



守山市 発達支援センターだより

令和6年度 11月号

令和6年 11月1日発行
守山市発達支援センター（発達支援課）
守山市下之郷3丁目2番5号 すこやかセンター内
Tel: 077-582-1158 Fax: 077-581-1628



朝晩は冷え込む日が増えてきて、少しずつ冬に近づいていることを実感します。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。寒暖差で体調を崩さないように気をつけましょうね。さて、今号の発達支援センターだよりでは、「発達障害を知ろう」講演会のご案内と、「絵本のご紹介」、「起立性調節障害について②」、「ライフスキルを身につけよう!」の3つのテーマをお届けします。

「発達障害を知ろう」講演会の開催

「発達障害を知ろう」講演会

“発達障害” はじめのいっぽ 青年期 成人期編

～困り感を減らすためにできること～

青年期以降の発達障害の特性について紹介するとともに、社会生活を送る中で本人が工夫できること、周りの人々が支援できることなどを、精神科医の立場からお話いただきます。

日時 令和6年 12/7 土
午後2時から午後4時まで（開場：午後1時30分）

会場 守山市民ホール（小ホール）
守山市三宅町125番地

講師 福井大学 医学部附属病院 神経科精神科 助教 眞田 陸さん
日本児童青年精神科医会認定医・子どものこころ専門医として、小児科と連携する中、発達障害のあるお子さんや養育者に対する発達障害、精神疾患の影響などに日々ご尽力されている。

参加費無料
定員300名

参加対象者

- 市民、国・学校や福祉関係者など
- 守山市外の人でも参加可能です

※小学生以下のお子さまと一緒に来場されている方は保護者も必ずお申し込みください。

申込方法

- 申し込みは10月25日（金）から、11月29日（金）まで受け付けます。
- 申し込みは、右記の申込フォームを読み取り、必要事項を記入のうえ、お申し込みください。
- 手続通関が必要な人は、申込フォームに記入してください。
- 申込フォームの読み取りが難しい場合は、市ホームページ「発達支援センターだより」またはAXでも申し込み可能です。メール・FAXは件名を「12/7講演会申込」とし、①名前 ②電話番号 ③メールアドレス ④参加人数 ⑤手続通関希望の有無を明記のうえ、申し込みください。

申し込み期間・申し込み方法

10月25日（金）から11月29日（金）まで、申し込みを受け付けます。右記QRコードよりお申し込みいただくか、発達支援課にお電話ください。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。

主催／守山市 協賛／発達支援課（すこやかセンター内）
TEL: 077-582-1158 FAX: 077-581-1628
メール: hattatsu@city.moriyama.lg.jp

“発達障害” はじめのいっぽ 青年期・成人期編
～困り感を減らすためにできること～

講師：眞田 陸さん

（福井大学医学部附属病院 神経科精神科 助教）

日時：令和6年 12月7日（土） 午後2時から午後4時まで

場所：守山市民ホール 小ホール

青年期以降の発達障害の特性について紹介するとともに、社会生活を送る中で本人が工夫できること、周りの人々が支援できることなどを、精神科医の立場からお話いただきます。



申し込み期間・申し込み方法

10月25日（金）から11月29日（金）まで、申し込みを受け付けます。右記QRコードよりお申し込みいただくか、発達支援課にお電話ください。

たくさんの方のご参加をお待ちしております。



絵本のご紹介



束の間の秋がやってきました。秋といえば、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋…

ということで、今回は発達支援課からおススメの絵本を1冊、ご紹介いたします。

『3歳からの感情マネジメント絵本 いらいらばいばい』 作・絵：つむばば

監修：一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

出版：鈴木出版（2020年発売）

怒りが抑えられないかいじゅうの子どもが、ひとりの女の子と出会って怒りの感情を鎮める方法を教えてもらう内容の絵本です。

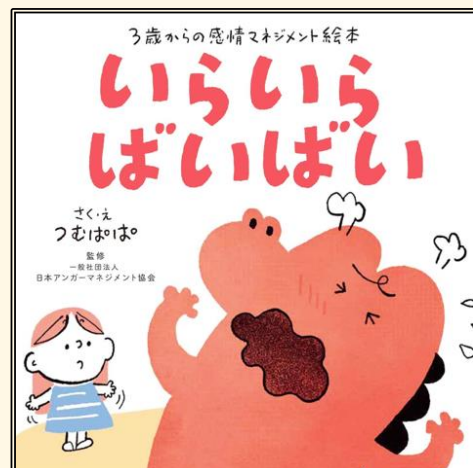
『怒りの感情、イライラする気持ちってどこからくるのかな？』

『この気持ちってどうしたらいいの？』

何気ないちょっとした行動（絵本では“魔法のメソッド”と紹介されています）で、かいじゅうの子どものイライラした気持ちは落ち着いていきます。魔法のメソッドを読者も一緒にやってみると、子どもだけでなく、大人もきっと効果が得られるはずです。

