

No. 148

たっくだより

2026.10.15 秋号



子ども発達センターたっく

住 所：〒432-8006
浜松市中央区大久保町 5388-1
T E L：053-485-6122
F A X：053-485-6115

在園児 136名（10月15日現在）

- ◆児童発達支援 41名
- ◆放課後等デイサービス 52名
- ◆親子教室たっく 43名



児童発達支援 7～9月 活動の様子



暑い夏、こどもたちは太陽に負けないくらいの元気いっぱいの笑顔を見せてくれました！7月～9月の行事や日々の活動の様子を振り返ってご紹介します。

■水あそびを楽しみました！

7月から8月にかけて、プールを出して、水あそびを楽しみました。水に親しみながら、水の楽しさや心地よさを味わうこと、そして水特有の感触や性質に触れることで、五感を刺激することをねらいとして取り組みました。水着への着替えも経験を重ねることで慣れ、「自分でやってみよう！」と挑戦する姿が見られました。



また、ペットボトルなどの立体的な素材に自由に絵を描き、水あそびで使いました。自分で作ったものを使うことで、より一層楽しみながらあそびました。シャボン玉あそびでは、『友達がいない方向に吹く』という約束を守りながら楽しみました。吹く息の強さによって、シャボン玉の大きさが変わることに関心、「大きくなった！」「いっぱいできた！」と変化を楽しみました。



夏ならではの水あそびを通して、たくさんの「気付いた！」「やってみた！」を経験しました。

■7月 スキップ「交通安全教室」

7月17日（金）に、親子で交通安全教室を体験しました。浜松西警察署の交通課の方に来ていただき、信号機の色が持つ意味や、道路を歩くときの交通ルールについてお話を聞きました。

その後、実際に横断歩道を渡る練習も行いました。「信号が青になったら渡る」「右・左・右をよく確認する」など、安全に道路を渡るために大切なことを、親子で一緒に確認しました。

また、白バイとの記念撮影をしました！普段なかなか間近で見ることのできない白バイに、こどもたちは興味津々でした。

今回の交通安全教室を通して、信号機の色の意味や横断歩道を渡るときのルールを知り、安全のためにどのように行動すればよいのかを学ぶことができました。今後の散歩につなげていきます。



■ 9月エンジョイデー

9月12日（土）に、エンジョイデーでスライムあそびを行いました。今回は、「自分で作った！」という達成感を味わうこと、そして、混ぜたり注いだりする活動を通して、指先をたくさん使ってあそぶことをねらいとして取り組みました。

こどもたちは、材料をこぼさないように慎重に注いだり、よく混ぜたりしながら、スライムづくりを楽しみました。最初は液体だった物に「魔法の水」を入れると、少しずつ形が変わり、液体からスライムへと変化していく様子に興味津々でした。「固まってきた！」「スライムになった！」と、目の前で起こる変化に大喜びでした。

また、完成したスライムを大切に持ちながら、友達に「交換しよう！」と声をかけ、自分で作ったスライムを友達と交換する姿も見られました。

【まとめ】

保護者の皆様、スキップ・エンジョイデー・父親ふれあいデイに参加下さり、ありがとうございました！今後の活動の中で、ハロウィンやクリスマス会等の季節に触れる活動を取り入れていきますのでご参加よろしくお願いします。

放課後等デイサービス支援 7～9月 活動の様子



4月から半年が経ちました。夏休み期間中は食育活動に力を入れ、カップケーキやおにぎり、カステラ、ごまだんご、かき氷づくりなどに挑戦！「おいしいね」と笑顔で顔を見合わせながら作る時間は、夏の思い出の1つになっていると嬉しく思います。活動中のこども達の成長姿をご紹介します！

■はかりを使う

ホットケーキミックス、ご飯、白玉粉、水など、はかりを使用して材料の分量を計りました。最初は多く入れすぎても気付かなかった子が、何度も繰り返すことで「もうちょっとだ」「多くなっちゃった」「ぴったり！」と自分で数字を確認して調整できるようになりました。



