



# かまくら相談あれこれ



みなさんの生活の中での困りごとや悩みごとは、自分ひとりで抱えこまず、相談したり助けを求めたりしてみてください。鎌倉市には内容に応じた相談窓口があります。

妊娠、出産、育児の色々なこと、お父さん、お母さんの体調のこと、こんなこと聞いてもいいのかな？

保健師、助産師がどんな心配事でも、お聞きし、サポートします。

**市民健康課**  
0467-61-3944



子どもが言うことを聞かず怒鳴っちゃいます。どうしていいかわからないんです。

ひとりで考え込まないで大丈夫ですよ。一緒に考えましょう。

**こどもと家庭の相談室**  
0467-23-0630



集団の活動からはずれてしまうと、園の先生から言われます。他の子と何か違うのかしら…

ご都合の良い時にご連絡ください。一度、お子さんと一緒にお越しになって、ゆっくり話しましょう。

**発達支援室**  
0467-23-5130



特別支援学級や養護学校への入学を考えています。

学校で行える支援についての情報提供をし、お子様に合った学習の場を一緒に考えていきます。

**教育指導課**  
0467-61-3812



学校生活に不安があるみたいなんです。

時間がかかるかもしれませんが一緒に考えましょう。

**教育センター**  
0467-24-3386



障害があり、生活している中で、できないことがあり困っています。

福祉サービスの利用で解決できるかもしれませんので、専門の相談員をご案内します。

**障害福祉課**  
0467-23-3000 (内線 2367)



## おしらせ

### 「発達に課題のあるお子さんの理解と支援」

～将来を見据えて 育てたい力～

講師：日戸 由刈 氏  
相模女子大 人間社会学部 人間心理学科 教授  
臨床心理士 臨床発達心理士 精神保健福祉士

日時 令和2年1月28日(火) 午前10時～12時  
場所 鎌倉市福祉センター 第1,2会議室  
お申し込み開始日 令和元年12月16日(月)  
(先着50名)

☆対象 発達障害に関心のある方、幼児～学齢期のお子さんをお持ちの保護者の方  
お申し込み・お問い合わせ先 0467-23-5130 (発達支援室)

### 「発達障害の理解と対応」

～誰もが活き活き伸び伸び暮らすために～

講師：吉澤 宏次 氏  
社会福祉法人 法安寺 社会事業部

日時 令和2年2月19日(水) 午前10時～12時  
場所 鎌倉市福祉センター 第1,2会議室  
お申し込み開始日時につきましては、  
鎌倉市ホームページにてご確認ください



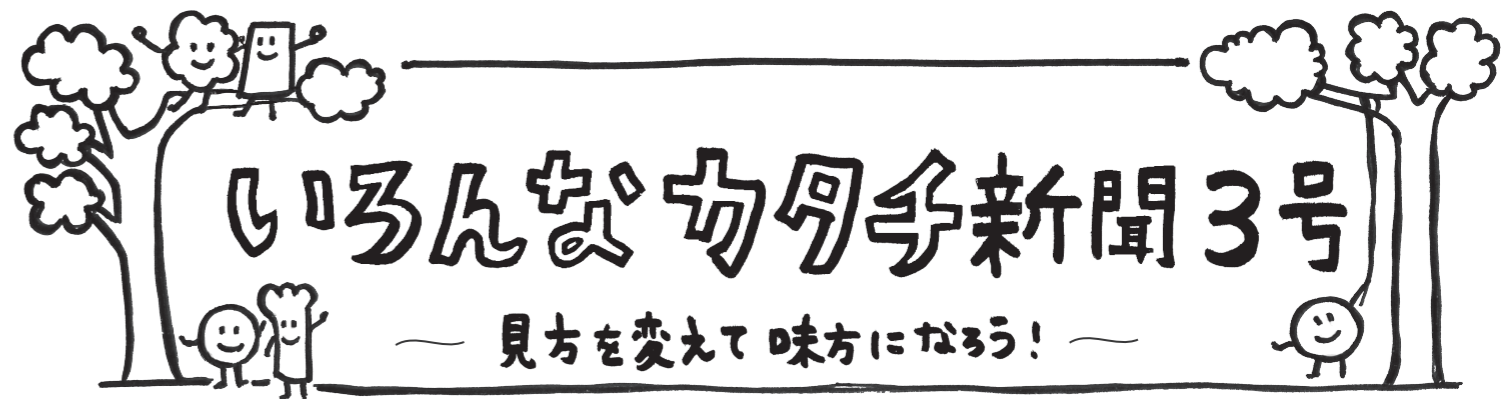
いろいろなカタチ新聞は、平成30年度より鎌倉市と市民団体の協働事業として発達支援室、教育委員会、障害福祉課、いろいろなカタチ鎌倉と一緒に発行しています。

