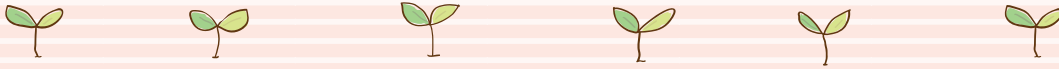




# あだあじお通信



まる育サポート「あだあじお」は、丸亀市の利用者支援事業基本型、丸亀市子育て総合相談窓口です。子育て中のあらゆる相談を、子育て支援の専門家(臨床心理士・公認心理師等)を中心に幅広くサポートしていきます。個別相談をはじめ、子育て・思春期座談会、地域の子育て拠点での子育て相談会、子育て支援情報提供など実施しています。この事業に関わっている相談員の先生方にコラムをお願いし、順番にご紹介していきます。

お問い合わせ・申し込み

NPO法人 グランマール

ひまわりセンター3階

9:00～12:00 13:00～16:00

(0877) 85-8810 FAX (0877) 85-8811

e-mail adagio.npo@gmail.com

丸亀市健康福祉部子育て支援課

(0877) 24-8808

あだあじおホームページ

<https://maruiku-adagio.com/>



あだあじおのホームページを開設しています。ご覧ください。



## コラム

### 「プラス貯金」を増やそう

私は普段の診療の場で「プラス貯金」をしよう、「プラス貯金」を増やしていこうと話すことが多いです。「プラス貯金」を増やすことは自己評価を高める、自尊感情を高めることに繋がり、心のゆとりに繋がります。心にゆとりがあるとマイナスなことを受け止めやすくなり、前向きに考えやすくなります。

お金で考えると、貯金が10万円しかないのと1000万円あるのでは心のゆとりが全く違うと思います。10万円しかないと何かあったらどうしようと焦ってしまいがちですが、1000万円あるとまあ何とかなるだろうと考えられると思います。以前に司会進行をさせていただいた発達障害に関するWeb講演会で、講師の先生が「ほめほめ貯金」という言葉を使われたのを聞いて、私なりの言葉として「プラス貯金」を使うようになりました。そして5月19日の四国新聞の50代からの「俺活」入門というコラムで「良かったこと日記」の勧めという記事を見て共感しました。良かったこと、できたこと、できていることを意識していくことがとても大事であるということです。ぜひ心掛けていただけるとよろしいかと思います。

人はもともとマイナスなことに気持ちが向きがちです。考えたくなくても勝手にマイナスなこと、不安、心配なことが浮かんできます。ただこのことは車で例えるとブレーキの役割を果たしています。ブレーキのない車には危なくて乗れません。ただブレーキを踏んでばかりでは車は走りません。ブレーキを離してアクセルを踏まなければなりません。アクセルを踏んで車を動かそうとする気持ちになるためには、前向きな気持ちやゆとりが必要です。「プラス貯金」が多い程、動かそうという気持ちは起こりやすいです。また車は動かさないとバッテリーがあがってしまいます。動かすことで走りながら充電ができる仕組みです。人も同様で動くことで充電ができます。活動源を保つことができます。動くことはしんどいこともあります。動かさないとプラスには行き当たりません。果報は寝て待てという言葉がありますがこれは何もしなくてプラスを待てというのではなく、しっかりと動いてその結果は焦らずゆとりと待ちましようということです。

この話を小さい子どもにしてもなかなか理解できないと思います。そこで大切なのは大人からのプラス評価をたくさん上げてあげることです。親は子どものできていないことが気になりがちです。そこで注意したり叱ったりします。それはうまくやって欲しい、できるようになって欲しいという気持ちがあつてのことですが、子どもはマイナスに捉えて自信をなくしたり、場合によっては反発心をもったりします。批難、叱責ではなく「できた」に繋げていけるように手助けしてあげることが大切です。そしてできたこと、できていることをしっかりと「プラス評価」してあげましょう。

松浦 こともメンタル  
クリニック院長

松浦 秀雄  
まつうら ひでお



NPO法人グランマールの活動理念に賛同していただき、継続して寄付をいただいています。

- 富士産業株式会社
- 大倉工業株式会社
- 四国化成ホールディングス株式会社
- 株式会社伏見製薬所
- 琴参バス株式会社





# 丸亀市子育て支援 総合相談窓口

## まる育サポート

～利用者支援事業母子保健型・基本型～



母子保健型  
**ハッピー  
サポート丸亀**  
(健康課)



基本型  
**あだあじお**  
(NPO法人 グランマール)