■手指や道具を使ってよく混ぜる・こねる

粉に水や牛乳を入れて混ぜる時、「粉がなくなるまで混ぜるよ」「（見本を見せて）こうなるよ」と伝える事でよく混ぜたり、こねたりしました。繰り返していくと、こどもたちで混ぜきれるようになり、「先生どう？」と確認するようになりました。



■トッピングをする

カップケーキ作りでは、ホイップクリームやチョコレート、自分で持ってきたものなどを使い、トッピングをしました。繰り返し行なっていくと、「このトッピングを中に入れてもおいしそう！」と、アレンジを思いつく子も出てきました。

完成図を描いて、「ホイップください」「これは半分にして乗せる」など、完成をイメージしながら乗せて、個性豊かなカップケーキになっていきました。「こっちはお母さんの分」などと2つ作ったカップケーキを親子で分けて食べてもらいました！



■持ち物管理

荷物が増えたり、使用する道具が増えると、ロッカーや机、床に荷物が広がる子がいるため、分かりやすく提示しています。夏休みは学習、食育道具、かき氷セットなど普段より荷物が増えた事もあり、ロッカーを1人縦1列で使用できるように、ロッカーの使い方を表にして提示しました。ロッカーの近くに提示し、来た時に声かけすることで、定着してくると、自分でこの形でしまうようになりました。

また、食育の活動でも、机の上を整理しながら活動に取り組めるように、ホワイトボードやプロジェクターで置き方を提示して、必要な物を確認しながら活動を行ないました。確認することで子どもたちも置き方を意識して活動に取り組み、必要な物だけ机に乗るようになりました。

ロッカーや環境を工夫したり整えることで、自分で管理する力が伸びてきています。ご家庭でも、ぜひ取り入れてみてください。



■まとめ

小集団での活動や一緒にあそぶ中で子ども同士の中も深まり、友達とのやりとりが増えてきました。また、夏休みに行った活動やあそびを子ども達が「また作りたい!」「お家でもやりたい!」と話している声も聞こえました。休日など、ご家庭でも一緒に作ってみてください♪



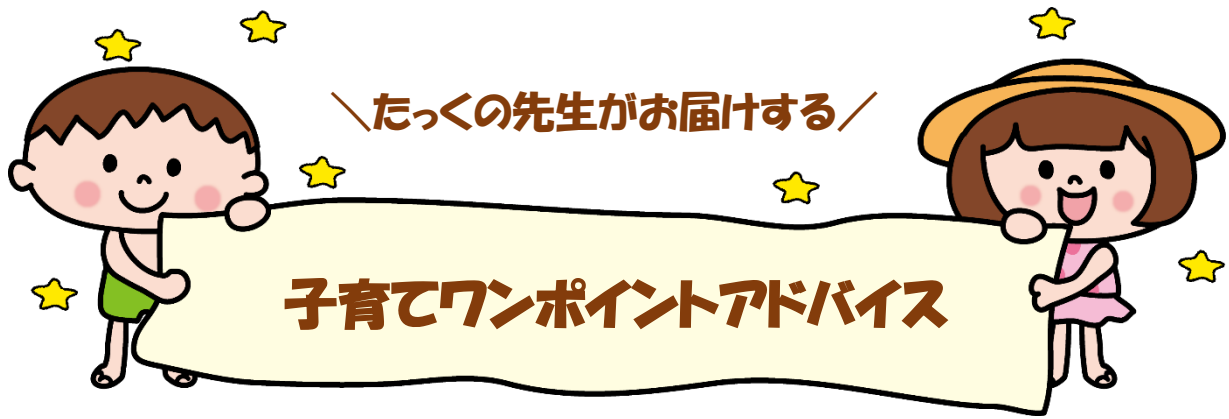
夏の間、たっくの園庭ではピーマン、ミニトマト、枝豆などの野菜が育ち、子どもたちと一緒に収穫を楽しみました。

