



児家センだより

2021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

実るほどこうべを垂れる稻穂かな

秋です！行楽にスポーツに芸術に読書、はたまた食欲の秋がやってきました。ようやく緊急事態宣言も解除され、思わず浮かれてしまいそうになりますが、そこはぐっと抑え、はめを外さない程度に自重しながら秋を楽しみたいものです。さて、今秋は初めての社会福祉士実習の受け入れを行っています。実習を通して、私たちも新たな気づきを得たり日々の実践を振り返ったり、多くのことを学ぶ機会となっています。何事も初心忘るべからず。収穫の秋にふさわしく、謙虚さを忘れずにいたいと思います。

メンタルヘルス講座

～第11回 Let's デジタルデトックス～



こんにちは！心理担当の野村です。

いきなりですが、みなさんはスマホやパソコン、インターネットと上手に付きあえていますか？私はお家時間が増えた中で、ついでSNSや動画配信サービスを見る機会が多くなり、「ちょっと使いすぎですよ！」とスマホから注意されてしまいました（最近のスマホは優秀ですね…）

そこで注目しているのが**デジタルデトックス**！これは一定時間スマホやパソコン、ゲームなどのデジタル機器やインターネット環境から距離を置いて、からだと心をリフレッシュする取り組みのことです。いつでもどこでも使える身近で便利なスマホやパソコンですが、使いすぎるとからだへの疲労やストレスを招いてしまいます。

デジタルデトックス実践法

① 場面限定デトックス

通勤中、食事中、家族と話す場面ではスマホ禁止！など、特定の場面に絞ったデトックス

② 時間限定デトックス

平日夜の22時以降はスマホ禁止！など、時間を限定したデトックス

③ (番外編) デトックス散歩

スマホを持たずに散歩やショッピングなど外出をしてスマホと距離をおくデトックス

☆デトックス中の空いた時間で何をするか事前に決めておくことが成功のポイントです

「目が疲れる」「頭が痛い」「肩や腰がこる」「夜眠りにくい」「集中力が続かない」「イライラしやすい」という困り感があったときには、“スマホやインターネットと上手につきあえてるかな？”という視点でも考えてみてくださいね。

一緒にレッツ☆デジタルデトックス！！



ウチに就職してや～♪

Welcome ! 実習生★特別寄稿



こんにちは！社会福祉実習生の木田です。

私が実習の中で印象に残ったことは、施設内研修で学んだ子どもアドボケイトについてです。この言葉の元となるアドボカシーとは、「声をあげること」や「子どもの声を届けること（代弁すること）」です。アドボカシーや子どもアドボケイトという言葉は、ここ数年で耳にするようになりました。その理由として次のことが挙げられます。1. 児童福祉法の改正 2. 新しい社会的養育のビジョンの大きく2つが挙げられます。その背景には、幼児の虐待死や子どもの声が軽視されていることがあります。

アドボカシーには5つの種類があります。（右図参照）

その中でも児童養護施設はフォーマルアドボケイトにあたります。そして、第三者の独立アドボケイトを利用して方針やリスクマネジメント、子どもの最善の利益が守られているかを見てもらい、子どもが自身

の声を届けることができている環境が作られているかを評価・助言してもらい、より良い環境になるような取り組みを行います。

大きな流れとしては、子どもの声を聴き、その声をどうしたいか（他言無用か、誰かに伝えたいか）、どのように伝えるか、またその方法（手紙や代弁、仲介、同席etc...）伝えた際の反応（これからどうしていくか）、伝えた後どうなったか（決めた内容が叶っているか）となります。本人の意志や希望通りになることが理想ですが、時には施設や社会のルールや、進学であれば成績などによって子どもの希望が叶わないこともあります。そのような時は、本人が納得できる着地点と一緒に探すことが必要になることもあります。

決めつけや疑いから入らず、子どもの声を聞いて一緒に悩み、考える姿勢が子どもアドボカシーを行う上で大切なことだと学びました。

名称	誰がするか
セルフアドボカシー	自分自身
フォーマルアドボカシー	施設など
インフォーマルアドボカシー	身近な人
ピアアドボカシー	仲間
独立アドボカシー	第三者



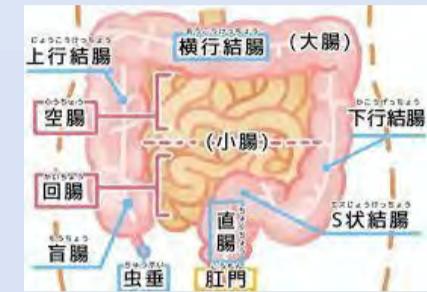
保健師もりたの臓器のおはなし 第3回「小腸(しょうちょう)」

第3回目は『小腸』です。みなさん、小腸のことをどれくらい知っていますか？

胃や大腸に比べると地味な存在ですが、小腸は食物の栄養分のほとんどを吸収する、とても大切な消化器官です。小腸は胃と大腸の間にあって、十二指腸・空腸・回腸に分けられます。その全長は6~7mになるといわれます。また、小腸の内側は輪状のひだになっており、その表面には数百万もの絨毛と呼ばれる突起があり、広げるとテニスコート約1面分もあります。

