児家センだより 2019年度秋号

発行：社会福祉法人名張厚生協会

児童家庭支援センター「あかり」

〒518-0721 三重県名張市朝日町 1263-3　☎0595-42-8331

第１回子育て支援講演会を開催しました！

９月７日（土）、名張産業振興センターアスピアにおいて、「子どものやる気を高めるコツ～子どもの心に響く聴きかたと話しかた～」と題した講演会を行いました。講師は滋賀県草津市でフリースクールの運営等を行う NPO 法人 D.Live（ドライブ）の得津秀頼さん。およそ 30 名の参加者が、熱心にメモを取ったりうなづいたりしながら耳を傾けました。子どものやる気を高めるためには、やみくもに叱咤激励すればよいというものではない。子どもがどこで何につまづいているのかを見極めるためには、子どものことをちゃんと見ていないといけない。果たして自分は「ちゃんと見る」ことが出来ているのだろうか。

今の子どもたちの置かれている状況を正しく理解しておくことも大事。考えてみれば、自分が過ごした小中学校時代と今の子どもたちとでは、学習要領も授業内容もかなり違う。子どもが「学校の勉強難しい」とこぼすと、つい「あんたが先生の話を聞いてないからやろ！」と言ってしまいがちだが、もはやそれが通じる時代ではなくなっているのだ。学習に限ったことではない。自分の育った当時を基準にしていては、見当違いの指導や助言をしてしまいかねない。スマホを持つようになると、子どもたちは学校から帰った後も LINE やゲームなどの“見えない鎖”で学校生活の延長線を過ごしている。いつまでもスイッチをオフ出来ない環境は、それだけ神経をすり減らしエネルギーを消耗しやすいということだ。そんな子どもを「ちゃんと見る」にはどうしたらよいのか。

…得津さんのお話は体験に基づいているからこそ具体的で、説得力がありました。実際に試してみよう！と思える実践のヒントを沢山いただきました。中でも「相手の関心に関心をもつ」という言葉は名言だと思います。子どもが何に関心を持っているのかを知ろうとすることは、まさに子どもを「ちゃんと見る」ためのひとつのコツだと言えるでしょう。子育てにマニュアルは無いけれど、子どもも大人もご機嫌でいるためのコツやワザは沢山知っておいて損はない！と感じました。最後に、「行き詰まったら、いろんなところにどんどんパスを出していい。保護者だけで抱え込まないことも大事」というメッセージも、相談窓口のひとつである児家センとしては嬉しい限りでした。ご参加くださった皆さま、そして講師の得津さんにこの場をお借りし感謝申し上げます。ありがとうございました！（講演会の内容は、D.Live さんのホームページで詳しく紹介されていますので、興味のある方はぜひそちらもご覧下さい。）

※子育て支援講演会は、今後も継続していく予定です。次回はどんな内容かな？と楽しみにしていただけるようにしていきたいと思いますので、皆さまからのご意見・ご要望等ありましたらどんどんお寄せ下さい。

参加者のコメントから「心に残った点」（一部抜粋）

・ほめることよりも勇気づけることが大切であると分かりました。

・子どもと一緒に勉強することを忘れていた。

・「やる気スイッチ」よりも「ご機嫌スイッチ」が特に心に残りました。

・自分が happy でいることが一番だと分かって楽になりました。

・日常で意味や価値を感じるものが多いほど自尊感情が安定する。

・相手の考えを先読みしない。これまでしていたかも、と反省した。

メンタルヘルス講座

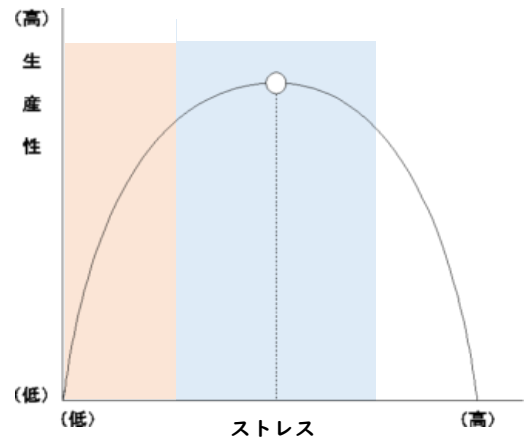
～第３回　ストレスは少ない方がいい？～

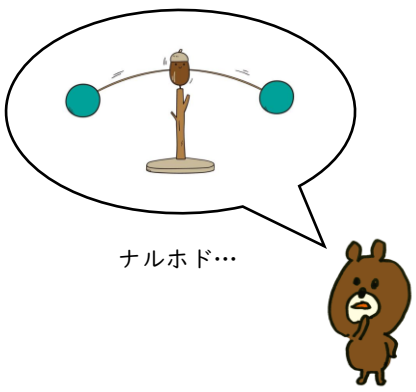
臨床心理士の野村です。このコーナーも３回目、今回も“ストレス”をテーマにこころの健康について考えていきましょう！

