



ファミサポ通信 NO.6



いの★ファミリー・サポート・センター はっぴい

令和3年1月発行

3年目に入りました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

みなさま、新年あけましておめでとうございます。

日頃はいの町行政及び福祉にご理解・ご協力いただきありがとうございます。いの町でファミサポがスタートしたのは平成30年10月。それから2年が過ぎ、3年目に突入いたしました！これもみなさまの支えがあってこそだと感謝しております。本当にありがとうございます♡

昨年は世界中でコロナが猛威を振るい、いまだ収束する気配がなく先行き不安な情勢ではありますが、この状況が一日も早く解消され平穏な日々が戻るよう祈りつつ、引き続き感染症対策に留意しながらみなさまの活動が安全に行えるようお手伝いしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

☆☆☆☆☆これまでの事業実績（2018.10月～2020.12月）☆☆☆☆☆

■保育サービス講習会…5回実施

（まかせて会員養成講座）

- ①2018.7月 ②2018.9月 ③2019.1月
④2019.6月 ⑤2020.10月



■ファミサポ交流会…3回実施

- ①2018.12月（クリスマス）
②2019.5月（わんぱくこうち）
③2019.10月（ハロウィン）



■レベルアップ講習…2回実施

- ①2019.7月（料理）
②2020.11月（ペアレントトレーニング講座）



■ファミサポ通信…No.1～5発行

- ①2019.1月 ②2019.7月 ③2020.2月
④2020.4月 ⑤2020.8月

★活動件数

おかげさまで194件の依頼があり、サポートさせていただきました。

10/1(木)・2(金) 保育サービス講習会を開催しました！



今回はほけん福祉課内の別の係の職員も参加し、ファミサポについて学びました。いの町全体の子育て支援についても意見交換することができとても貴重な時間となりました。子育てしやすい町にするにはどうすればよいか、ときには視点を変えながら考え、これからもみなさんのサポートをしていければと改めて思いました。以下、講座の様子です。

※救命救急講習は、まかせて会員さんにもお声掛けし、一緒に受講していただきました。



【図書館司書おすすめの絵本たち】

図書館では、年齢に応じた本を選んでくれます。ぜひお声掛けください♪

講師をしてくださった、仁淀病院小児科 倉繁先生のお言葉です。
心強いですね。



「小児科は、病気じゃなくても来てもいいところです。
少しでも気になることがあれば、いつでも受診してくださいね。」



救命救急講習を実施しました！

まかせて・どっちも会員さんは、5年に1回の受講が義務付けられています。今回は、10月の保育サービス講習会に合わせて、都合のつく会員さんも一緒に受講いただきました。やはり何度も繰り返し受講し、いざというときに対応できるようにしておくことが大事だと思います。今回受講できなかった方、次回はぜひ一緒に受講しましょう。

～講習のおさらい～

●心肺蘇生法

- ・倒れている人を発見したら、意識の有無を確認後、反応がなければ大声で助けを呼ぶ。そのとき「誰か！」ではなく「そのあなた！」と指名し、119番通報する人・AEDを持ってきてもらう人、それぞれ依頼しよう。
- ・人工呼吸は、現在はコロナの影響もあるので省略してもよい。(ただし、小児の場合は極力行う)
- ・胸骨圧迫をすると肺が動くので、空気が口や鼻からもれる。それを防ぐためにハンカチなどで口や鼻を覆うとよい。
- ・胸骨圧迫を小児や乳児に行う場合、圧迫の深さは成人と同じ5cmを目安に行う。

●AED

- ・AEDは電源が入ると音声で指示が流れるので、それに従って行う。
- ・電極パッドが大人用しか入っていないものがあるが、対象者が小児の場合、大人用パッドを使用しても問題ない。
(大は小を兼ねる！)

●119番通報

- ・町内で119番通報をした場合、救急車が現場に到着するのはおよそ6～8分ほどかかる。その間の応急手当については電話で指示をしてくれるので、落ち着いて対応する。
- ・救急車を呼んだら、保険証や診察券・おくすり手帳などを準備しておくとうい。(乳幼児は母子手帳も)
- ・救急車を呼んだ方がいいのかどうか迷ったときやどこの病院へ連れて行けばいいのかわからないときも119番通報してよい。

ご報告：レベルアップ講習 vol.2

「ペアレントトレーニング講座」を開催しました!!

