日時：2021年2月13日(土)10:00~12:00

会場：WEB 開催(zoom)

定員：100名(先着順) 参加費無料

講師：青砥 英志(山口県立宇部西高等学校 教諭)

高田 晃(そらいろ統括責任者 宇部フロンティア大学心理学部長)

申込アドレス：[kouenkai@ube-sorairo.com](mailto:kouenkai@ube-sorairo.com)

### WEB 講座のお知らせ

『支援者向けペアレントトレーニング講座』

日時：①2021年2月10日(水)10:00~12:00

②2021年2月17日(水)10:00~12:00

会場：WEB 開催(zoom)

定員：50名(先着順) 参加費無料

講師：松田敦子(臨床心理士・公認心理師)

申込アドレス：[sorairopt@ube-sorairo.com](mailto:sorairopt@ube-sorairo.com)

幼稚園・保育園・事業所向けの研修会を  
WEB 研修または出前講座で受け付けております  
ホームページまたは Facebook に詳細を掲載して  
おりますのでぜひご覧になってください

## 編集後記

笑顔は、だれでも、どこでも、いつでもできる

## 最高の贈り物

人から笑顔を向けられると気持ちが和みます。実は、自分の笑顔は自分自身の緊張感や気分を和らげる効果もあります。つくり笑顔も十分効果がありますし、顔のたるみやしわ予防にもなるそうです。

☘ With 笑顔・・・毎日の生活に思い出してみてください。

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

[ube-sorairo.com/](http://ube-sorairo.com/)

検索



←Facebook  
QRコード