



雷が多くなり、夏の到来を感じている渡辺です。5月下旬頃からお子さんの調子の悪さのご相談が増えています。新学期を過ぎ、親子共々生活に慣れてきた頃、お子さんの色々なことが気になる時期ですね。相談のときにお話するのは、お子さんにより様々です。発達段階や思考の癖、家庭環境、外部との関わりなどを統合して親御さんと話をさせていただいています。「ありのままのあなた(子ども)」と「ありのままのわたし(親)」の折り合いをつけるところで悩まれる方がいらっしゃいました。親は自分の子どもに期待をする。けれどその期待が本人にとって強いプレッシャーになっていると分かっている。しかし子どもへの期待を止められない。ママのりあでは、お子さんと信頼関係が作れた親御さん(特にお母さん)に親子関係以外のコミュニティを作ることをオススメしています。子育てとは違うコミュニティを作ることで、お子さんとの心理的距離感が丁度良くなり、親子間の自立練習に繋がります。(あくまで親子の信頼関係が構築されたからの次のステップです)

親の時間を作るオススメの段階として①休憩時間を作る。②家での自分時間を作る。③自己投資する時間を作る。④自分の定期的なスケジュールを作る。です。子育て真っ最中のママが自分の時間を作るって本当に難しいですよ。私も自身育児をしてみても痛感しました。それでも言わせてください!! 自分時間を作るのは、日々頑張るあなたとお子さんにとって大切です。なぜなら、親が自分の時間をつくる。イコール自分を大切にすることで、より良い親子関係を築くことに繋がるからです。1日5分でも良いので、自分を大切にすることを意識的に作っていただければいいですね。

今年度も、ママのりあでは月1~2回程度の個別相談会、月一回の大人

の勉強会などがあります。随時、相談も受け付けています。ご利用ください。

6月24日は、全体保護者会があります。災害時の対応についてやお車でお越しの方へのお願い、4月の法改正に伴う変更事項の確認を前半30分で行い、後半60分は、『お悩み別座談会』を開催します。「中学の支援級ってどんなところ?」「不登校の子の親あるある」「小学校入学は?」「支援学校の高等部ってなににするの?」などを予定しています。みなさんの参加をお待ちしています。また、前半のお知らせ部分はオンライン(ZOOM)でも配信予定です。詳細はLINE公式にて。

もうすぐ夏本番!! 今年もママのりあでは夏のイベントを考えています。キャンプごっこ、非常食体験、ママのりあ夏祭り、詳細はポスターやライン公式にて♡

ママのりあ (お) 保護者会

日時 **6月24日(月)**
10:00~11:30
(前半のお知らせ部分はZOOMでの参加OK!)

普段はなかなか会えない他の曜日や他学年のママたちや職員と ゆっくり おしゃべりしましょう♡
参加を希望される方は、ママのりあ通信6月号の参加票を出して頂くか職員にお知らせください。みなさんの参加をお待ちしています。

日	月	火	水	木	金	土
7 がら	1 ♡ ★	2	3 (☺)	4	5 (☺)	6
⑦	8 ✎	9	10 (☺) ♪	11	12 (☺)	13
⑭	⑮ イベント	16	17 (☺)	18	19 (☺)	20
⑳	22	23	24 (☺)	25	26 (☺)	27
㉘	29	30	31 (☺)			

祝日 イベント

キャンプごっこ (🍴🍷)

祝 7月15日 (月)

自分だけのオリジナルの
ランタンもつくれるよ☆

いざという時の「非常食」。食べてみたこと
ありますか？ お子さんが どんな物なら食べれる
のか、それとも食べれないのか！？ キャンプごっこを
楽しみながら非常食体験してみよう☆

① 11:00～13:00
カレー作りも出来るよ☆
にんじんやじゃがいもを切って おいしいカレーを
つくって食べよう!!

② 14:00～16:00
おやつバイキングもあるよ! (🍷) (🍷)
どんなおやつか? (🍷)
あるか楽しみ♡ (🍷)

♡…親子あそび 10:00～11:00 **無料**

ままのりあの利用者さんではなくてもどなたでも参加OK!
からだ・あたま・こころを育てる音楽あそび♪
ぜひ お友達と一緒にあそびに来てくださいネ☆
(対象年齢…0才～6才くらい)

★…無料相談会 11:00～19:00 **無料**

(☺)…F.S (フリースペース)グループ 10:30～13:30

自分の「好き」を極める力が人並み以上に強い
ままのりあに通う子どもたち。
ありのままの自分を大切にすることは これからの人生を
豊かにすることにつながります。

♪…ままのりあコーラス 10:00～12:00
唄うことでストレス発散!! あそびに来てネ♪

✎…大人の勉強会 10:00～11:30

お子さんそれぞれの「トリセツ」前回参加出来なかったあそびの
お声をいただいたので、もしまだの方ぜひ一緒に作ってみましょう!
以前トリセツを考えた方はその後の変化などお聞かせください♡

8月の予定

8月10日(土)～16日(金)まで 通常のグループはお休みです。
(※12日、13日、14日 休所)

《夏祭り》8月10日(土)開催!!
昨年大好評だったままのりあの夏祭り、今年もやります♡ (🍷)
15日、16日もイベント開催予定です。
また詳細決まりましたら お知らせします♡

ままのりあ

〒252-0324
相模原市南区相武台1-21-5
電話 046-244-4537
FAX 046-244-4538