7月の食育では、収穫した身近な夏野菜を使い、餃子の皮で「夏野菜ピザ」を作りました。ミニトマト、ピーマン、コーンをのせて焼き、チーズがぐつぐつと溶けていく様子をじっくり観察!「あつあつのチーズに気を付けてね」と声をかけ合いながら、ピヨーンと伸びるチーズをみんなで楽しみながら味わいました。また、給食で使うとうもろこしの皮むきにも毎回挑戦!あっという間にきれいにむいて仕上げてくれました。

9月からは、さつまいもを使ったスイートポテト作りに取り組んでいます。春に行ったポテトサラダ作りの経験を生かし、指先を使って上手に皮をむいたり、手のひらを使って力強くおいもをつぶしたりと、成長した姿が見られます。

今後も旬の食材に触れながら、みんなで楽しく食育を行っていきたいと思います。





今回のテーマは…

友達とのトラブルで手がでてしまう… どうしたらいい？

「玩具を貸してもらえない」「急に取られた」「順番を抜かされた」などの理由から、急に手がでてしまっ
て対応に困っている… 今回はそんなお悩みにお答えします！

なぜ手がでてしまうのか？

幼児期は、自分の「やりたい」「嫌だ」という気持ちをことばで伝える力や、感情を調整する力がまだ育って
いる途中です。

友達との玩具の貸し借りや取り合いなどで嫌な気持ちになったとき、ことばよりも先に手がでてしまうのは
「どうすればいいのか分からなくて困っているサイン」かもしれません。

💡 ポイント 1. 気持ちをことばにしてあげる

手が出たときは、咄嗟に「ダメ！」と言ってしまいがちです。

そんなときは、まず「取られて嫌だったんだね」「使いたかったんだね」など、お子さんがまだことばにでき
なかった気持ちを代わりにことばにして共感してあげましょう。

「自分の気持ちを分かってもらえた」と感じることで、少しずつ気持ちを落ち着けることにつながります。

💡 ポイント 2. 叩く代わりに「どうすればいいか」を具体的に伝える

「叩かないよ」という禁止だけではなく、「嫌なときは『やめて』って言おうね」「使いたいときは『貸して』
って言おうね」など、代わりにどうすればよいのかを分かりやすく伝えます。

繰り返し経験することで、ことばを選んで伝えることにつながり、「叩く」に代わる方法を身に付けていきま
す。

💡 ポイント 3.手が出る前に大人が間に入る

玩具の取り合いになりそうときや、お子さんが興奮してきたときは、**手が出る前に大人が間に入りましょ**う。「順番で使おうね」「今使っているから、終わったら貸してもらおう」など、大人が仲介し、双方の話を聞いてあげましょう。

「叩いたことで思い通りになった」という経験を「叩かなくても気持ちが伝わった」という成功体験に変えていきましょう。

💡 ポイント 4.興奮しているときは、まずクールダウン

パニックになっていたり、興奮していたりするときは、どんなにことばで説明しても耳に入りにくく伝わりません。そのようなときは、静かな場所やクールダウンができる部屋など、気持ちを落ち着けられる環境に移動しましょう。

深呼吸をしたり、少し時間を置いたりして、気持ちが落ち着いてからお話してみてください。「叩いてはいけない」と伝えることも大切ですが、まずは「困ったときにどうすればいいのか」を一緒に考え、知ることが大切です。大人が気持ちを受け止め、具体的な方法を繰り返し伝えることで、少しずつことばで気持ちを伝える力が育っていきます。

たっくでは、お子さん一人ひとりの発達段階に合わせて、「伝わった！」「できた！」という成功経験を大切にしながら、友達との関わり方を一緒に練習しています。



**お困りのことや聞きたいことがあったら、
職員にお声かけくださいね!**



📺 心理学者 中林一代さんの「ミニコラム」連載中です

一代さんは、私たちが「心穏やかに毎日を過ごせる方法」について、いつも優しくアドバイスをくださる専門家です。

★みんなに役立つヒント：子育てのイライラや、日々のちょっとした不安を和らげるヒントが満載です。

★心穏やかな毎日へ：忙しい日々の中でも、ホッと一息つけるような温かいメッセージをお届けします。

毎日の生活や子育てが少しラクになる、そんな知恵や方法が詰まったコラムです。どうぞおたよりを楽しみにしててくださいね！

Message2

■ こんにちは。一代です。

これまで、リラックスすることや、心を整えることお伝えしてきました。
その根底にあるのは、「問題が起きてから対処する」から「問題が起きても、自分で調整しながら生きていく心の筋力をつける」への移行です。

