



スクツピーだより

ごあいさつ



子ども発達センター長 伊藤聖子

あけまして おめでとうございます。

令和4年、新しい年をどのように迎えられたでしょうか？

つい、この前、期待をもって「令和」に突入し、はや4年目！！本当に時の経つのは、早いものです。

年末年始はいつもと違う出来事が多く、お子さんにとっては、喜びやとまどいなど感じ方はそれぞれです。季節の行事は、大人にとって「毎年」のことですが、お子さんの成長においては大きな節目でもあります。お子さんが心地よく過ごせる工夫をしながら、その成長を確かめられる機会にできると良いですね。

未だ収束しない新型コロナウイルスの影響で、楽しみにしていたイベントも中止や延期になるなど、制約が多い状況にストレスを感じることもありますね。ストレスを抱え込まないようにしながら、健康に気をつけて寒さを乗り切りたいですね。

これからも、職員一同、お子さんの成長に寄り添いながら、療育・相談等を行ってまいりますので、よろしく願いいたします。

通園事業あゆみ 園長 今宮麗子

新しい年が明けましたが、皆さんはどう過ごされましたか。年末年始は、家族と過ごす時間が増えますね。おじいちゃん・おばあちゃんや親戚と久しぶりに集まったり、いつもと違う時間を過ごした方もいたと思います。お子さんにとっても、いろいろな人とふれあえる機会です。

さて、あゆみでは毎年、年明けに「餅つき」を行っています。今は餅つきや獅子舞などの伝統的な行事が少なくなりましたが、みんな杵を持って「よいしょ、よいしょ」と餅をつき、柔らかいほわほわのお餅の感触を楽しんでいます。

まだまだ寒い日が続きますが、外を歩くと葉っぱを踏んでカサカカサする音や、雪や氷の冷たさを肌で感じられ、新しい発見にもなります。空気のキーンと冷えた冬空にキラキラ光る星もきれいですね。子ども発達センターの職員も、お子さんと一緒に季節を感じながら過ごしたいと思います。



センターの担当者へのご相談・ご連絡は

メール・FAXでもお受けしています

「次にセンターに行く前に、担当の先生に伝えておきたいな・・・」

「先生に会える時間は限られていて、時間内に伝えたいことが伝えきれなかった・・・」

担当者へのご相談・ご連絡は、療育中やお電話以外にも、メールとFAXでもお受けしています。

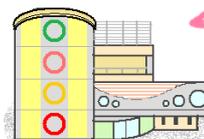
子ども発達センターのメール・FAXは、センターで共有しているものです。職員が開封・確認したのち、担当者へお渡しします。開封・確認は随時行っていますが、担当者の勤務スケジュールなどで、タイムリーにお返事ができなかつたり、いただいた内容やタイミングによっては、センターに来館されたときや、お電話でお返事をすることもあります。ご理解くださいますようお願いいたします。

【連絡先】

電話 042-486-1190

FAX 042-486-3147

メールアドレス ayumi@w2.city.chofu.tokyo.jp



スマホとの付き合い方



最近ではスマホ（スマートフォン）を使ってさまざまなことができるようになりました。スマホは大人にとって便利なだけでなく、子どもたちにとっても、動画が観られたり、アプリで遊べたり、魅力的なツールの一つになっていますね。

一方で、保護者の方から「子どもがスマホばかり観たがって困っている」「どのくらい観せていいのかわからない」など、お子さんのスマホ使用についての悩みがよく聞かれるようになりました。

今回のスクッピーだよりでは、乳幼児期のお子さんのスマホとの付き合い方をご紹介します。

■スマホ活用のメリットと注意点■

○メリット

- 子どもの興味や学びを深めることができる。
- 安全なものを選んで観ることで、子どもの教育にプラスになることもある。
例) 色や数字、文字、歌に触れたり、親しむことができる。

日常では、なかなかできない場面を観ることで、その世界や文化に触れることができる。

○注意点

- 長時間の使用により、視力や目の運動機能に影響することがある。
- 寝る前に使用すると、スマホ画面から出るブルーライトで脳が覚醒してしまい、なかなか眠れず生活リズムが崩れてしまうことがある。
- スマホに没頭するあまり、周囲の人とのコミュニケーション不足になることもある。



お子さんがスマホを使うことのメリットと注意点を両方知った上で、具体的にどのように活用していけばいいのかな？

専門家がおすすめする、スマホとの付き合い方のポイントを紹介するよ！



スマホとの付き合い方のポイント

☆「親子で一緒に“共視聴”」

大切なのは視聴する時間の長短ではなく、生身の人とのやりとりがあるかどうかです。

「面白いね」「どうなるんだろう？」などの会話をしながら親子で一緒に楽しんだり、内容を共有して日常の中に取り込めると良いでしょう。

そのためには、画面が小さく一人で操作できてしまうスマートフォンより、画面が大きく複数人で共有しやすいタブレットやテレビがおすすめです。

☆親子で「スマホを使うときのお約束」をつくる

子どもが自由に使える環境だと、なにを観ているのかわからなかったり、気付くと長時間使っていたりすることがあります。

たとえば、勝手に使わずに大人に許可をとるようにしたり、『IDやパスワードは大人が管理する』『あらかじめ決めた使用時間を守る』などのルールを作り、共有すると良いでしょう。