いろいろなカタチ鎌倉のホームページ [katachi0467.jimdo.com](http://katachi0467.jimdo.com)

QRコードから「イイね!」の応援をお願いします  
QRコードはこちらから→



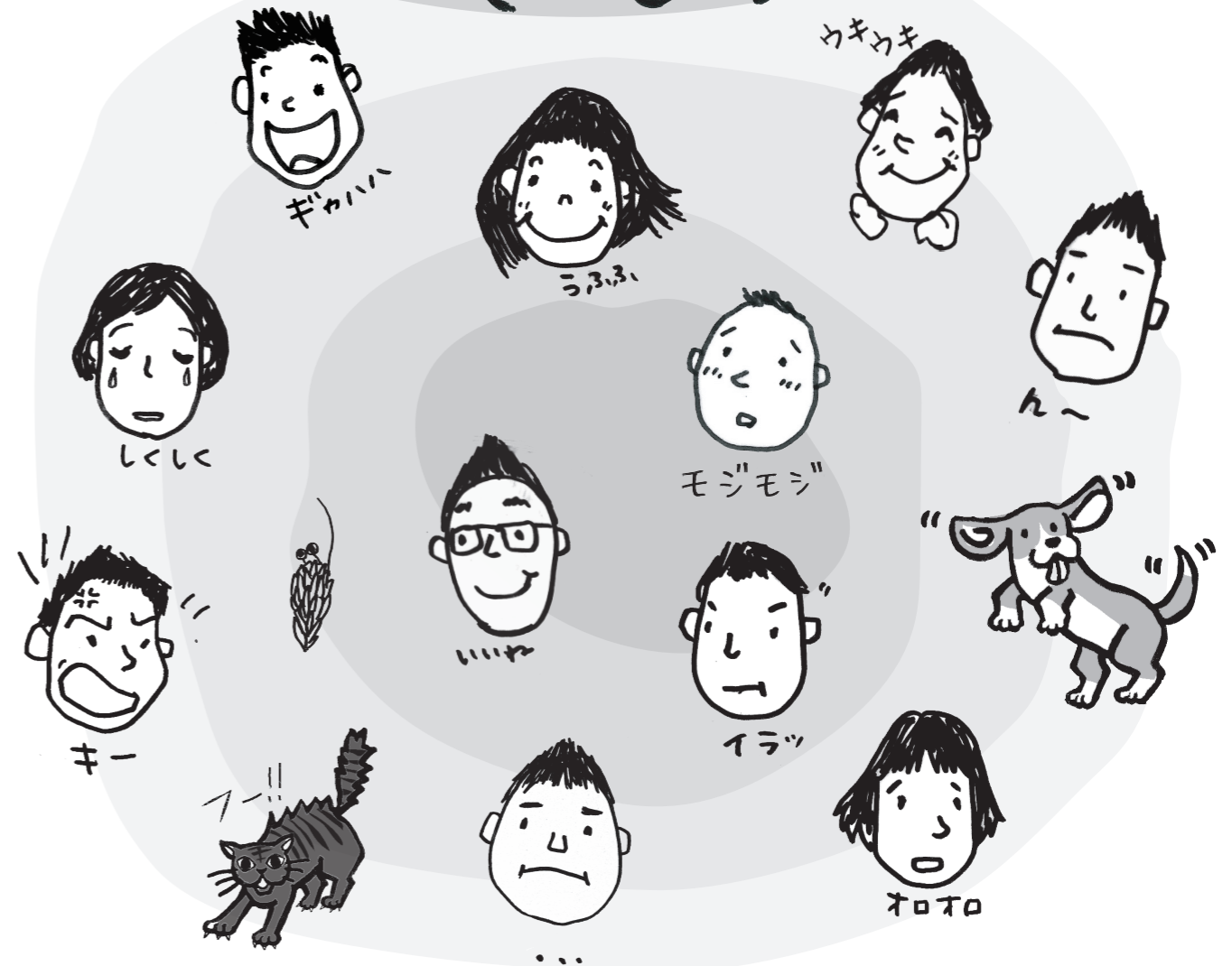
無断引用、無断転用、無断転載、改変、及び利益を目的とした使用は禁じます。複製する際はコピーライトを含めた全面に限りします。



いろいろなカタチ新聞は、発達に多様性のあるユニークな子どもたちを応援しています!

