

I.【食の大切さ】

1 脳のガソリン

★脳がスムーズに働くための『良質なガソリン（栄養）』を補給する。

- ・本人が抱えているイライラや集中力の欠如が少し楽になる可能性があります。

2 行動や気分の安定に直結する

★食事を整えるのは、お子さまの「心の安定剤」を食事から作るイメージです。

- ・鉄分やたんぱく質を意識するだけで、癇癪が落ち着くケースも多いといわれます。

3 「偏食」はわがままではない

★感覚過敏による偏食は、本人にとって「嫌い」ではなく「痛みや恐怖」に近いもの。

無理強いせずに、食事の環境を整えたり、料理法を工夫したりすることで、少しずつ「食べられる安心感」を育てていきましょう。

4 「楽しく食べる」を最優先

★食事の時間は、親子にとって「栄養摂取」以上に「安心できる時間」であるべき。

- ・どんなに良い栄養を摂っても、叱られながらでは吸収されにくいです。
- ・「食卓が安心できる場所であること」が、成長にとって一番の栄養です。

■特定の栄養素不足が、子どもの行動や気分にどのように影響がでるか。

1 鉄分の欠乏：集中力と「切れやすさ」の鍵

★鉄分は、脳内でドーパミン（やる気・集中力）やセロトニン（心の安定）を作る。

〈不足した時の影響〉

- ・集中力が続かない：脳への酸素供給や神経伝達が滞り、ぼーっとしたり、授業に集中できなくなったりします。
- ・些細な事で切れる：イライラしやすくなり、感情のコントロールが難しくなります。
- ・寝起きが悪い・疲れやすい：朝なかなか起きられず、日中も元気がなくなります。

2 タンパク質：心の安定剤の「材料」

★タンパク質は筋肉だけでなく、脳の神経伝達物質そのものの「材料」になります。

〈不足した時の影響〉

- ・不安や緊張が強くなる：安心感を作るセロトニンが不足し、些細な変化にパニックを起こしやすくなります。
- ・思考がまとまらない：脳のネットワークが上手く働かず、指示を理解したり計画を立てたりするのが苦手になります。
- ・成長の遅れ：身体的な成長だけでなく、新しいことを学ぶ意欲にも影響します。

3 ビタミンB群：神経の「潤滑油」

ビタミンB群（B1、B6、B12 など）は、タンパク質が神経伝達物質に変わるのを助けるサポート役です。

〈不足した時の影響〉

- ・情緒不安定：気分が疲れやすく、癪癢や泣き叫ぶことが増える場合があります。
- ・不注意の悪化：物忘れが増えたり、注意が散漫になったりします。

【まとめ】

「だから、お肉やレバーを食べさせなきゃダメ」ということではありません。今は、鉄分入りのふりかけやチーズ、プロテインなど、手軽に補えるものもたくさんあります。まずはお子様の好きな物から試すのも良いかもしれません。

食事を変えて、すぐに劇的な変化が出るわけではありませんが、数カ月続けることで『最近落ち着いている時間が増えたかも』などと感じる日が来るかもしれません。

Ⅱ.【社会性の育成】

1 社会性の育成とは～集団の中で自分らしく、かつスムーズに過ごすための力

- ・小さなスキル～あいさつ、返事、適切な距離感での会話
- ・大きなスキル～ルールを守る、順番を待つ、困った時に助けを求める

2 放ディだからできること

★家庭や学校とは異なる、「第3の居場所」です。

- ・小さな集団での練習：大人数では埋もれてしまうお子さまも、少人数なら役割（帰りの当番など）を持って参加しやすい。
- ・失敗が許される場所：友達とのトラブルも、職員の仲介のもとで「どうすればよかったか」を一緒に考える貴重な学びの機会になります。

3 具体的なプログラム

★厚労省のガイドラインにある「5領域」のうち「人間関係・社会性」に基づいた活動例。

- ・SST（ソーシャルスキルトレーニング）：ロールプレイングを通じて、貸し借りの頼み方や断り方を練習します。
- ・集団遊び・ゲーム：色々なゲームなどで、「勝ち負けの受け入れ」や「ルールの遵守」を学びます。
- ・地域との交流：公共施設の利用や買い物体験を通じて、社会のルールを実地で学びます。

- 4 自己肯定感が土台：社会性を身に付けるには、「自分はここにいてもいいんだ」という安心感が必要です。
- 5 将来の自立に向けて：今すぐに完璧に出来なくても、少しずつ「人との関わり方」の引き出しを増やすことが、将来の就労や豊かな人生に繋がります。
- 6 生活習慣の5つの柱
 - ・食事・準備：片付け、食具（箸・スプーン）の正しい使い方
 - ・排泄：タイミングの把握、事後の始末、手洗い
 - ・衣服の着脱：季節に合わせた服選び、ボタンやシャツの操作
 - ・清潔：手洗い、うがい、身だしなみを整える習慣
 - ・睡眠（休息）：「活動と休息の切り替え」や「クールダウンの取り方」として伝えます。

Ⅲ.【学習支援】

ひだまりでは、単なる成績向上だけでなく、子どもの「自信」や「学ぶ意欲」を育む大切な療育です。

- 1 学習支援の目的（自立と自信）を育む
 - ★ひだまりでの学習は、学校の授業を再現するものではありません。
 - ・学ぶ楽しさを知る：「分からない」が「できた」に変わる成功体験を積み重ね、自己肯定感を高めます。
 - ・主体性を養う：自分で机に向かう、自分で教材を準備するといった、学習に向かうまでの姿勢や自立を支援します。
- 2 具体的な支援内容《特性のペースに合わせた柔軟な対応》
 - ・宿題のサポート：学校の宿題を終わらせることで、家庭での負担を減らし、親子の時間をゆったり過ごせるようにします。
 - ・特性に合わせた教材：集中が続かないなら短時間集中など、最適な方法を選びます。
 - ・環境の調整：静かな個別の学習スペースを提供します。
- 3 家庭や学校との連携《学びを途切れさせないために、多角的に連携》
 - ・学校との情報共有：学校での学習状況や苦手な個所を把握し、支援に反映させます。
 - ・家庭への連絡：その日の頑張り成長した姿を具体的にお伝えします。