

あーちの利用はただいま予約制となっています。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。



おもちゃの広場であそぼう！



「おもちゃの広場」は、おもちゃコンサルタントによる「おもちゃ」と「遊び」の交流サロンです。

子どもも大人も夢中になるおもちゃが、ふらっとにいっぱいやってきます！ぜひ遊びに来てくださいね。

【日時】 11月18日(木) 11時～12時

(予約フォームより18日午前の枠をお申込みください。)

【定員】 10名程度

【講師】 竹之下和美(おもちゃコンサルタント)



赤ちゃんの睡眠の話

水曜日相談員の五百城さんによる、赤ちゃんの睡眠の話聞きに來れませんか。

11月24日(水)11時～12時

予約フォームより午前の枠をお申込みください。

絵本の世界へようこそ

「やさいさん」

作: tupera tupera 出版社: 学研

発行日: 2010年07月

絵本のページをめくると、そこには土の中に入っているお野菜。お野菜の顔半分だけ見えています。さて、土の下はどんな姿をしているのでしょうか。仕掛けをめくると様々なお野菜が土の中から顔を出し、身近な野菜の姿が楽しく紹介されています。畑へ野菜の収穫にいった気分になれるかもしれません。

0歳から楽しめる愉快的な“しかけ絵本”です。

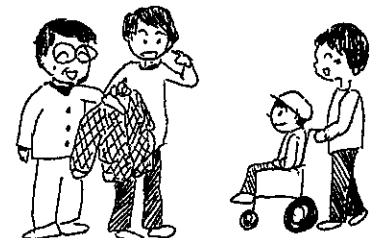
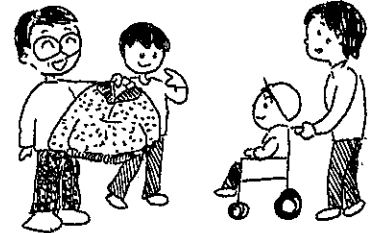
(あーちスタッフ 小林 真理子)



えんじえる君Ⅱ by Bon

おさがり はあかたからた……

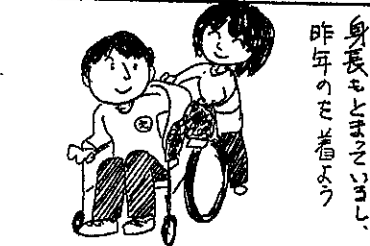
小学生時代



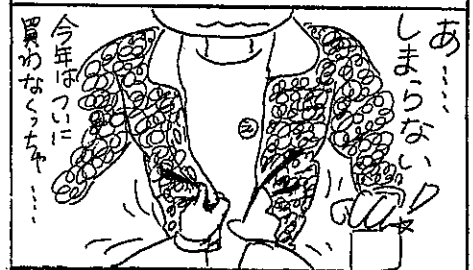
中学生時代



高校生時代

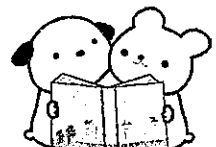


20才を過ぎても……身長もとまらず……昨年のまゝ……

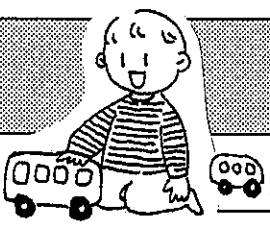


ふらっと相談員 ～お気軽にお声をかけてください～

水曜 午前: 灘区地域活動支援コーディネーター (不定期) / 午後: 助産師
木曜 午前: 保健師
土曜 午前: 助産師



11月予定表

		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	月	休 館	
2	火		おひさまひろばあーち(予約制) 午前中
3	水	休 館	
4	木		
5	金	よる・あーち(こども) 17:00~18:30	
6	土		
7	日	休 館	
8	月		
9	火		
10	水		
11	木		ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30
12	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:30	
13	土		
14	日	休 館	
15	月		
16	火		おひさまひろばあーち(予約制) 午前中
17	水	パパママほっと 10:30~12:00	
18	木		おもちゃの広場で遊ぼう! (予約制) 午前11:00~12:00
19	金	よる・あーち(こども) 17:00~18:30	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
20	土		あらかると音楽遊び(予約制) 14:30~15:00
21	日	休 館	
22	月		
23	火		
24	水		赤ちゃんの睡眠のはなし 11:00~12:00 ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30
25	木		
26	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:30	当日の修理はできません お預かりのみとなります
27	土	おもちゃ病院 14:30~15:30	
28	日	休 館	
29	月		
30	火		おひさまひろばあーち(予約制) 午前中

