



かんごちゃん だより



企画編集 看護師 2025.4.1

4月に入り、春の陽気を感じられる日も増えてきましたね。春は体や心に不調を感じやすい時期です。気圧や寒暖差の変化・花粉症などによって自律神経が乱れやすいためです。予防と対策を十分に行い、元気に春を迎えましょう！

ご家庭でも体調・身だしなみのチェックをお願いします

はなみず せき はずねつ
鼻水や咳、発熱はありませんか？

うんちおしっこはいつもとかわりないですか？

かお あら
顔は洗いましたか？ひげはそいましたか？

みだん ちが ようす
普段と違う様子はありませんか？

しょくじ
食事はいつも通り食べていますか？

みあん しんぱい
不安なこと・心配なことはありませんか？



ふろ にかい
お風呂に入りましたか？髪は清潔ですか？

はみが ぐち なが
歯磨きはしましたか？口の中はきれいですか？

つめ みじ なが
爪は短すぎたり、長すぎたりしませんか？

め にかい
目やにはありませんか？耳の中はきれいですか？

ふく くつ よこ
服や靴は汚れていませんか？

いた いわかん
痛い・違和感があるところはありますか？

怪我や体調不良があると、いつものようにお仕事に頑張ることができません。お家で安静にして良くなってから登所してください。保護者の方もいつもと違う様子がある場合は些細なことでも構いませんので、職員に教えてください。

コミュニケーションについて考えましょう！

お互いにとって心地の良いコミュニケーションって何だろう？



自分では面白いと思って言った言葉や怒らせるつもりなく言った言葉でも相手の心をチクチクと攻撃してしまい、相手を怒らせてしまったり悲しませてしまうことがあります。《言葉》は、相手の気持ちを優しく包み込む《毛布》にもなれば、相手の気持ちを傷つける《トゲ》にもなります。話す前に《トゲ》のある言葉ではないか心の中で確認してみましょう。

自分の伝えたいことを思うように伝達できないと、私たちもモヤモヤ、イライラとした感情が心の中に芽生えます。話し言葉によるコミュニケーションにバリアのある知的障がいや自閉症の方は、自分の気持ちをうまく伝達できなかったり、誤って理解されることが多く、モヤモヤやイライラとした感情を心にため込みやすくなります。モヤモヤやイライラとした感情は、大きな怒りや自傷・他害となって心の外に出てくる場合もあります。自閉症や知的障がいをお持ちの方が生活する中で少しでもコミュニケーションのバリアを無くしていくことを目的に作成された『コミュニケーション支援ボード』というものがあります。

イヤなきもちや心配ごと…

人は嫌なことほど記憶しようとしています。人には自分自身を守るための防衛本能というものがあります。熱々のお味噌汁を飲んでやけどをしたり、階段を一段飛ばしをして転んだりすると、次は失敗しないようにしようと脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも脳は自分の心を守るために記憶しようとしています。心の中に嫌な気持ちや心配ごとがたくさん浮かんできて困ってしまう…という時もあると思います。しかし、アメリカのロバート博士の研究で『心配事の85%は起こらないと分かったそうです。心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心には悪影響となってしまいますので、気分転換をしたり、他のことに集中して、心配事と距離をとる時間を作るようにしましょう。