なぜ、そう思うのか？ 答えは、とてもシンプルです。

🌱自分が楽し、自分に力が戻ってくる🌱 からです。

私がお伝えしていることは、心理学者としての知識と実践だけではありません。様々な国や文化の人々と関わり、実際に見て、感じ、学ぶ中で、人生を支える軸、として役にたってきたものです。

■ 『心を整える』は、ただの精神論ではない 🌈

子育てをしていると、「またイライラしてしまった」「私の育て方が悪いのかな」など、自分を疑ったりすることってありますよね。

そんな時こそ「まず、心を少し緩めてみましょう」とお話ししてきました。これは、単なる精神論ではありません。

心理学者リチャード・ラザラスのストレス・コーピング理論では、同じ出来事でも、どう受け止めるかによって、感じるストレスやその後の行動が変わる と考えます。

例えば、こどもが言うことを聞かないとき、
「どうしてこの子はいつもこうなの！」と思えば、イライラが大きくなるかもしれません。

でも、「今、この子は何か困っているのかな？」と少し見方を変えると、それに伴い、大人の関わり方が変わってくることがあります。

このような捉え方の変化を、**認知的再評価** と呼びます。脳画像研究でも、認知的再評価が感情をコントロールする脳の働きに関係することが示されています。

また、ラザラスの理論には【二次評価】という考え方があります。この状況に対して、私には何ができるだろう？と自分に問いかけることです。



■今の私にできることを一つやってみよう

大切なのは、すぐに問題を解決しようと頑張ることではありません。心が少し落ち着いたら、「今の私にできることを、一つやってみよう」と考え、自分のタイミングで行動してみることです。

思うような結果が出なければ、少し変えて試してみる。こうしたトライ&エラーの積み重ねが知恵となり、様々な問題から生じる感情に向き合う力、になっていきます。

余談です📝

トライ&エラー（和英語） / トライル&エラー（正式英語表現）

- 🌸 リラックスすること、心を整えることは、
何もしないことではありません 🌸
- 🌞 自分とこどもをより良い方向へ動かしていくための、
大切な一歩なのです 🌞

■言霊を使ってみよう🏠

言霊とは、言葉には人の気持ちや心の状態に影響を与える力がある、と昔から伝わる考え方です。言霊って結構使えますので、よろしければ試してみてくださいね。

唱えるだけなので簡単です。声に出せば声に出し、そうでない時は心の中で（できれば、ご自分が落ち着くまで）繰り返してください。

幾つかの例です：

- イライラ、怒り → 使える言霊例：「大丈夫」、「緩もう」など
- 不安 → 使える言霊例：「何とかなる」、「心配よりも信頼」など
- 焦り・混乱 → 使える言霊例：「整えよう」「落ち着けー」など

以下の様な、身体感覚を喚起する擬態語も面白いし、使いやすいですよー。

- 🌞 ゆるゆる → 力が抜けて、身体や心がゆるむ感じ
- 🌞 ふわふわ → 軽く、柔らかく、緊張が少ない感じ
- 🌞 すーっ → 呼吸が通り、気持ちが静かになる感じ
- 🌞 ぽかぽか → 温かく、安心している感じ
- 🌞 のびのび → 身体も気持ちも自由になり、ゆったりする感じ
- 🌞 だら〜ん → 力が抜けてリラックスしている感じ
- 🌞 すと〜ん → 抱えていたものが落ちて、楽になる感じ、緊張がほどける感じ

今回は以上です。いつもありがとうございます。