<プログラムの参加方法>

- ・ふらっとで行われるプログラムは予約制です。通常利用の予約フォームからお申し込みください。
 - ・こらぼで行われるプログラムに参加する場合、予約は必要ありませんが、ふらっとの利用はできません。ふらっとを利用する場合は、別途、通常利用の予約フォームからお申し込みください。
- ※予約の手順については3面の「利用予約の方法」をご覧ください。

<プログラムのご案内>

あらかると音楽遊び・・・手作り紙芝居や大型絵本に面白い音や音楽を合わせた、楽しい読み聞かせです。

おひさまひろば・・・保育士さんが親子のふれあい遊びや絵本の読み聞かせをさせていただきます。

おもちゃ病院・・・ドクターが壊れたおもちゃを治します。(当日の修理はできません。)

入院(お預かり)と退院(お渡し)の受付のみとなります。お渡しは翌月になります。

おもちゃ病院の情報は Facebook神戸・灘おもちゃの病院 でご覧ください。

パパママほっと・・・ASD(自閉症スペクトラム、アスペルガー)またはその傾向のあるお子さんを育てている保護者の集いです。悩みを分かち合い、情報交換を行うピアカウンセリングの場です。

ベビーマッサージ・・・予約制です。バスタオル1枚、タオル、着替え、おむつ、赤ちゃんの飲み物をお持ちください。

受付に10分ほどかかりますので、14:15頃までにお越しください。

リフレッシュYOGA・・・肩こり、腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でも簡単にできるYOGAです。

ヨガマットやバスタオルなど敷くものをお持ちください。



<あいち利用のご案内>

★ 利用予約の方法

- ・予約は1週間ごとに受付けます。毎週火～金曜日の間に予約フォーム(右のQRコード)から翌週分の予約を行ってください。希望者多数の場合は抽選となり、結果は土曜日にメールでお知らせします。
(定員は午前・午後ともおおむね10名程度。状況により利用人数を変更する場合があります。)
- ・利用時間は、午前 10:30～12:30 午後 14:00～16:00 です。
- ・保護者は2名まで利用できます。



★ 当日空きがある場合は、お電話で予約ができます。TEL(078)805-6090

- ・利用当日の10:30以降に、直接あいち受付までお電話ください。(当日分のみ予約可 先着順)

★ ご利用にあたっての留意事項

- ・おとなは必ずマスクをしてください。
- ・来館前にお子さんご自身の体温を測ってお越してください。
受付で体調などを伺う「健康おたずね表」に記入していただきます。
- ・昼食、おやつなどの飲食はできません。(水分補給は可)



※ 関係者の感染が確認された場合、接触者追跡のため市や保健所に個人情報を提供することがあります。

1 3 8 億年の時間の中で

なかせい

☆ 第11話 ☆

「感覚過敏について」

発達障害についての生きづらさについて語られる時、必ず話題に上がるのが感覚過敏についてです。騒がしい環境が苦手とか、ヌルっとした感覚を嫌がるといったような。わが長男も音に対して敏感です。夜中でも雨音に反応し目が覚めてしまうし、一時期は外の車の扉が閉まる音にすら泣き出していました。次男の場合は子ども同士の無邪気なワイワイとした話し声がしんどいようです。

さて、この感覚過敏。「発達障害の子は独特な感覚をもっている」と説明されてしまえば、まるで一生克服できないことなのでは？と思ってしまうのではないのでしょうか。発達障害自体は脳の特性で、いわゆる「普通」になることはなく、感覚過敏もずっとついてくることなのだとしたら、過敏ゆえに制限がかかる生活がずっと続くかもしれないと思うと暗い気持ちになりますよね。

でも自分自身に置き換えてみると、そんなに特別な事象ではないかと思うのです。

私は〇キブリが、すごく、本当にすごく苦手なんです。一人暮らしをしていたころの一番の悩みだったくらい、恐怖。部屋にアレがいることに気が付くと、ほんの小さなカサカサって音にも気が付いてしまいます(ただ扇風機にあおられた雑誌の音なのに)。まるで身体全体が神経になったかのように怯えてしまいます。こんなことって以外とよくあることではないでしょうか？

例えば、疲れて帰宅してきたときに、テレビの騒音や、家電の稼働音にイライラしてしまう。電車の中の人の話し声が気になってしかたがない。お化け屋敷に入った時、足元で何かを感じるとビクッってなってしまう。通常時には全く気にならないことがしんどくってしかたがなくなるようなこと。

