

ペアレント・トレーニングというのを知っていますか？

今年度から、青木村の保健師さんに企画を立てていただき、ペアレント・トレーニングが開始されました。

ペアレント・トレーニングとは？

子育てをする中で、なかなかうまくいかない、なんで？など、子どもが起こす行動に対する関わり方を同じ立場のお父さん、お母さんと一緒に学び、体験をしながら理解をし、上手に関わっていく方法を親子共々に学んでいく場所です。現在は、1クール5回（およそ月1回、約半年）で計画をしています。そして、同じ悩みを持つ親同士のネットワーク作りを目的にしています。対象のご家庭は、保育園に通っているお子さんから小学校3、4年生のお子さんを育てている家庭ですが、その前後でも現在ちょっと悩んでいるということであれば受講が可能です。

来年度になります。定期的開催をしていきますので、興味のあるご家庭はぜひ参加してください。

お問い合わせは、青木村 保健センターまでお願いします。

コラム ～ みらいチケットって知っていますか？ ～

奈良県橿原（かしはら）市に「げんきカレー」という場所があります。

そこは、もともと子ども食堂兼学習塾で、齊藤さんが英会話塾の傍ら運営しています。

1食200円で、こども食堂ではありますが大人の方も食べることができるそうです。みらいチケットが誕生したきっかけは、ある子どもたちがお昼を食べに来ていたのですが、ある日その中のひとりの子が、その日60円しか持っておらず困っていたところ、偶然その場に居た方がごちそうしてくれたのがヒントに、以前から「200円では安すぎるのでお釣りを寄付したい」というような声もあったので、大人がカレーを食べてくれたついでに、もう1杯分の200円でチケットを購入して掲示板に貼って置くと、それを子どもが使ってカレーを食べることができるという仕組みを作りました。それが「みらいチケット」と呼ばれるものです。

子ども食堂はもともと東京にある「気まぐれ八百屋だんだん」さんが、夜夕飯を一人で食べなければならない子どもや、家庭の事情で満足に食事が取れない子どもたちのために始めた仕組みで、一気に全国に広がりました。しかし、子ども食堂は採算を度外視した低価格や無料で子どもが食事ができるため、それだけでは完全に運営費は赤字になってしまうため、継続が難しかったり運営できても月1日、週1日など、基本的には食材の寄付やボランティアで運営をしておりかなり苦しい運営体制が課題になっています。必要だけど運営出来ない…そんなジレンマをどこも抱えています。そんな中、今ひろがりつつあるのはこの「みらいチケット」です。

これで全てが解決するわけではなく、げんきカレーでも毎月10万ほどの赤字が出ているようですが、元気カレーでは本業の英会話塾で補填しています。今では、全国色々な場所での「みらいチケット」をベースに工夫されてある程度安定した運営ができている所もあるようです。実は飯島は、こども食堂の取り組みは素晴らしいと思っていますが、持続性と営業日数が課題でこのような取り組みができればいいなとずっと考えています。まだ、場所もない状態ですが。。



裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、たんとキッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たんとキッズあおき (NPO法人たんと。)