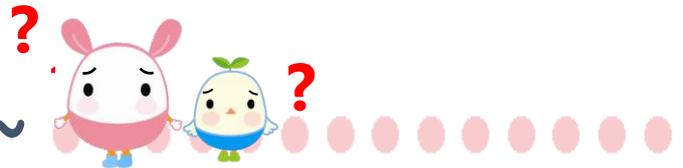
☆体内リズムを整えるために、睡眠1時間前は使用を避けるのが好ましいです。

☆暗いところや揺れるところは避け、目から15~30センチ以上離して観ると良いでしょう。

スマホとの付き合い方Q&A～保護者からのご相談より～

保護者の方からのご相談で、多いものをいくつかピックアップしてお答えします。
全てのお子さんに当てはまるわけではありませんので、ご相談がありましたら、センターの職員にお声かけくださいね。

～こんなとき、どうすればいいの？～



Q 一度観始めると、「もうおしまい」と言ってもなかなか終われません。無理やり終わりにすると、泣いて怒ってしまいます。どうすれば良いでしょうか。

A 動画は短いものにして、「2つ観たらごはん食べようね」など、その後の予定も伝えながら、**区切りを示してあげる**と良いでしょう。はじめは泣いてしまっても、繰り返すことで少しずつ約束事を覚えていけると良いですね。自動で消える時間設定もおすすめです。



Q おもちゃで遊ばずに、スマホばかりを観たがります。一人でアプリや動画を観ていることが増えてしまいました。もっと、いろいろなおもちゃや遊具で遊んで欲しいんですが…

A スマホはお子さんにとって刺激が強く、魅力的なツールなので、夢中になってしまうお子さんも多いのではないかと思います。

「一日〇分まで」などのルールを決めることと、ご家庭の中で親子やきょうだいで楽しめる遊びやゲームを用意して誘ってみるなどして、スマホ以外にも楽しい遊びがあることが感じられるといいですね。

また、アプリや動画の中には、親子で一緒に楽しめるゲームのようなものや、実際に「あそこに行きたい、見てみたい」「自分もこんなことをやってみたい」と思うようなものもあります。親子で内容を共有しながら、コミュニケーションをとるツールの一つとして活用してみるのもいいかもしれませんね。



参考：

- ・NHK すくすく子育て情報「メディアと子育て いいつきあい方とは？」
<https://www.nhk.or.jp/sukusuku/p2020/827.html>
- ・NHK 生活情報ブログ「スマホ育児 発育に影響は？」
<https://www.nhk.or.jp/seikatsu-blog/200/263166.html>
- ・おやこのくふう【完全保存版】幼児とスマホ動画、上手に付き合うために親が注意したいこと
<https://oyako-kufu.com/articles/30>
- ・ミキハウス出産準備サイト「目が悪くなる、だけではない！乳幼児のスマホ利用には十分な注意を」
<https://baby.mikihouse.co.jp/information/post-11854.html>
- ・マイナビニュース「スマホを使用した育児が子どもに与える影響を小児科医が解説」
<https://news.mynavi.jp/article/20190130-761909/>



相談事業について



相談事業では、

○お子さんの発達についての相談に応じています。

就学前のお子さんについては、必要に応じてセンターの発達支援事業や通園事業の利用についてご紹介いたします。

お子さんが就学以降も18歳までは、保護者の方の相談をお受けしています。

○現在センターを利用しているお子さんの様々な相談にも応じています。

ご家庭のこと、幼稚園・保育園・小学校のこと、センターでのこと、福祉サービスについてなど、相談担当にお気軽にお声がけください。



相談専用電話：042-486-3200



* 就学後に利用できる放課後サービスについて *

◆学童クラブ◆



学童クラブは、児童福祉法に基づく放課後児童健全育成事業を行う場所です。就労等のため保護者が昼間家庭にいない小学生を対象に、家庭に代わり、放課後の適切な遊びや生活の場を提供します。また、集団生活を通じた基本的な生活習慣の確立や健全な成長を支援する事業を行います。

利用にあたっては要件があります。

詳しくは児童青少年課（042-481-7534）にお問い合わせください。



◆放課後等デイサービス◆



就学している、診断等により児童福祉通所受給者証が発行された児童に対して、放課後や夏休み等において、コミュニケーションや社会性を育てる機会や生活向上のための訓練等を継続的に行う、児童福祉法に基づいた支援です。支援を受けるにあたっては障害福祉課での手続きや、各事業所との契約が必要です。

ご質問等がありましたら、子ども発達センター相談担当（042-486-1190）までお気軽にお声かけください。放課後等デイサービス事業所の一覧は右のQRコードから見るすることができます。

調布市障害福祉課
ホームページのQRコード



◆ユーフォー(放課後子供教室事業)◆



放課後の学校または近隣の施設を利用して、子どもたちが安全に遊べる場所を提供している事業です。すべての市立小学校で実施しており、ユーフォーの職員が、子どもたちが安全に仲良く遊べるようサポートしています。学童クラブとは違い利用要件はなく、調布市に在住の小学生でしたらどなたでもご利用いただけます。

詳しくは児童青少年課（042-481-7534）にお問い合わせください。



子ども発達センターでは、“教育相談所の事業である就学相談”や“調布の特別支援教育”などについて保護者の方に理解を深めていただくことを目的として、「就学相談説明会」を開催しています。

新年度は5月に開催を予定しています。詳細は、決まり次第ご案内や館内掲示でお知らせいたします。