自分自身の体験から考えると、過敏な反応は安心できない環境にいる時や非常に疲れている時や強いプレッシャーに晒されている時にあらわれます。

過敏さ自体は障害特性としてみられることなので、基本的に「治す」といったものではありません。ただ、お子さ

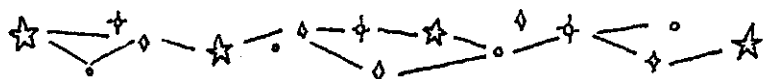
んを安心安全は場に置くことや疲れさせない環境を整えることで、お子さんの過敏反応を和らげることは親にもできることです。

お子さんにとって安心安全は場というのは、親が精神的に安定していることやパートナーとの関係を含めて、親自身が「安心と安全」な状態であることです。学校においても、友達と気軽に付き合えることや、先生自身が安定していること。また、勉強や生活習慣の課題についても、本人の特性に合わせた無理のないものを設定することが大切なのかと思います。(実際は、上記のどれをとっても非常に難しいことは体験的によくわかりますし、私自身も未だに模索中です。)

疲れさせないということがなぜ大事かというと、ついつい、短所を補おうとして習い事や療育を増やしてしまったりすると、かえって子どもが疲れてしまい過敏さが過剰にでてしまうからです。幼児期や低学年くらいのお子さんだと、習い事や療育に楽しそうに参加しているから大丈夫と思いがちですが、楽しいのと同時にとても疲れていて、帰宅した時に興奮や過敏さが過剰にでてしまったりすることもあるんじゃないかなと思います。ただでさえ避けられない感覚過敏で、保育園や学校で人一倍疲れていて(そしてそれを子どもは自覚できない)、その疲れの発信が過敏さや興奮として表現されているところを、「問題行動」として捉えて療育的な訓練に繋げることは、本末転倒になるのではないかな、と思っています。極端な話、「わが子は疲れやすいので、学校は4時間目までしか行きません。毎日6時間目まで参加すると通えなくなります」くらいな対応してもいいんかもね・・・なんて言っちゃってもいいのかな？

苦手な感覚に慣れさせようと刺激にあえて晒すというのかなり無謀な行為です。脳は、必要のないシナプスは消失するようにできていて、必要なシナプスは増やすようにできているそうです。ただでさえ人より多くのシナプスが立っている状態のところ、「慣れさせるように」刺激に晒すことは、さらに刺激をひろうシナプスを増やすことになるそうです。つまり、騒音が苦手なら静かな環境にすることが最良の対策となるわけですね。子どもは正直に訴えているはず。ここにいたい、ここは嫌だ、と。

と頭では理解できてはいるんですが、ついつい親としては、こんな場所にいったら？こんな遊びが楽しいらしいよ？と子どもに何かと押し付けてしまいがちなので、訓練が必要なのは親自身なのかもしれないと感じつつ、そんな悩みと葛藤の中にある自分自身も「まあ、いいか。しかたないや。」って許すことも「親自身の安定」に必要なことかもしれません。



Speaking of autumn, what comes to mind? 「秋と言えば、何を思い浮かべますか。」私は、中学の時、書道の先生が書道のお手本に書いてくれた歌が思い浮かびます。「月々に月見る月は多けれど、月見る月はこの月の月」これは、中秋の月の美しさをうたっているそうです。

”Speaking of +名詞”で、「～といえば」と訳されます。Speaking of books, which book do you recommend? 本といえば、おすすめの本は何? Speaking of movies, what kind of movie do you like? 映画といえば、どんな映画が好き? 最近、目の前にいる人との会話よりもパソコンや携帯の向こうにいる画面の中の人とのコミュニケーションが増えていると思いますが、ちょっと人恋しくなる秋、身近にいる人と話をして色々盛り上げてみませんか。(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

神戸大学大学院サテライト施設「のびやかスペース あーち」
〒657-0832 神戸市灘区岸地通 1-1-1 灘区民ホール 3 階
TEL&FAX 078-805-6090
HP <http://www2.kobe-u.ac.jp/~zda/arch-prep.html>
開館日 火～土曜日(月曜、日・祝除く)

神戸大学大学院人間発達環境学研究科
ヒューマン・コミュニティ創成研究センター
〒657-8501 神戸市灘区鶴甲 3-11
TEL 078-803-7970
FAX 078-803-7971