怒ることは自然なこと、誰かを守ることができたりするので悪いことじゃないということも伝えてくれる内容で、心が救われたような気持ちになります。

子どものために、自分のために、ぜひ読んでみてくださいね。



起立性調節障害について②～子どもと家庭を支える時に大切にしたいこと～

前号では、起立性調節障害の基本的な情報をお伝えしました。今月号では、起立性調節障害をもつ子どもと家庭を支える際に大切な視点をみなさんと共有したいと思います。



◆「居場所」があることの大切さ

起立性調節障害をもつと、起床の困難さなどから学校に行きづらくなることが多く、孤独感や疎外感を覚える子どもも少なくありません。そんな時、学校に限らず「居場所」があるということが大切です。「居場所」の大切さや子どもの「居場所」になるために心掛けたいことなどは、今年度の発達支援センターだより6月号で紹介していますので、ぜひご覧ください。

◆「遅刻・欠席の連絡」で大切なこと

学校と家庭とのつながりは途切れないようにしたいですが、遅刻や欠席の連絡を毎日とり続けることは双方にとって大変なことです。たとえば、「月水金の午後から登校する」と1週間の予定を予め決めておき、火曜日・木曜日の欠席連絡はなしで、学校に来る予定の日に欠席する場合のみ連絡をするなど、お互いに無理なく困った時には話せる方法を探っていききたいものですね。

◆起立性調節障害の症状が落ち着いてきたら…

起立性調節障害の症状が落ち着いてきて、本人が登校しようかな?と思えるようになってきたら、安心して登校できる環境を整えることが大切です。登校することは日中に身体を動かすきっかけになり、身体機能や生活リズムを改善させ、自律神経の働きを整えてくれます。その一方で、学校で丸1日過ごすには体力が必要です。丸1日学校で過ごす、その疲れから翌日動けなくなってしまい、せっかく整い始めた生活リズムがまた崩れてしまうこともあります。

たとえば、「週に5時間学校に行く」ことを目標にするならば、1時間目から放課後まで過ごす日を1日設けるよりも、毎日1時間だけ学校に行った方が生活のリズムが整えられて症状の改善が早くなります。その1時間を安心して過ごすためにどんな環境づくりができるのか、本人や保護者、学校で協力しながら考えてみてください。

参考文献『起立性調節障害お悩み解消 BOOK
「朝起きられない」子に親ができること!』吉田誠司

ライフスキルを身につけよう! ①

みなさん、「ライフスキル」という言葉を聞いたことがありますか?「ライフスキル」とは、日常生活を送るために必要なスキルのことです。梅永雄二先生の書籍から、10種類のライフスキルを紹介します。

衣食住を保つためのライフスキル

身だしなみ

髪型や服装など外見を整えることからだを清潔にすること。相手や場面、季節などに応じて調整できるようになること。

健康管理

肥満や睡眠不足などを防ぎ、健康を保つスキル。また、体調の変化を自覚し、不調の時には医療機関を利用できるようになること。

住まい

掃除やゴミ捨て、整理整頓など、住まいの管理。ひとり暮らしをする場合には、公共料金の支払いや、決まりを守ることも含まれる。

金銭管理

無駄遣いや借金などをひかえ、お金を計画的に使うこと。ひとりで買い物ができるようになることが出発点になる。

進路選択

先の見通しを立てて行動するスキル。とくに進学や就労に向けて、自分に合った道を探したり、選んだりすること。

外出

予定した時間や行き先、費用などを守って移動するスキル。ひとりで外出できるようになること。

対人関係

できる範囲でマナーやルールを身につけ、人間関係で大きなトラブルを起こさないこと。

余暇

休み時間や休日を快適にすごせること。勉強や趣味などに時間を使いすぎず、適度にリラックスできる。

地域参加

家庭と通学先だけではなく、他にも参加できる場をもっていること。

法的な問題

悪質な訪問販売などによる法的なトラブルをさけるスキル。不用意な金銭トラブルなどを起こさないこと。

地域で活動するためのライフスキル

このように改めて並べると、大層なものに感じるかもしれませんが、そんなことはありません。例えば、園現場では、インナーをズボンの中に入れる、トイレから出たら手を洗うといった習慣は身だしなみに関わることです。おもちゃを元の場所に戻すのは、住まいの管理に関わります。小学校・中学校では家庭科の授業が分かりやすいかもしれません。持ち物の管理なども大切な力です。このように、園や学校で何気なくしていることが、子どもたちが大人になった時に必要なライフスキルの土台になります。

◆ライフスキルはある日、突然身につかない

これらの力は大人になって、突然身につくものではありません。幼児期、学齢期からその子に合ったステップを踏んで少しずつ身につけていくものです。では、先程の10のスキルすべてをパーフェクトにできるようにならなければならないのかというと、そうではありません。すべてを自分でできるようになることを目指すと、子ども本人も周囲の大人もしんどくなりやすいです。苦手なところは人に助けをもらいながら、安心して生活を送れるようになることを目指し、必要最低限のスキルを身につけたいところです。そのため、「人に助けを求められるようになる」ことも重要なライフスキルの1つと言えるかもしれません。

次号では、ライフスキルを身につけていくために、大切にしたい関わり方などをご紹介します。

参考文献『15歳までに始めたい!発達障害の子のライフスキル・トレーニング』梅永雄二

