

地域ネットワークニュース

～平成30年4月の勉強会のお知らせ & 3月の勉強会報告～

第243回 地域ネットワーク勉強会

事例から学ぶ

自閉症スペクトラム障害の理解と支援

講師：海老原 朱美 氏（臨床発達心理士）

茨城県発達障害者支援センター

4月19日(木)

午後7時～午後9時

神栖市保健・福祉会館

2階 研修室

自閉症スペクトラム障害とは発達障害の一つで、自閉症やアスペルガー症候群などを統合した診断名です。コミュニケーションに困難さがあり、物事へのこだわりの強さ、限定された反復的な行動など、複数の特徴が発達段階で現れます。これらの特徴は個人差が大きく、年齢や環境などによっても変化するといわれています。そのため、自閉症スペクトラム障害のある子や診断がなくても発達が気になる子への支援は、その特徴をしっかりと理解したうえで、その子がよりよく生活できるように環境を整えることが大切です。

今回の勉強会では自閉症スペクトラム障害の支援事例を参考にしながら、その障害の特徴を理解し、さらには行動のとらえ方や支援する際のポイントを学びます。新年度を迎えることによって不安と緊張の中で生活を送る子どもたちが、保育園や学校で楽しく安心して成長・発達できるように、子どものサポート方法や考え方を再確認することはとても重要なことです。

保育者や学校の先生方など、多くの方の参加をお待ちしています。



※当日は勉強会会場内に情報提供・紹介コーナーを設けています。福祉や医療に関する事業所のパンフレットやチラシ、研修会案内などありましたら是非ご持参下さい。ご参加頂く皆様からの情報をお待ちしています。

申込・問合せ先：神栖市社協 地域福祉推進センター 担当：飯田 電話 0299-93-0294



第242回 地域ネットワーク勉強会報告

平成30年3月15日開催

ストレスマネジメント講座

<参加者30名>

「ストレス耐性を高めることの大切さ」

講師：宮内厚季 氏

【ハートマップガーデン代表（産業カウンセラー）】

ストレス耐性を高めるポイントとして、セルフケア（自己管理）、ストレスケア（和らげる）の他に、耐性を高める①感知能力（ストレスに気づく力）、②回避能力（自分を知る力）、③処理能力（原因を見極め対処する力）、④転換能力（ストレスをバネにする力）、⑤経験（経験値から予測し準備する力）、⑥容量（心身の健康管理をする力）の6つをトレーニングする必要があることが伝えられました。ストレス耐性を高めるための「目的・目標を明確にして反復と継続を行動化する」心構えについても説明されました。

「ストレスを考えることは自分の生き方を考えることにつながります。なりたい自分やこうありたい自分になるためにストレスを味方にできるようにすることが、ストレスマネジメントだと考えます。」と締めくくられ、ストレスケアのポイント以外にも、いかに自分を知り、向き合うことが大切かを思い返すことができた、深い内容の勉強会でした。