

地域支援センター「しせい」

第5号 地域支援センター通信【令和元年11月18日発行】

改めて早寝早起き、朝ご飯の大切さを考えましょう！

10月8日(火)、11月12日(火)相馬市教育委員会主催である専門職対象学習会が行われ、6回連続のテーマは「愛着障害・発達障害の発見と対応」ということで、県立医大の横山浩之医師の講話がありました。多くの方が集まっており、この分野への関心の高さが伺い知れました。その中には、子育てに関わる大事な情報が満載でした。

◎早寝・早起き・朝ご飯を徹底…睡眠不足になるとセロトニン神経系がうまく働きません→学校に行きたくない・だるい・疲れる・便秘・集中できない・怪我をしやすい・抑うつ気分・イライラする・キレやすい体温異常・免疫異常・被害妄想・発達の遅れ(5歳で10ヶ月遅れるというデータもあります。)、睡眠障害が悪化し悪循環に！

◎メディアとの付き合い方…食事のテレビ・ビデオ視聴はやめましょう。ゲームは一日30分までに留め、子ども部屋にテレビ・ビデオ・パソコンなどを置かないようにしましょう。特に小さいうちは自然に親しむ遊びを親子で楽しみましょう。

虐待とまではいなくても、子どもに行動異常を来すような様々な要因を含むマルトリートメントという考えがあります。例えば、夜中にコンビニなどに連れ回すことや、夜中までゲームをさせておくこと、テレビに子守りをさせること、栄養のバランスの取れた食事を提供しないこと、部屋を掃除せず汚しておくこと、激しい夫婦げんかなど、私たちの生活の周りにはつい忙しさの中で陥ってしまいそうな状況がそれに当たります。もう一度、子育ての環境を整えましょう。

また、何か困ったこと等ありましたら、地域支援センターまでご相談ください。



ブックトークコーナー

持館教頭先生より、おすすめの図書をご紹介します。

『あの夜、君が泣いたわけ 自閉症の子とともに生きて』野沢和弘、2010、中央法規

福島県は、「共に学び、共に生きる」を基本理念に特別支援教育を推進しています。しかし、この理念を実現するのは、それほど簡単なことではありません。私自身25年以上、障がいのある児童生徒の教育に携わってきましたが、自分の指導支援のやり方や考え方について考え直すきっかけになったのは、児童生徒のみなさんの言葉や表情、行動、そして保護者の皆さんの言葉でした。今回紹介する「あの夜、君が泣いたわけ 自閉症の子とともに生きて」は自閉症の子の父であり、ジャーナリストである著者 野沢 和弘さんの自分自身の経験等を書き下ろしたエッセイ集です。親として、様々な経験から、人の「やさしさ」、「障害」の意味、「ともに生きる」社会のあり方等が記述されています。私も読み進めていくうちに何度か涙を流すこともありました。又、自分の教育観や福島県の基本理念を実現するために、一体何が必要なのかについても考え直すよい機会にもなりました。是非、手に取ってお読みください。平易な文章で大変読みやすいと思います。

教頭 持館 康成

文責:大和田布佐子