「小腸」の主な働きは…

- ① 食物を消化する
胰液・胆汁に含まれる消化酵素等を分泌し、アミノ酸やブドウ糖といった栄養素に分解します。
- ② 栄養を吸収する
消化された栄養分（ミネラル・ブドウ糖・アミノ酸・ビタミン等）を小腸内壁から吸収します。
- ③ 食物を大腸へ運ぶ
収縮運動を繰り返しながら栄養分を吸収し、吸収された食べ物の残りかすや吸収されなかった食物纖維を大腸に送ります。



ちなみに、小腸の腸粘膜には全身の7割程度の免疫細胞が集まっている、細菌やウイルスの感染を防ぐ役割もあります。カラダにいいものを腹八分食べることで、必要な栄養分が吸収され、小腸の免疫機能がフル活動されます。私たちのカラダはいつもいい状態に保とうと昼夜問わず動いています。だからこそ、私たちはまめにカラダの声を聴き、カラダが喜ぶ生活を送りたいものです。それが、自身の健康に繋がります。『小腸よ、いつもありがとうございます！』



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。

ゆるりちゃん 今回は児家セン「あかり」への相談方法について、ゆるりちゃんに教えてあげるわ。「困ったな、どうしよう。誰か一緒に考えて～」っていう時ない？

ゆるりちゃん あるある。で、どんな方法があるん？

ゆるりちゃん 「あかり」に聞いたら、訪問・来所・電話で面談型の相談が多いみたいだけど、手紙やメール相談もできるみたいやで。

ゆるりちゃん え～っ、手紙やメールでもええん？ラジオの人生相談みたいやん。

ゆるりちゃん ちょっと何言ってるか分からんんですけど。（サンドウィッチマン 富澤風）

ゆるりちゃん 対面で緊張する人や時間が取れない人にメールはいいかも。時間を感じせず、落ち着いた時にゆっくりできるし。自分の考えがまとまるかもしれないなあ。

ゆるりちゃん メールでも担当者を決めてくれるから、安心やで。何回かやり取りしてはうちに、時間や心の余裕が出来たら別の相談方法に変えるのもいいみたい。相談しながら気楽に進めていったらいいんやって。

ゆるりちゃん そうかあ、困っている時って相談すること自体、足がすくんでしまいがちやもんな。それ聞いてなんか安心したわ。

ゆるりちゃん 相談はいろんな方法でかまへんねん。自分の困ったことが自分で納得できるように考えられることのお手伝いをしてくれるのが「あかり」なんやって。

ゆるりちゃん ひとつええこと聞いたわ。自分に合った方法から始めたらええねんな。

ゆるりちゃん そうそう！まず、心がちょっとホッとして、心にポツと「あかり」が灯っていく感覚がつかめたらまずオッケーや！

ゆるりちゃん そやな。それにしても、のびーるくん、いろんなこと知ってるな。惚れてしまうやろ！！（チャンカワイ風）

ゆるりちゃん エヘッ(>_<)

里親関連事業 連携コーナー掲示板



興味のある方はぜひご参加ください！



「子どもたちが笑顔で過ごす日常が今よりもっと広がってほしい。」それは、誰もが望むことです。市内の子どもをとりまく現状とそのサポートのしくみを元に、子どもの未来について話し合ってみませんか？ 里親制度の説明や、里親体験談もあります。

多くの皆さまのご参加をお待ちしています！

11月6日 土

会場 ゆめぼりすセンター（伊賀市ゆめが丘1-1-4）2階 大会議室

対象 里親制度に興味関心のある方や、

子どもに関するお仕事に従事されている方等 どなたでも！

参加無料

定員 30名（先着順）

申込期間

10月1日(金)～11月1日(月)

問合せ・申込先
里親なんでも相談所「ほっこり」へお申ください♪
電話：0595-41-1144
e-mail：n.satooyahokkori@n-kosei.jp

※新型コロナウイルス感染防止のため中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

主催：伊賀市

共催：三重県フォースターリング機関支援事業所事業受託機関 里親なんでも相談所「ほっこり」

★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.9 山本 敦子（名張養護学園 児童指導員）

私は少し古いもの、アンティークな物が好きです。

例えば、乗る車も古い雰囲気が好きだったり、家具や食器も少し古い併まいの物に気持ちが落ち着きます。

新しいものや流行のデザインも、もちろん素敵と感じますが、時間の流れを経た物には、その物にだけ感じる魅力があります。20年以上前に買ったお気に

入りの食器も日々使いながらアンティークになり、また、それが愛おしいと思います。亡くなった祖母が戦時中に防空壕（ごう）に避難する時に使っていたお皿を貰っていて、今も食卓で活躍しています。その物の向こう側の歴史を感じて思いを馳せることも大好きです。骨董品ではなく、私と一緒にアンティークになってくれた身近な品々をこれからも大切にしたいです。

「私と一緒にアンティークに」って、さすがオトナならではね♥

