



お家でできる大切なこと

子育てに悩む親御さんの中には、わが子に療育が必要なのか？何らかの療育機関やリハビリに通わせることが必要なんじゃないか？そういった心配をしている方もいらっしゃると思います。

しかし、療育機関に通ったからといって子育ての心配が解決するわけではありません。療育機関に通わせるかどうかよりも大切なことがあります。

それは、どうして子どもがそのような行動をとっているのかということ深く知ろうとすることです。子どもの行動を理解するためには、子ども目線で生活を見直し、子どものつまずきの背景に目を向けることが必要だからです。

相談を受ける立場として親御さんに特に意識してもらいたいのは、「睡眠」と「食事」そして「頑張り過ぎ」の問題です。

ユーチューブやゲームなどに興じることで体が悪いわけではありませんが、就寝前のデジタルメディア利用は確実に睡眠の質を低下させてしまうため要注意です。

また、三度の食事を疎かにして甘いものやスナック菓子、菓

子パンなど好きなものばかりを摂っていると食事の質は明らかに低下してしまい、それがホルモンバランスや神経伝達機能に影響し、気持ちや行動のコントロールが難しくなってしまう。食事として摂っていた菓子をパンをおにぎりに変えジュースを控える、といったことが本人の落ち着いた行動に繋がることも少なくありません。

「頑張り過ぎ」や「頑張りさせ過ぎ」にも注意が必要で、失敗を恐れるあまり「ちゃんとしなければ！」と常に不安と緊張感でいっぱいの状態にいることは自律神経のバランスを崩し、ひいては心身の不調に繋がってしまいます。安心して失敗できる雰囲気づくりや、子ども自らが進んで不安を打ち明け相談することができると、そんなお家での関係づくりがとても大切です。

種子島地区基幹相談支援センター
連絡先

TEL .. 28・3633

FAX .. 27・0118

相談支援員 言語聴覚士(S.T)

荒木潮彦