今回のテーマは　～ストレスは少ない方がいい？～

「そりゃ少ない方がいいんじゃないの？」と思う人はいますよね。私も多いよりは少ない方が嬉しいです。ただメンタルヘルスについて調べていると、ときどきストレスが完全に悪者になっていると感じるときがあります。

「ストレスフリー」「ストレス０の生活」なんて言葉をよく聞きますが、ストレスは限りなく０に近づけた方がいいものなんでしょうか…？





この図はストレス曲線と呼ばれているもので、ストレスと生産性の関係を示しています。注目してほしいのは、赤色の部分。ストレス状態が低いと生産性もガクッと下がってしまいます。逆に青色の部分に入ると、ストレスは良い刺激となって生産性やモチベーションを高めてくれます。

ストレスは多すぎても少なすぎてもダメということです！ ちょうどよいストレス量を適切に取り入れることで、私たちの体はいろいろな機能が鍛えられていきます。

大切なのは自分の対応範囲をしっかり理解して、ストレスと上手につきあうことです。つきあい方次第で、ストレスは悪者にもなれば、自分のスキルを高めてくれる頼もしい存在にもなります。今の自分はどこにいるかな？と確認して、青色の部分を目指しましょう！

児童家庭支援センターとは？

児童福祉法に基づいて設置された、子育てや家庭に関する相談機関です。地域や家庭からの相談のほか、県や市・学校・児童相談所・児童養護施設等の関係機関と連携し、子どもを取り巻くさまざまな支援を行います。

児童家庭支援センター「あかり」は名張養護学園に併設されており、里親支援専門相談員との連携をはじめとする学園との一体的な取り組みを通して、より充実した子ども・子育て支援を進めています。

児童家庭支援センター「あかり」の活動対象地域は、名張市・伊賀市です。電話や来所での相談だけでなく、ご家庭への訪問による相談も行っていますので、お気軽にご連絡ください。

告知　今年も出店します！隠街道市

10 月です。隠（なばり）街道市の季節がやってきました！

地域に根差した施設を目指して、また名張養護学園や児家センあかりを広く地域に知っていただくことを目指して、昨年から参加させていただいています。前回は“唐揚げ”を販売しましたが、今年はなななんと！！甘味に決定★（詳しくは当日のお楽しみ）

屋号は「あさひ屋」です。

当日は、学園職員・児家セン職員がスタッフとなりお店を運営します。街道市でぶらぶら、あさひ屋の甘味でひと休みはいかがですか。ぜひ、お立ち寄りください♪

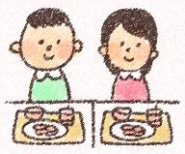
- と　き　10 月 13 日（日）
- ところ　名張市中町・上本町周辺
- 「あさひ屋」は上本町商店街駐車場

保健師もりたの あきレター

香りの感じ方はさまざま。
すこーし、周囲に気を配りましょう。

　こんにちは！小学生の頃からブレることなく仲村トオルファンの保健師　森田です。
今回は「香害」について考えてみたいと思います。「香害」とは、芳香剤や、柔軟剤、香水等に含まれる香り成分が原因で、不快に感じたり、頭痛やアレルギー反応等の症状が出ることで健康に害を受けることをいいます。とある調査では、ニオイに対し 5 割を超える人が不快な思いをしたことがあるという結果が出ています。
　そもそも香りの感じ方には個人差があります。また、香りをつけている本人は香りに気づかない場合が多いです。先日電車に乗った時に、近くにいた若いカップルの女性がとてもきつい人工的なニオイを放っていました。私はだんだん頭痛が起こり、電車を降りてからもしばらくはしんどかったです。