(会場：すこやかセンター伊野)

令和2年11月29日(日)、ファミサポの活動はもちろん、普段の生活の中でお子さんと接するときのヒントになればと思い「ペアレントトレーニング」について、いの町教育委員会の上妻智子先生と川上真由美先生のお二人にお話をいただきました。当日は4名のまかせて会員さんが受講してくださり、熱心に先生方のお話に耳を傾けていました。最後にはご自身の体験談なども話してくださり、終始和やかなムードの中、講座を行うことができました。受講してくださったみなさん、ありがとうございました。

今回参加できなかったみなさんにもほんの少し内容をお伝えしますのでご覧ください。

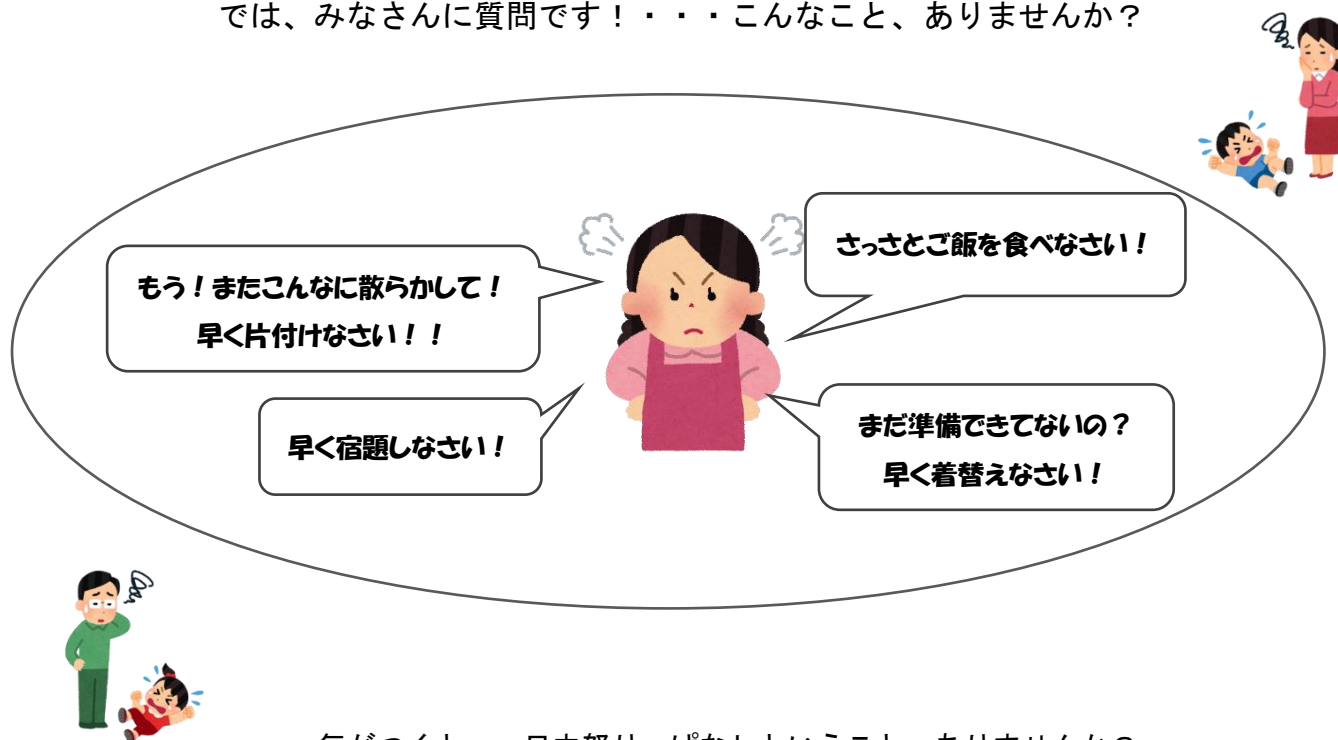
ペアレントトレーニングとは・・・?!