令和元年11月1日発行

## どれもわたしたちのたいせな きもち



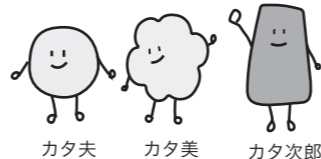
私たちは日々、好き、きれい、楽しい、つまらない、うれしい、かなしい、はずかしい、くやしい…など、いろいろな気持ちをもって暮らしています。気持ちは目に見えないので、家族や友だちなど、よく知っていると思っている人たち同士でも、お互いの気持ちに気づけなかったり、思い違いをしていたりするかもしれません。



きもちアンケートで  
みんなの気持ちを  
聞かせてね!



# あなたの きもち アンケート



ぼくたちと一緒に  
やってみよう!

いろいろな場面でのあなたの気持ちを、「好き」「ふつう」「きれい」から選んで答えてみてね。理由も書いてくれたらうれしいな!

## 給食は?

**好き**  
ぜんぶおいしい  
カタ夫

**ふつう**  
牛乳は苦手なの…  
カタ美

**きれい**  
おうちの味とちがうから  
カタ次郎

あなたは?  
好き・ふつう・きれい  
理由

## 運動会

**好き!**  
カタ夫

**ふつう**  
カタ美

**きれい**  
カタ次郎

あなたは?  
好き・ふつう・きれい  
理由

## 音読

**きれい**  
どこを読んでいるのか  
わからなくなる  
カタ夫

**きれい**  
みんなの前で  
読むのはずかしい  
カタ美

**好き**  
得意だよ  
カタ次郎

あなたは?  
好き・ふつう・きれい  
理由

## お祭り

**好き**  
きれいな人なんていないよ!  
カタ夫

**ふつう**  
金魚すくいはいしたいけど  
人がいっぱいなのはイヤだ  
カタ美

**きれい**  
…  
カタ次郎

あなたは?  
好き・ふつう・きれい  
理由

## あれ???

カタ次郎くん、どうしたのかな。  
ちょっとワケを聞いてみよう。

- カタ次郎くん、お祭りあんまり好きじゃないのかな?  
うん…。
- カタ次郎くんの気持ちを聞かせてくれる?  
お祭りは音がうるさい人も多し、つかれるんだ。  
わたしもそう。  
えー、楽しいじゃん!
- …。
- ふーん、お祭りが苦手な人もいるんだね。
- そうだね。みんなの気持ちもいろいろだね。  
うん!

みんなの気持ちを聞かせてくれてありがとう!

どれもみんなの大切な気持ちで、  
好き・きれいにも理由があるんだよね。

みなさんは、自分の気持ちを書けましたか? 「好き」「きれい」にも、あなたらしい理由がありましたね。同じように、他の人の気持ちにも、その人なりの理由があります。大切なのは、自分のことも、他の人のことも認めて、**お互いに違っていて良い**と思えることです。また、「きれい」にも、いろいろな理由があります。その中には、**がまんや努力ではどうにもできない隠れた理由**がある場合があります。「きれい」や「イヤ」などの気持ちを、ワガママや自分勝手と思わないで、「何か理由があるのかな」という、優しい見方ができるといいですね。

## こどもの みかけ

子どもが困っていそうな時、ついどうにかしてあげたくなりますよね。子どもが安心して自分の気持ちを話し、整理できるように、まずはゆっくり話を聞いてあげられるといいですね。

近頃、落ち込んでたり  
怒りっぽかったり、  
なんか様子が変わり  
心配だわ…。

なにかあった?  
どうしたの?

声をかける

うん、うん、  
そっかあ  
そうだったんだね

気持ちを受け止める

つらかったね  
悲しかったね  
がんばったんだね

気持ちに寄りそう

#聞くだけでいい #ジャッジしない #価値観をおしつけない #そこには何か理由がある #言いたくない時もある #思春期は手強い

とりあえず、だまって最後まで話を聞いて欲しいな…

## 防音 イヤーマフ

音の刺激を和らげるので、こんなひとにおすすめです。

- 体育館などの大勢が集まる場所のザワザワした音が苦痛
- 生活音が聞こえすぎてつらい
- 大きな音が苦手



耳栓タイプもあります