



## NEWS

## 児童SST&ペアレントサポートプログラム 2022

### 児童SSTより(こども向け)

テーマ:ストレスってなに?

『最近イラッとしたこと、困ったことはなかった?』と質問すると、その時は「いやなことはなかった」「こまってない」と返事があります。

しかし、終わりごろには「そういえば・・・」「あの時は・・・」と気持ちが出てきます。それは自分の気持ちに気がついていなかったり、忘れていたのかもしれませんが。

児童SSTでは火山の写真をつかって、気持ちの変化に気づく練習をしています。みなさんの爆発はどんなときに起きるのでしょうか?

爆発してしまったらどうなってしまうのでしょうか?

なるべく爆発することなく穏やかに毎日送るためにはどうすればいいのでしょうか? 例えば、回の振り返りや宿題を行う、また親子で

SSTで学んだことを実践して、いろいろ話をする機会をもってみましょう。



### ペアレントサポートプログラムより ～ハッピーになるために～



#### 1. “怒りは自然な感情の一つ”

怒りは、楽しい、嬉しいといった感情と同じように自然な感情の一つです。そのため、怒りを無くすのは不可能です。無理になくそうする必要はありません。大切なのは、自分の怒りに気づき、どう表現するか、どうコントロールするかを考えることになります。

#### 2. “アンガーマネジメント”

怒りのコントロールの方法の一つです。自分の怒りポイントはどこなのかを知り、怒りを大きくしないための自分なりの対策方法を探します。今回、怒りポイントとしては、子どもがルールを守らない、夫が家事の協力をしてくれない、などが出ました。対策は、その場から一旦離れてみる、などが出ました。

#### 3. “ロールプレイ体験”

今回は、各テーマでロールプレイにも取り組んでいます。親役、子役どちらも体験することによって、親は子どもにどのような言葉がけを行えば、子どもの困った行動が変化していくのか、普段の親の言葉がけは、子どもはどんな気持ちを感じているのかなど考えることや体験することができます。また、事前に親が子どもへ自宅でのように行動したり、言葉がけをしたりしたらいいのか、リハーサルができ、それを実際の場面で活かすことができます。

### 知って得する耳より情報

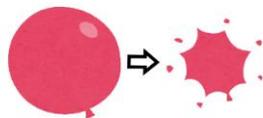
#### ストレスについて

現代はストレス社会と言われていますが、「ストレスってなあに?」と聞かれるとみなさんは何て答えるでしょうか?

心身に過剰な負荷がかかってゆがみが生じること(行動・身体・心の問題として現れることが多い)、なかなかイメージしにくいですね。

今回は心身の状態を風船、ストレスを圧力に例えてみましょう。

圧力がかかると風船は凹みますが、小さな圧力だった場合はすぐに元に戻ります。しかし、大きな圧力がかかると、凹んだままになったり、破裂してしまったりします。パンとはじけると気持ちが爆発します。圧力の強さ、期間などによって風船に及ぼす影響が異ったり、風船の強さ(ストレス耐性)などやその時の自分の状況によって差が、でてきます。とくに発達特性のある方は怒りのコントロールが苦手であったり、怒(いか)りのスイッチが入(はい)りやすかったり、ストレスを感じやすいという特徴(とくちょう)があります。



風船が凹んでるってことは、心身に負荷がかかっていてこれを「ストレス」っていう訳ね。よーし!私の風船には空気をいっぱい入れて、ストレスに負けないようにするわ!



ちょっとちょっと・・・あんまり空気を入れすぎると自爆しちゃうよ～ ストレスと上手に付き合っていくことも大切だよ!

### アイテムを身につけてレベルアップ!!

#### 「夜しっかりねる」(睡眠時間の確保)

ぐっすりと眠るための具体的なストレッチ法を紹介します。

寝る前の15～30分前のタイミングに行うことをお勧めします。

#### 背伸びをして全身をゆるめるストレッチ

一日の身体の疲れや緊張によって、こわばった筋肉をほぐすストレッチです。深い呼吸をしながら行いましょう。

#### 1.ふとんやベッドの上に仰向けになる。

#### 2.万歳をするように両手を上に伸ばす。

#### 3.ゆっくりと両手と両足を伸ばしながら、背伸びをする。

その際、手と足の指先が上下に引っ張られるようなイメージ。

#### 4.この状態を30秒キープ。

#### 5.ゆっくりと力をゆるめます。

今回は寝る前に簡単にできるストレッチについて紹介しました。

ストレッチを習慣化することで、より良い睡眠の質に繋がっていくでしょう。

まずは、できる範囲から睡眠前に取り入れていきましょう。

感染対策に配慮した行動にご協力いただき、  
ありがとうございます。