TEL 0268-75-6789

青木村田沢3075-1

■開所時間 9:00-17:00

■定休日 土日祝日

NPO法人たんと



なぜ空気が読めないのか？

昔、KYという言葉が流行ったのを覚えていますか？最近では当たり前のように使うようになったJKから生まれた言葉の一つです。JK=女子高生です。

KYとはなんでしょうか？そう「空気（Kuki）が読めない（Yomenai）」この頭文字を取ってKYと言われていました。

空気が読めないとは、「その場の雰囲気や状況といったニュアンスを察する能力が低いこと」を言います。

友だちが話をしている時に、割り込んで来て勝手に話をして終わったらどこかに行ってしまう。

どこかに出かける時に、自分の好きな場所、行きたい場所だけを伝えて、他の人の意見を聞かない。

など・・・他にも皆さんの経験の中でも幾つか記憶にある方も少なくないのではないのでしょうか？

「え？あいつは空気が読めないから、何か発達障がいがあるのか？」と早合点はほしくないようにしてください。

この世の中に空気が読めない（KY）な方は、たくさんいらっしゃいます。



ではなぜ、そのような状況になってしまうのでしょうか？

多くのみなさんが、人と話をしたいと思った時の流れは次のようになると思います。

①話したい人を見つける。 ②その人が話ができるか確認をする。 ③人と話していなかったり、何か取り組んで居ないようであれば話かける。どうでしょうか？

この時、特徴のある方達は②の部分の確認をする事が苦手な方がいるのです。

相手が話ができるかどうかを確認する時、みなさんはどんな行動をしますか？きっと、その人が何をしているか？周りに人がいるか、話しても良い場所かどうかを周囲を見て確認すると思います。

とはいえ、私達もうっかりその確認を忘れてしまい話してしまうこともあります。特徴の強い彼らは、頻繁にそんな事が起きてしまいます。

まず、前回紹介した記憶機能も関係していて、気になる事があると直前まで実行しようとしていたことを忘れてしまうという話をしましたが「そうだ！〇〇さんと話をしよう！」と思うと、頭の中がそれだけになってしまい、他のことを考える余裕がなくなってしまいます。集中しすぎる事を「過集中」と呼んでいます。

さらに、話したい人を見つけるとその人しか目に入らなくなり周囲の状況が見えなくなってしまいます。

これも過集中から来る特徴の一つで「シングルフォーカス」と呼ばれている特徴の中の1つです。

この2つが重なってしまうと、周りが見えなくなり、「〇〇さんと話をする」ということだけが頭野中に残ってしまい、結局、それが偶然、他の人と話をしていたり、別のことをしている状況で、まだ相手がこちらに注目してくれていな状況の中でも構わず話始めてしまうことがあり、結果的に「空気が読めない」状況になってしまうのです。これは、気をつければ抑えられる事ではなく、特徴の強い方はほぼ全員、突然何かを始めたり、さっきまで話していたことが、まるで何もなかったように行動してしまうということが頻繁に見られる方が多く見られます。なかなかイメージがつかめない場合は、テレビのチャンネルが突然変わってしまうような感じだと思っていただければいいかもしれません。

「じゃあ、一つのことに集中するのであれば、話をずっと聞いている事もできるのではないかと疑問を持つ方もいるかもしれませんがね。でも、話を聞いたり気が散ってしまうのも同じ理由から集中できなくなってしまっているのです。ちょうどTVを例えに出したのでTVをまた例えで説明したいと思います。

みなさんが話を聞いている時は、「この人の話を聞かないといけない」「聞きたい」と思って聞いてますね。この時、TVのリモコンは操作すること無くそのままのチャンネルで見続けているのと同じです。この時、他のチャンネルが気になってもちようどいいところだと変えずにそのままにしていると思います。発達障がいの方はどうかというと、気になる番組を見ていてもリモコンがあると「じゃあ、隣の番組はなにをしている？」と気になってチャンネルを変えてしまいます。そして、また隣のチャンネル・・・と悪気なくちゃかちゃかとチャンネルを切り替えてしまう方がいるのです。それとは対象的に、一度決めたら周りがどんなに他に変わると言っても頑として変えずに同じチャンネルを見続ける人もいます。では、前者のチャンネルを変えてしまう人に集中してもらうためにはどうしたらいいのでしょうか？そうです。リモコンを目につかない場所にしまっれば気にならなくなる人が多いので、それと同じ対応をする場合があります。

割り込んでしまって周りが見えなく話をしてしまう人や、周囲の状況を理解せず困った行動をしてしまう人、たしかに相手にしてみれば困ってしまうかもしれませんが、そんな時はイライラせず状況伝えたり、情報を整理して冷静に考えられるように手をかしてあげてください。