　想像してみてください。ニオイがプンプンする服を着た子どもや大人が周囲にいたら…。
お弁当や給食を美味しく食べられるでしょうか？
本来の食材の香り、自然の香りがわかるでしょうか？
自分の身を守るための危険なニオイを嗅ぎ分けることができるでしょうか？



あなたや周囲の環境は、あなたの嗅覚を狂わしていないでしょうか。
あなたの周りにニオイで体調を崩している人はいないでしょうか。

食欲の秋。味覚の秋です！せっかくの美味しいものを楽しむためにも、嗅覚はとても大切。
誰もが快適に過ごしやすい空間を、思いやりと想像力でつくっていきましょう！

教えて！ゆるのびちゃん

※「ゆるりちゃん」「のびーるくん」は児家セン「あかり」のオリジナルキャラクターです。

なあなあ、ゆるりちゃん。今回は去年のデータをもとに児家センのことを紹介しよか。まずな、去年１年間の相談延べ人数は 395 人やってん。ちなみに、人数は伊賀市・名張市でほぼ半分ずつやったわ。結構たくさんの人が相談してくれたなあ。

ほんまや。でもさ、その中で一体どんな相談が多いんか、どうやって相談につながるんかとかが知りたいんとちゃうかなあ？

よっしゃ。ええと…相談の種類ベスト３は、①子育て相談②不登校③性格行動。子育て全般の相談は常にトップやけど、不登校の相談や発達が気になるという相談が追い上げてきてる感じやなあ。

ふうん。でもさぁ、ひとくちに「不登校相談」とかって言っても、内容はみんな違うやん？困っている内容は色々やん？

もちろんそやで。相談しているうちに、中身が変わってくることもあるし、誰が相談者なのかによっても全然違うやろ。ちなみに、相談経路ベスト３は①保護者②市役所③学校なんやけど、保護者が市役所や学校から紹介されてというパターンが多いかなあ。

そっか～。でも、最近はリーフレットやホームページを見て電話やメールで相談してくれる人も増えてきたなあ。何にしても、相談しやすい方法で、気軽につながれるようにすることが大事やなあ。

里専員コーナー

　こんにちは！名張養護学園　里親支援専門相談員の政本です。
今回は、10 月 27 日に開催される里親シンポジウムをご案内させていただきます。社会的養育のニーズに伴い、里親制度にも高い関心が寄せられるようになっています。「家族とは？」を掘り下げてみるところから、子どもの育ちを支えるために何が必要なのかを一緒に考えてみませんか？

里親シンポジウム

子どもにとっての家族とは

～里親家庭・養子縁組家庭・ファミリーホームと社会的養育～

日　時　　10 月 27 日（日）13：00～16：00
会　場　　三重県人権センター　多目的ホール
定　員　　320 人（先着順）
参加費　　無料
内　容　　第１部 「写真展フォスターからみる里親・養子縁組　かぞくのくらし」
　　第２部　パネルディスカッション「子どもにとっての家族とは」
主　催　　三重県
申込先　　(特)三重県子ども NPO サポートセンター
　　TEL　059-232-0270
　　https://satooyashinpo.net/

※申込が必要です。詳しくは申込先へお問合せ又はホームページでご確認下さい。

新コーナー わたしのオススメ★

趣味やリフレッシュ法、お気に入りの映画や音楽・本など…
毎回職員の誰かが登場し、自分のお気に入りを紹介します。

Vol.1　橋本　和弥（名張養護学園　心理士）

なにもしないって、最高のなにかにつながるんだ…

…映画「プーと大人になった僕」の中で、プーさんが言った言葉。ボクのおすすめは(映画ではなく)キャンプです。仕事や生活に忙殺される日々、突然ボクは“自然の声”に呼ばれました(笑)。
満天の星空の下、パチッパチッと爆ぜる焚火に耳を傾け、静かに海や山の匂いを嗅ぐ。なにかをしないといけない日常を離れ、“なにもしないをする”贅沢なひと時がキャンプにはあります。

お問い合わせ・相談はこちら

電話 42-8331（月～土９：00～18：00）

来所や訪問・メールでの相談も可能です。時間外は予約により応相談です。
※メール相談はホームページから送信できます。
※日祝や時間外の電話は学園職員が対応します。
※ホームページは「児童家庭支援センターあかり」で検索、またはこちらのＱＲコードからご覧いただけます。

児家センあかり

ご来所前にご一報下さるとスムーズです♪