

子育てを  
応援します

青森市子育て

vol.22

2020.8.24 発行

《サポートセンター通信》  
通信

サポちゃん

「オンライン授業」



byまゆん

青森市子育てサポートセンターでは、家庭教育に関する学習機会の提供(青森市内の小中学校で行われている家庭教育学級の運営サポート、子育て講座《きらきら塾》や発達に心配のあるお子さんに関する講座《うとう塾》の企画運営)、情報収集、発信、また子育て相談の対応等を行っています。

お待たせしました!これから開催の講座です!

2020年度ファミリー講座

きらきら塾

《時間》10:00~12:00  
(第2回 10:30~12:30) (第3回 10:00~12:30)  
《対象》小・中学生の保護者、家族、地域の皆さん、子育てに興味のある方

テーマ

小・中学生の保護者を対象に、子育てに活かせる知識や情報・体験学習を提供し家庭教育を学び考える機会とする。

第2回

9/8(火) 《場所》中央市民センター(中会議室①)  
子どもとの関わり方  
~子どもも親も幸せな子育て~

講師 秋田公立美術大学 教授 野々口 浩幸 さん

幸せ感(自己肯定感・自己有用感等)を育むことについて学び、家庭生活の中で「幸せ感」を育てるためにできることを考える機会とする。

第3回

11/14(土) 《場所》中央短期大学1号棟 2F 調理実習室  
家庭でもできる手軽なパーティ料理  
~食育と地産地消と美味しい料理~

講師 青森中央短期大学 食物栄養学科 准教授 木村 亜希子 さん

青森の食材を使い、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を学ぶ。  
※参加は保護者のみ ※当日材料費¥800程度徴収  
【4品: ピザ・カルパッチョ・ミネストローネ・デザート】

第4回

12/4(金) 《場所》中央市民センター(中会議室①)  
先輩ママが語るマイライフ  
~自分スタイルで子育て~

講師 青森市男女共同参画プラザ「カダール」副館長 篠崎 有香 さん

子育てでセンパイの体験談を聞いて、親も子どもも自分らしくイキイキと毎日を過ごすためのヒントを得る。

第5回

12/11(金) 《場所》中央市民センター(中会議室①)  
ドリームマップで夢をかなえよう

講師 認定ドリームマップファシリテーター 佐藤 千秋 さん

親が自分らしく・楽しく生きることをイメージすることで子どもや家族そして自分を応援することに繋がることを学ぶ機会とする。  
※ドリームマップとは、自分の夢を描きそれを現実する方法を考える体験学習である。

うとう塾

《時間》10:00~12:00  
(第3回 10:00~12:30)  
《対象》小・中学生の保護者、家族、地域の皆さん、子育てに興味のある方

テーマ

発達に心配のある子ども(発達のかたよりや遅れに心配のある4才~中学生)の保護者及び地域住民に、発達障害の特性を理解する機会の提供と、支援機関及び団体の活動情報を提供する。また、仲間づくりや学びの場を提供することにより、1人で悩んでいる方が最初に踏み出す機会となることを目指す。

第3回

9/17(木) 《場所》中央市民センター(中会議室①)  
悩んでいるのはひとりじゃないよ  
~わたしの体験談~

講師 青森LD親の会こんべいとう 代表 小林 志保 さん  
他 うとう塾スタッフ1名

体験談を聞いて子育てのヒントを得る機会とする。また、参加者同士が情報交換することで仲間作りのきっかけとする。

両講座、託児はありません。  
お子様との参加はご相談ください。

問い合わせ・申込先

青森市子育てサポートセンター  
TEL・FAX  
017-774-6537

【開設日時】毎週火曜日 10:00~13:00  
(開設時以外は、留守番電話をお願いします。)



ペアレントトレーニング

~親子の関わり方のヒントを見つけよう~

5回シリーズ

日にち ①10月3日(土) ②10月24日(土) ③11月7日(土)  
④11月21日(土) ⑤12月5日(土)



時間 10時~12時(初回のみ9時45分~)

会場 中央市民センター(予定)

対象 発達に心配のあるお子さんの保護者(発達のかたよりや遅れ、4歳~小学校中学年まで)

募集人数 8名(先着順) ※新規の方・全日受講可能な方が優先になります。

講師 工藤摩世さん(相談支援事業所 あおば 相談支援専門員)