元々は、発達障害のある方を対象に行っていたようですが、「分かりやすい・伝わりやすいコミュニケーション方法」ということで、現在は障害の有無に関わらず子育てのいろいろな場面で取り入れられているそうです。

“笑顔が増える”“子育てがラクになる”ひとつの方法として、いの町でも教職員や児童クラブ支援員など子どもと関わる方を対象に講座を実施しています。また、子育て中の保護者にも個別に対応しています。

・・・実はこの方法、夫婦関係にも取り入れると効果があるようですよ(´▽`)

では、みなさんに質問です！・・・こんなこと、ありませんか？



・・・気がつく、と、一日中怒りっぱなしということ、ありませんか？

そんなとき・・・

☞ 子どもの今している行動が

本当に怒る必要のあるものなのかどうか考えてみましょう。

★カーッとなっているときに難しいかも知れませんが、まず、**その行動を下記の3つに分けます。**

- ①好ましい行動（今できていて、もっと増やしてほしい行動、明日もずっと続けてほしい行動）
- ②好ましくない行動（してほしくない行動、減らしてほしい行動）
- ③許しがたい行動（危険な行動、すぐにやめさせたい行動）

【行動の例】

好ましい行動	好ましくない行動	許しがたい行動
毎日保育園に行く	かんしゃくを起こす	道路に飛び出す
あいさつをする	何でも「いやだ」と言う	ほかの子に噛みついたり叩いたりする
食事を残さず食べる	トイレに行くことを嫌がる	人に向かって物を投げる

★子どものしている行動を3つに分けることができれば・・・

①「好ましい行動」に注目し、見たことを言葉にして伝えましょう（ほめましょう）。（実況中継のように）

例えば・・・○ゴミをゴミ箱に入れている → 「ゴミをゴミ箱に入れているの？すごいね ♪」

○自分から顔を洗っている → 「自分から顔を洗うことができるね。上手 ♪」

○自分で着替えをしている → 「自分で着替えることができるのね？えらいね ♪」

○食事を残さず食べている → 「がんばって食べているね ♪」 など

②「好ましい行動」が見られたら、そのときにほめましょう。

気づいたときに、すぐほめましょう。こちら側が「好ましい行動」に注目し、その都度実況中継をするように言葉にしてほめていくと、不思議なことに、だんだんと「好ましい行動」が増えてきます。反対に、「好ましくない行動」ばかりに注目し怒ってばかりいると、「好ましくない行動」が増えてくるそうです。※次ページ参照

そして、好ましい行動を取りながら好ましくない行動も同時にしている（・・・例えば「顔を洗いながら水遊びをしている」「着替えながら服を放り投げている」など）ときは、**「好ましい行動」だけをほめ、「好ましくない行動」はスルーします。** ※スルーとは・・・待つということ→過剰に反応しないこと！

怒らなくて済むことで親子の悪循環を防げます。ただし、子どもの存在をスルーするのではなく、行動だけをスルーしてください。そして、少しでも自分から好ましい行動をしようとしたらそのときにほめましょう。今まで反応していた「好ましくない行動」にすぐに反応しないこと！これだけでもすごいことです。**「待ってからほめる」**ことができるようになると楽です。

③効果的な指示の出し方 ※指示とは・・・「～を始めなさい」「～はやめなさい」とやるべき行動の内容を伝えること！

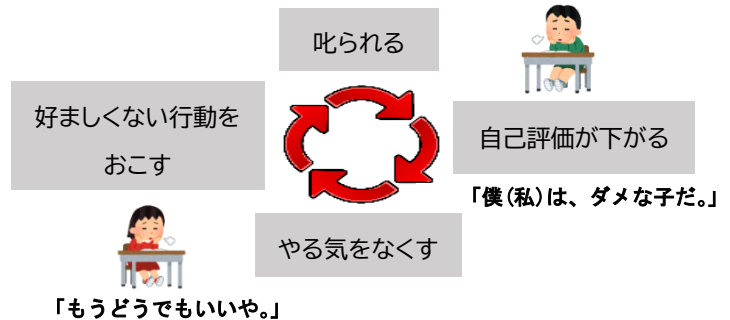
穏やかに・子どもに近づいて・声のトーンを抑えて静かに、を心掛けましょう。（大事なことほど静かに話しましょう。）また、子どもは1回の指示で従うとは限りません。時には繰り返す必要があります。少し時間を与え、指示に従った、あるいは従おうとしたら、すぐにほめます。

★下図のように、いいことも悪いことも「注目」することで繰り返されます。

「好ましい行動」に注目すると・・・



「好ましくない行動」に注目すると・・・



❀ほめるタイミングは、25%で!!

100%を求めない!!

