

“stay home”が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

できることや行ける場所が限られた中で、何をしたら良いかがわからなくなってしまった、色々やってみただけど飽きてしまった…等々あると思います。

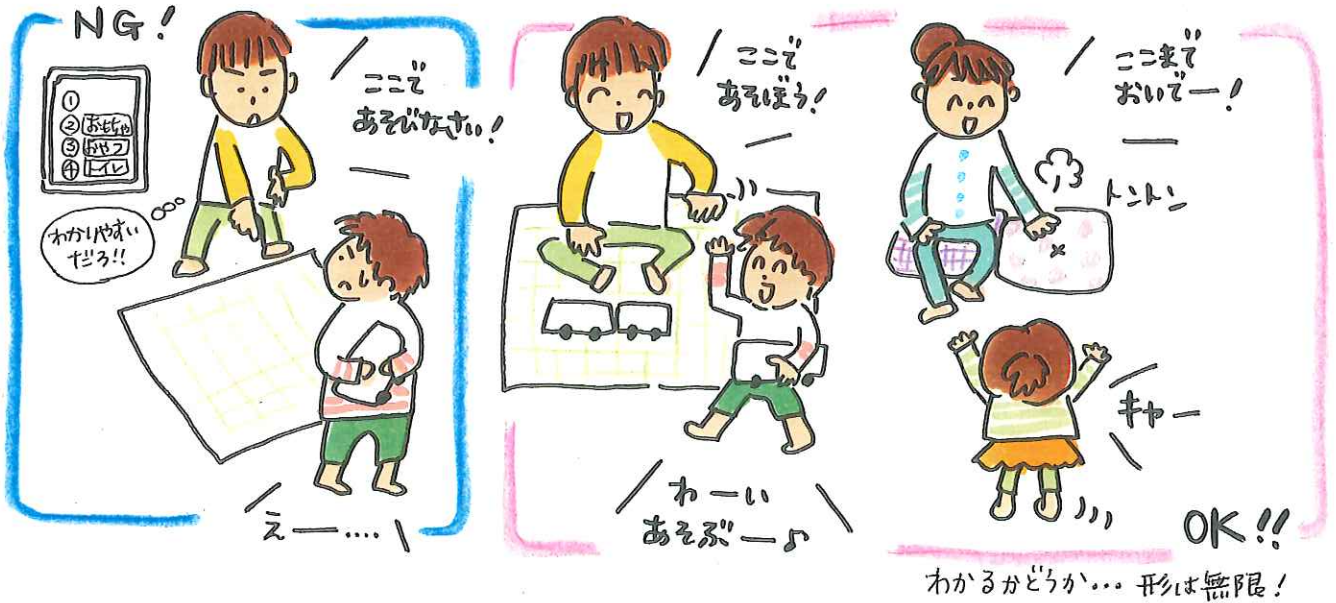
そんな時のために『たのしく遊ぶコツ、ホッと過ごしのツボ』をお送りしていきます。でも、新しいことにチャレンジするのは、お子さんも親御さんもエネルギーが必要です。深呼吸してお子さんをご覧になって、「今日は時間の余裕がありそう」「今日はお互い元気だから、新しいことにチャレンジできそう！」と思えたときに、参考にしていただけると幸いです。