子育ては、喜びとともに、不安や悩みが伴います。  
戸惑うことも多かったり、思ったように進まなかったり、真剣だからこぼれ落ちたり落ち込んだりします。  
子育ての協力隊をつくりながら、自分自身や子ども、それぞれの家庭にあった子育てをしていくことは大切です。  
困ったとき・相談したいけどもう少し様子をみようかと迷う時にも、**まる育サポート「あだあじお」**にご連絡ください。  
安心して話ができる場を設けます。  
あなたの悩みに寄り添い、相談や適切な機関と繋ぐ手助けや、子育てサービスなどの情報提供をします。

## 事業

### ～ 専門相談員が週4日 半日常駐しています ～

#### 個別相談

来所相談・Zoom相談・電話相談を行っています。専門相談員が相談をお受けします。

**予約制・相談時間50分**

\*Zoomアプリの取り方、Zoom相談の手順はホームページに掲載しています。

#### 出張相談

専門相談員が子育て支援センターや子育てひろば等へ出張して相談を受けます。

#### あだあじお 子育て座談会

妊娠中～乳幼児、小学生の保護者対象。専門相談員がコーディネーターとなって、少人数グループで行います。

#### あだあじお 思春期座談会

小学校高学年以降の子どもとの保護者対象。専門相談員がコーディネーターとなって、少人数グループで行います。

#### メール相談

あだあじおホームページメールフォームからお送り下さい。

#### 思春期相談日

非行等、思春期の相談に対応します。

#### 保育・教育相談日

月1～2回(半日)、元保育士・元小学校教員が対応します。

#### 入園・入学相談会

入園や入学に際しての不安や心配に対応します。

※他の方の相談が入っているため待っていただくいたり、ゆっくりお話していただく場所がない状況も考えられますので、まずお電話にてご連絡ください。

#### 保育・教育 相談日

6/28(金)・7/26(金)・8/30(金)・9/27(金)・10/25(金)

11/15(金) 13:00～16:00

特別支援教育・LDの学習支援に詳しい元教員の先生が対応します。

7/11(木)・9/19(木)・11/7(木) 13:00～16:00

保育所長の経験がある先生が対応します。

※まずはお電話ください。

香川県NPO基金、丸亀市市民活動ステップアップ補助事業、NPO法人グランマール出資にて、所属の専門相談員15名が執筆し、「子育てを支える専門家から子どもを育てているみなさんへ」を作成しました。

こちらからダウンロードできます。



#### 思春期相談日

6/11(火)・8/27(火)・10/29(火) 13:00～16:00



#### 動画を配信しています

岡田先生の動画で、題名は『子どもが輝く魔法の対応 ほめるコツ、叱るコツ』です。HPの子育てコラムもご覧ください。



### 地域連携

- ・子育て支援センター等へ出張し、子育ての話をしたり、座談会、個別相談等を行います。
- ・地域子育て支援拠点事業等への講習を行っています。

### 情報提供・啓発

- ・相談時の情報提供
- ・あだあじお通信の発行
- ・あだあじおホームページ



### 丸亀市子育て支援情報パンフレットの発行

- ・Vol.1 妊娠・出産
- ・Vol.2 相談
- ・Vol.3 ひとり親支援・手伝ってほしい時
- ・Vol.4 障がい児支援
- ・Vol.5 子どもを預かってほしい
- ・Vol.6 お出かけしよう
- ・Vol.7 幼稚園・保育所・こども園 入園・入所の方へ
- ・Vol.8 小学校・中学校 入学・在学の方へ
- ・Vol.9 離学者・家族支援



あだあじおホームページからダウンロードできます。市役所2階・3階、ひまわりセンター1階・2階に設置しています。

### インフルエンザ・コロナウイルス等感染予防対策を行っています。

※保護者の方やお子さん、ご家族に、発熱・咳などの症状がある時。

※お子さんが通う園、学校、ご家族の職場等が閉鎖・待機になっている時。

※インフルエンザについては、発症した後5日を経過、かつ解熱(37度以下)した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで。(学校保健安全法施行規則第19条より) コロナウイルスについては、発症の翌日から5日間を経過、かつ症状が軽くなってから1日経過するまで。(文部科学省の省令改正より)

**来所相談を希望されている方で上記にあてはまる場合は、来所をお控えください。**

**Zoom相談や電話相談に切り替えることもできます。**

**キャンセルされる場合は、新たに予約をお取りします。ご連絡ください。**

※換気のため窓を開けています。服装等で調整をお願いします。

※来所時に体温測定と手指の消毒をお願いします。