子どもに伝えるために、**ほめるタイミング**も大事です。そのときのポイントが **“25%”** です。

★してほしい行動をしようとしているとき、完璧ではないけれどほんの少しでもできているとき、そのときにほめましょう！

★何かをすることを思い出ただけでもほめましょう！

★文句を言いながらもやっているときは、やっていることだけをほめましょう！

ついつい親は完璧を求めてしまいがちですが、この先もずっと続けてほしいことは、図のように、少しでもできていたらほめましょう！

(ほめる＝声掛け)

本当はこれだけしてほしい！（100%）



できているのは全体のこれだけ（25%）→ここでほめる！

～参加された方の感想～

- 子どもへの声掛けの仕方・励まし方など、勉強になりました。
- 「待つ」というとても難しい部分を詳しく聞けてよかったです。
- 肯定的に見ていく(言葉を使う)・ほめる・待つ・・・ことが大切だと感じました。

☆次回レベルアップ講習は、どんな内容であれば参加したいと思いますか？

- ・子どもたちとできる体を使ったいろいろな遊び、ゲーム(カード遊びやすごろくなど)を教えてください。
- ・発達障害の子どもについて学びたい。

今後も、みなさんが受講したいと思うような講座を企画し、通信などでお知らせします。

「こんな講座を受けたい」など要望があれば、遠慮なくお知らせくださいね。

活動の様子をご紹介します！

【今回のサポートは、「保育園へお迎え～お預かり」です♪】

おねがい会員さんがスキルアップのために研修を受ける間、保育園とファミサポを併用して利用くださいました。

まかせて会員さんが保育園へお迎えに行き、車に乗って預かり場所の「すこやかセンター伊野」へ来ます。玄関入ってすぐにあるキッズスペースで、まかせて会員さんと絵本を読んだり、マットの上でピョンピョン飛び跳ねてみたり、お天気の良い日はお外へお散歩に出掛けたりして楽しく過ごしました。

今回は、月1回程度のサポートを約5ヶ月間に渡りお手伝いさせていただきました。長期間なので、3人のまかせて会員さんに交代で活動してもらいましたが、どの会員さんも「Iちゃん、かわいい～～♡」とそれはもうメロメロです。みなさん口を揃えて「楽しかった」「癒された」とおっしゃってください、おねがい会員さんも「いい方々ばかりで良かったです。また利用したいです！」と喜んでくださいました。



【元気いっぱいのIちゃんとまかせて会員さんの様子】



アンパンマンが大好きなIちゃん♪
まかせて会員さんと一緒に
絵本もたくさん読みました。



ボールも上手に投げることができます

～Iちゃんママより～

良心的な料金設定のおかげで希望日を無理に減らすことなく利用することができました。また、当日までの調整や連絡が電話ではなくLINEなのもかなり便利！利用前に心配なことや不安も特にありませんでした。

（もし事前にまかせて会員さんとの面談がなければ不安だったかもしれません）

素敵な会員さんと引き合わせてくださってありがとうございました。

ちょっぴり泣いたこともあったようですが、ほとんどは楽しく過ごしたようで良かったです。がんばったね、Iちゃん♪
Iちゃんママ・まかせて会員の皆さま
ありがとうございました。



利用者さんのお声



☆サポート内容☆

保育園へお迎えに行き、保護者が帰宅するまでまかせて会員さんのお宅でお預かりしました。



どうしても保育園のお迎えに間に合いそうになく困っていました。

近くに頼りになる人がいることは、とても心強いことだと思いました。子どもたちもまかせて会員さんにとっても懐いていて、大切に預かっていただけたと感謝しています。また利用したいです。

(おねがい会員：3人のお子さんのママ)

☆サポート内容☆

学校からスクールバスで帰ってくるので乗降場所へお迎え、その後保護者が帰宅するまでまかせて会員さんのお宅でお預かりしました。



迎えにいくと、すっかりリラックスして自分の家のようにでした。子どもが「毎日来たい!」と言うくらい、良くしていただいてありがたかったです。

お金のためじゃなく、本当にボランティアで子どものために預かってくださっているのが伝わってきて、安心して預けることができました。また利用したいです。

(おねがい会員：2人のお子さんのママ)

☆サポート内容☆

休日、お家の方がお仕事のため、おねがい会員のお宅でお預かりしました。



大変助かりました。まかせて会員さんが、家から絵本やカルタを持ってきてくださり、子どもたちもいつもと違う遊びができて楽しかったみたいです。

帰宅すると、おもちゃもお片付けされていてキレイになっていました。できれば、長時間預けるときはメールやLINE等で中間報告(写真やひとこと)があるとより安心かと思いました。また利用したいです。

(おねがい会員：3人のお子さんのママ)

ご利用くださったおねがい会員さん、サポートしてくださったまかせて会員さん、本当にありがとうございました。

