



はばたき だより



沼津市青少年教育センター 第2号 6月発行

青少年センター「はばたき だより」第2号のお知らせ

初夏の風が心地よく感じられる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

6月に入り、1学期の学校生活も折り返しを迎えました。新しい環境に慣れ始めた一方で、疲れや不安を感じることもあるかもしれません。そんなときは、一人で抱え込まずに、どうぞお気軽に青少年教育センターへ御相談ください。どんなことでも、相談員が寄り添いながら一緒に考えてまいります。

また、はばたき だよりの第1号でも御紹介しましたが、本号では改めて相談指導学級の「はばたき教室」について皆様に御案内いたします。

子どもたちが自分らしく、安心して学び、関わり合いながら成長できる、そんな「はばたき教室」の魅力を、ぜひこの機会に知っていただけたらと思います。

季節の変わり目ですので、どうぞ体調にお気をつけて、健やかな毎日をお過ごしください。

相談指導学級「はばたき教室」のご紹介

🏠2つの選べる部屋で活動!

スタディルーム

学習や読書、パズル、イラスト、オンライン学習などに静かに取り組める空間です。

わくわくルーム

創作活動や遊びなど、自分の「好き」を楽しみながら、自然に仲間との交流も生まれる部屋です。新しいことに出会えたり、相談員と笑い合えたりする時間が待っています。

※どちらも、利用は1時間から、午前・午後のみ、週1回など柔軟に対応可能です。



📅「はばたき教室」で生活リズムを整える



子どもたちは、自分で立てたスケジュールに沿って過ごしながら、生活リズムや自立心を育てています。11時からの「ふれあい」では、カードゲームやスポーツ、創作活動などを通して仲間との交流を深めています。活動中は笑顔があふれ、楽しそうな声が広がっています。

自分らしく過ごしながら、自然に人と関わる力も育てられています。

👁️気軽に一步を踏み出してみませんか?

「ちょっと見てみたい」「子どもに合うかも」そんな気持ちがあれば、どうぞお気軽に御相談ください。

はばたき教室では、子どもたち一人ひとりの気持ちに寄り添いながら、安心して過ごせる場づくりを大切にしています。自分のペースで過ごしながら、「できた!」を感じられる場所へ。はばたき教室で、新しい一步をふみ出してみませんか?



📄 お子さんのことで気がかりなことがありましたら、電話で面接相談をお申し込みください。

一人ひとりに寄り添ったサポートで、お子さんの一步を応援します。

☎055-951-3440 *月~金 9:00~17:00 青少年教育センター(沼津市八幡町97)



*電話相談「やまびこ電話」(匿名相談を受付)も、ぜひ御利用ください。

☎055-951-7330 *月~金 10:00~19:00

*詳細は青少年教育センターホームページ(右のQRコード)をご覧ください。



「起立性調節障害について」

起立性調節障害とは、思春期に発症しやすい自律神経機能不全で、思春期全体の約 1 割はいると推定されています。めまいや頭痛、身体のだるさ、朝起きることの困難さなどによって日常生活に支障が出る子どももいます。適切な治療を受けないと長期の不登校から引きこもりに陥る場合もあると言われています。

今でこそ誤解が少なくなってきましたが、この起立性調節障害は誤解されやすいところがあります。さまざまな症状が出ているにもかかわらず、周囲に気づかれにくく、夜ふかしによる朝寝坊や単なる怠けと誤解されやすいところがありました。

起立性調節障害と朝寝坊の違いは、血圧や脈拍の日内変化の有無と考えられています。健康な子どもでは朝と夜で違いは見られないのですが、起立性調節障害の子どもの場合、朝は起きられないけれど、夜は元気なことが多いです。

精神的なストレスによっても症状が悪化しやすいため、朝起きられずに不登校になった場合も周囲の大人は慌てずに、なるべく平静を保つことが大事になってきます。周囲の大人が落ち着いて対応していると、子どもも落ち着いて過ごせることが多いため、まずは周囲の大人が起立性調節障害について正しく理解し、焦らず対応することが必要と言えます。

まずは、子どもが朝起きづらそうであれば、怠けと決めつけず、起立性調節障害かもしれないと考えてみて下さい。そして梅雨から夏にかけて発症しやすく、症状が悪化しやすいため、水分や塩分摂取、早寝早起き、規則正しい食事、15 時以降は昼寝をしない、就寝前にブルーライトを浴びない、太陽光を浴びて身体を動かす、なるべく指示や否定をしないようにすることをお勧めします。改善しない場合は、小児科に相談してみてください。

朝起きづらい時は、まず起床時間は子どもが決めるようにして、朝になったらカーテンを開けて太陽光を浴びさせるようにしてください。子どもが好きな音楽を流すのも良いですし、レモンなどの柑橘系やペパーミントのアロマも良いそうです。学校に子どものテンションが上がるような要素があるとより起きやすくなるように思いますので、学校の先生とも相談しながら対応していけると良いでしょう。

【参考文献】

吉田誠司「起立性調節障害 お悩み解消 BOOK 「朝起きられない子」に親ができること！」翔泳社 2023 年

田中英高「改訂 起立性調節障害の正しい理解と対応」中央法規 2017 年