\*資料のコピー・転載等をご遠慮ください

地域療育センターあおば

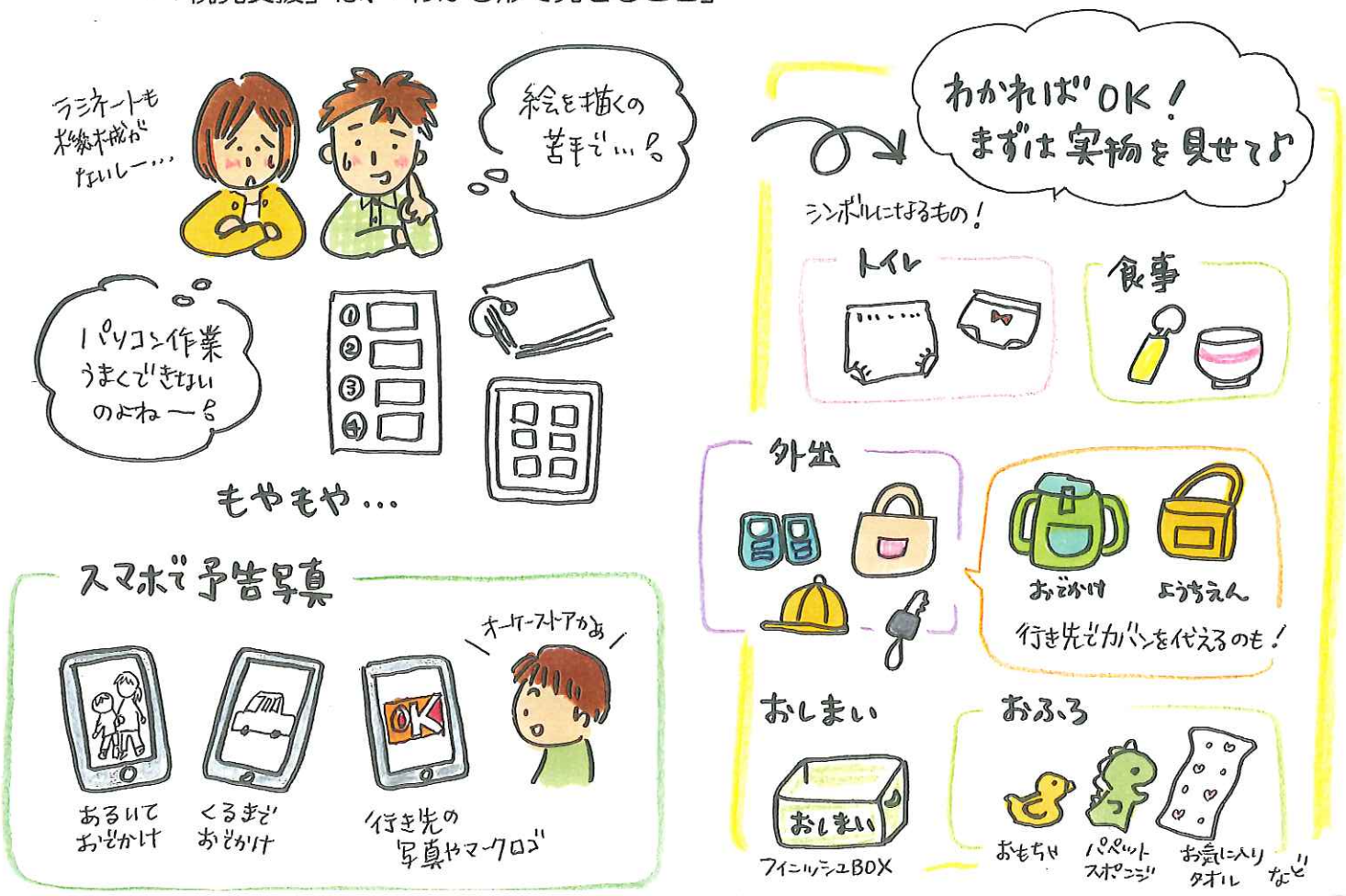
## 「形」「環境」は少しずつとのえる

→「構造化」は「管理」のためではなく、「わかりやすい」かどうか



## 使えるツールは「身近な実物」から

→「視覚支援」は、「わかる形で見せること」



## 「予防」だけでなく、「リカバリー」の方略も持つ

### →「予告」や「事前準備」ができなくて当たり前の日常生活

療育センターで伝えていくお子さんへの対応は、特別な生活をするためのものではありません。日常生活の中で、ご本人だけでなくご家族の生活を含めた生活しやすい方法、お子さんの理解度や思考のスタイルに合わせて、環境調整を含めた生活の手立てを考えていくものです。



生活はそれぞれ

### 本人への支援

- ・わからなくて困っていることを見つける・探していく
- ・どうしたらわかるか考え実践
- ・うまくいった方法を生活の中でどう取り入れるか試していく

### ご家族への支援

- ・本人の意思を知り、寄り添える方法を調整していく
- ・色々なことを「想定できるように」ケーススタディから対応を増やす

### →「精神的に崩れないように」ではなく「一日スパンで、生活を崩れすぎないようにする」

一日中、ご機嫌で過ごすのがよいことではなく、もし失敗したり落ち込んでしまったりしても、「本人が気持ちを立て直せる」方略をみつけておくことが生活の助けになります。

### 落ちつくグッズ



### クールダウンスペース



こちょこちょくぶりとかがでも!

### ルーティンあそび



カウントしてリおなじ手順でくり返せる体あそびがオススメです!