※ペアレントトレーニングとは、子どもの行動に焦点を当て、特徴を理解し、行動を整理して、それぞれの行動に適した対応を学ぶためのプログラムです。

9月初旬  
受付開始

※※※コロナの状況で、変更がある場合があります※※※





# 鳴海先生の 子育てQ&A

児童心理治療施設「青森おおぞら学園」  
施設長 鳴海 明敏さん

鳴海さんは、子育て講座の講師など、私たちにもわかりやすく優しくお話をしてくださる、信頼できる方です。

**Q** 小5と中3の母です。  
子どもから、「部屋に入らないで」と言われたりすることがあります。でも全く入らないのもいかなものか。家でのプライバシーの持たせ方が気になります。



**A** 子どもが泣いて何かを訴えているときに、「あれだろうか、これだろうか・・・」と子どもの要求をかなえてあげようと必死になってきたからこそ、お子さんはここまで育ててきたのだと思います。でも、子どもの成長には、「絶対に、パーフェクトにやってあげなければならないこと（時期）」と、「適当に、ほどほどにしておく方が良いこと（時期）」の両方があるようです。つまり、要求の内容や子どもの年齢で、対応を変える必要があるということです。

児童心理学の世界で有名なウニコットさんという人の言葉で、「グッド・イナフ・マザー (Good Enough Mother)」という言葉があります。「完璧にGood」ではなく、「ちょうどいいぐらいにGood」なお母さんという意味で、いつでも完璧な母親である必要はなく、ときどきミスするぐらいの「ほどほどのお母さん」の方が、子どもにとっては良いお母さんなんだよということです。

小5と中3くらいまで成長したお子

さんであれば、要求に応じてあげないと生死にかかわるようなことは、とても少なくなるのではないのでしょうか。私は、そのくらいまで成長した子どもからの要求に対しては、とりあえず「NO! (ダメ!)」でいいと思っています。たとえそれが、子どもの「プライバシー」に関わることであってもです。

でも、それだけで終わっちゃいけません。大事なことは、「NO! (ダメ!)」と突き放した後で、要求を拒否された子どもさんの様子をしっかりと観察することです。簡単にあきらめちゃうのか、繰り返し繰り返し要求してくるのか・・・。そこまで見極めると、子どものその要求をかなえてあげたいのかどうか、ちゃんと分かってくると思いますよ。ここが抜けちゃうと、ただの「分らず屋のおたんこなす」になってしまいます。

うちの施設で私は、「あれを買って・・・これが欲しい・・・」という職員からの要求には、大きな声で「予算がありません!」と対応しています。(了)



## 「知っていますか？ 発達障害のこと」

青森県発達障害者支援センター  
「ステップ」所長  
町田 徳子さん



みなさんは「発達障害」という言葉を知っていますか？「障害」は生活する中でどこかうまくいかないこともありますが、それだけではありません。そのために起こるいろいろなことをふくめて、「障害」とよびます。ですから、社会のしくみや、周囲の人の気持ちや理解の違いでおこる障害も中にはあります。

発達障害は、脳機能の発達のバランスが異なることによって、得意なことと不得意なことの差が大きいために特性です。それによりコミュニケーションや対人関係、集団生活、社会生活などに支障をきたすことがあります。代表的なタイプとして、「自閉スペクトラム症」「注意欠如・多動症」「限局性学習症」などがあります。低年齢の時から症状があらわれやすい傾向がありますが、大人になってから発見されることもあります。

特徴として、「不注意による見逃しや聞き逃し、忘れ物や紛失、ミ

ス等がしばしばある」「気が散りやすい」「状況に合わない発言や振る舞いをしてしまう」「コミュニケーションにちがいがあがる」「こだわりが強い」「読む、書く、聞く、話す、計算する、推測する」といった特定の能力について、学び・行うことが他の能力に比べて極端に難しいという特性を持っているひともいます。1つのことに集中して取り組むことが得意、知識が豊富で技術に優れている、決まったことを誠実に守る、行動力・企画力があるなど様々です。歴史上の偉人や世の中で活躍している人の中にも発達障害の特性を持っている人はたくさんいると言われています。発達障害の人の苦手がところが注目されがちですが、得意なところ（良いところ）がたくさん発揮される、生かされるそんな社会になってほしいと願います。

青森県発達障害者支援センター「ステップ」では、発達障害に関する相談、発達障害に関する研修企画等を実施しています。

詳しくは、017-777-8201 (受付:月曜日～金曜日 9:00～17:00)までお問合せください。



## 青森市子育てサポートセンター

【TEL・FAX】017-774-6537 (開設時以外は、留守番電話をお願いします。)

【住所】〒030-0813 青森市松原1丁目6-3 サンピア (勤労青少年ホーム) 2F

【開設日時】毎週火曜日 10:00～13:00

【E-mail】aomorishi-saposen@arion.ocn.ne.jp 【ブログ】http://blog.goo.ne.jp/saposenrarara



青森市子育てサポートセンターの運営は、私たち《青森市家庭教育サポーター連絡会》が、青森市教育委員会から家庭教育支援事業を受託して行っています。「青森市内で子育てをしている保護者のみなさんのお役に立ちたい!」という熱い思いで活動に取り組んでいます。