



青森市の子育てを応援してます

vol. 29
2022.12.2 発行

サポセン通信

サポートセンター
つうしん



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。



『あおもり親学プログラム』で学ぶ親子の関わり

《第3回》きらきら塾 7/7開催

悩んで当たり前、大切な進路 ～親子で考える子どもの進路～



講師：秋元 美香子さん
(あおもり家庭教育アドバイザー)



講師：滝口 小百合さん
(あおもり家庭教育アドバイザー)

子どもの進路を決めることは、本人も親も不安なことです。お互いが納得できる選択をするために、親はどのように関われば良いのでしょうか？
そこで「あおもり親学プログラム」を使用し、子どもが抱える将来の不安や悩み等への関わり方について学び合いました。
「あおもり親学プログラム」とは、子どもへの理解や親子の関わり方、子育てに必要な知識やスキルについて、参加者同士が身近なエピソードやワークを通して主体的に学び合う「参加型の学習プログラム」です。「ワークに決まった答えがあるわけではありません。無理に答えを出すこともありません。参加者同士が話し合いを進めていく中で、自分自身の課題に気づき、親としての役割やあり方について考え、整理することが大切です。」講師であおもり家庭教育アドバイザーの秋元美香子さん、滝口小百合さんによる説明のもと、



それぞれのグループに別れ、ワークが進められました。

進路や将来のことで悩みを抱える子どもとの関わり方や、親としての在り方を学び合うワークでは、自分が子どもの頃のエピソードや家族との関わりをふり返りながら真剣に話し合う姿が見られました。親は、子どもが何をやりたいのか、どのようなことに悩んでいるのか、子どもの話に耳を傾けることが大切です。また、普段から悩みや困りごとを話せる親子関係を築けるような心がけ、最終的に子ども自身が結論を出せるような関わりが大事だという気づきがあったようです。子どもの進路について悩む親にとって、今回、「あおもり親学プログラム」で、子どもとの関わり方について学び合ったことは、非常に貴重な機会となりました。

参加者の感想

- *悩んでいたら、好きなこと、笑顔でいられる方を選びたいと思いました。子どもには、すぐアドバイスするのではなく、話をきいてあげることが大切だと気づきました。
- *グループで話し合いするには、10分だと時間が足りないものですね。他の方から、親としての関わり方をきいて参考になりました。グループワークよかったです。
- *やりたいことにチャレンジさせて、責めたり否定するんじゃないかと、失敗したとしても認めていきたいなと思います。



おしえて！ 岩田先生！！



岩田 彩子さん

《岩田先生プロフィール》

臨床心理士、公認心理師、スクールカウンセラー歴16年。
小・中・高に出向しています。ただ今子育て真っ最中。

しつもん

小学6年の男の子を持つ母親です。
何度もスマホ使用時間の約束を守らず、
子どもからスマホを取り上げました。

しかし、今度は布団の中で学校から支
給されたタブレットで動画を見ていまし
た。どのように対応していけば良いのか
困っています。

先生からのお返事

ご存知のとおり、スマホはゲームにSNS、動
画など、魅力的なアプリが満載な道具です。そ
してスマホで見られる情報は24時間365日
増え続けるために一通り見たら終了ができま
せん。例えば、隙間時間に動画を1つ見るつも
りでもスマホを手にしても、画面にどんどん入
り込んでくる他の動画タイトルに目を奪われ、
気づくと1時間を超えていることも珍しくな
いと思います。自分で区切りをつけない限り、
終わることはできないのです。それだけスマ
ホは依存を高めやすい道具です。だからと
いって、親がスマホを取り上げても、それは一
時的な対応です。スマホでなくてもアプリに
アクセスできる他の端末を手でできれば、同
じことを繰り返すからです。今の世の中は、
ネット環境に触れずに生活することは現実的
ではないからこそ、スマホを含めた端末の使
い方を見直してみましょう。

一方で、スマホの使い過ぎの背景には楽し
いからだけではなく、本人がスマホにのめり

込まざるをえない事情もあります。同級生の
話題に乗り遅れないように見ているのかもし
れませんが、ひとり時間を持て余しているう
ちに、やめられなくなっているのかもしれま
せん。その点を話し合うことも必要です。

さて、見直しの第一歩は一日にどのくらい
の時間をスマホに費やしているのかを視覚化
することです。それを踏まえて使用時間や使
用場所、充電場所についてのルールを決めま
す。それらは親子で話し合って確認をし、お互
いに納得することが大事です。そして時間を
破ってしまったときのペナルティだけでなく、
時間を守れたときの報酬も必要です（翌日の
使用時間を5分増加など）。そうして、時間
になったらスパッとスマホを切り上げられるこ
とが目標です。ルールは本人が前向きに、継続
的に取り組めるようなものが理想です。だら
だらと使い過ぎになりがちならスマホを上手に
使えるようになるために、毎日の本人のがんば
りを応援し続けていきましょう。

1人1人の目的に合わせた必要なサポートを

《第4回》うとう塾

9/2開催

相談支援事業所ってなあに？

～困ったらまず相談～



講師：平田 聡子さん
（相談支援事業所【じょいん】
相談支援専門員）

9月2日、相談支援事業所【じょいん】の相
談支援専門員・平田聡子さんをお迎えて「相
談支援事業所」についてお話を伺いました。

相談支援とは障害のある方や家族からの相
談に応じ、必要な情報を提供しながらその方
に合った支援体制を構築していきます。相談
支援専門員は、本人の思いや希望をもとに、本
人が選択した生活の場において暮らしを続け
ることを支援するコーディネーター（調整役）
です。本人・家族の要望をもとに、サービス等
利用計画を作成し、計画に沿って複数のサービス等を調整し、継続的・総
合的に支援が行われるよう働きかけます。福祉サービスだけではなく、
社会資源を活用できるよう地域への働きかけも行います。

児童期では、子どもの状態に合わせた支援や就学に向けての相談にも
応じています。

子ども時代から身に付けておきたいこととしては、「毎日規則正しい
生活をする」「お手伝いなど自分の役割を持つこと」「余暇を一人で
過ごせるようになること」「留守番ができること」「地域の社会資源を習

慣的に利用すること」等があります。

学校卒業後は、将来の生活の場・働
く場等について自分で選択し、自分で
決定していけるようお手伝いをしていきます。

相談支援や福祉サービス等を利用することで「困った時、悩んでいる
時に気軽に相談できる」「福祉サービスやその他の情報がたくさん得ら
れる」「関係機関とつながり、ライフステージの移行期においても丁寧な
支援を受けることができる」「本人の困り感を専門的な視点で捉え必要
な支援体制を整えていくことができる」「本人が安心して過ごせる環境
を整えていくことで、一人でできること、自信を持ってできることを増
やしていくことができる」等が考えられます。

必要なサポートを受けることにより、自分自身と向き合い自分の得意
なことや苦手なことを知ることができたり、「働く」を具体的にイメージ
することができ、就職に向けて頑張っている方もいます。また、グループ
ホームで役割を持ちながら仲間との生活を楽しくしている方や、必要など
ころを手伝ってもらいながら一人暮らしを実現させている方もいます。

以上のように、相談支援事業所はその方にあった地域生活のサポート
をしていく役割であるということを紹介していただきました。



『うとう塾』ってなあに？

発達に心配（発達の偏りや遅れ）
のある4歳～小学校中学校までの
保護者や関心のある方を対象に、
専門知識を持つ講師をお迎えして、
年5回開く子育て講座です。

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。