

はまぐみ小児療育センターだより

新潟県はまぐみ小児療育センター ☎951-8121 新潟市中央区水道町1丁目5932番地 電話 (025) 266-0151

はまぐみの一員となつて、早いものでもうすぐ二年が経とうとしています。着任早々はいろいろと不慣れなことが多く、戸惑うこともございましたが、利用者の皆様が気持ちよくセンターをご利用いただけるよう努めてまいりました。中でも私が大事にしているものは「意見箱」です。

センターでは、利用者の皆様の声をセンターの運営に活かすため、「意見箱」を設置しております。利用者の皆様からいただきましたご意見をもとにサービスの向上について関係職員で話し合い、今後の運営に活かしていく、との思いで対応しております。

時には感謝のお言葉をいただく機会もございます。思いがけず労いや感謝の言葉をいただくことはとてもうれしいものであり、職員の励みにもなります。私自身、とてもうれしく感じております。

私は仕事上、利用者の皆様と直接お会いする機会が多々ございますが、そ

のような中でも、皆様のご様子を直に感じられる機会がございます。

例えば、通所利用者やあすか（生活介護）利用者の皆様と行事の中で接する機会がございます。今年度は、クリスマスの際、サンタクロース役として、あすか利用者の皆様にプレゼントをお渡しするという行事に参加いたしました。

サンタクロースの私は鈴の音とともにトナカイに扮した職員を従え、声高らかに「メリークリスマス」と言いながら利用者の皆様のお部屋に入り、おひとりおひとりにプレゼントをお渡ししました。

利用者の皆様には、突然のサンタクロースの訪問に驚きと戸惑いがあったかと思いますが、プレゼントが渡されるととてもうれしそうなお表情をされ、その表情は写真にも納めました。言葉での意思疎通が難しくとも、表情を通してうれしい、楽しいという思いをダイレクトに伝えていただけたことが、とても印象的でした。利用者の皆様の素直なお気持ちに



日頃より、職員一人一人が、明るくやさしい態度で利用者の皆様に接していくことはもとより、はまぐみ小児療育センターが利用者の皆様の心のよりどころとなるよう、今後とも職員全員でサービス向上に努めてまいります。

最後に、私は今年度をもって、はまぐみ小児療育センターを離れることとなりますが、今後ともセンターの運営につきましてご意見、ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

皆様の「はまぐみ」として

新潟県はまぐみ小児療育センター

事務長 皆川 朋宏

触れた思いがして、行事に参加できたことをとても感慨深く思っております。

また、センターでは、利用者の皆様にその時々々の季節や行事などを感じていただくとうと、センター内に四季折々の装飾を行っております。三月については、ひな祭りやお花見など、春の訪れが感じられるようにしております。そのほかの季節では、夏は虫取り、すいか、海水浴、花火、秋は紅葉、ハロウィン、冬はクリスマス、お正月、豆まきなど季節や時々の行事が感じられるよう工夫し、利用者の皆様のお気持ちが少しでも温かくなるように、との思いから制作しております。

発達障がい支援セミナー

発達障がい者支援センターRIS Eでは、発達障がいの理解を深める取り組みの一環として、12月14日（土）に「発達障がい支援セミナー」をオンライン形式で開催しました。

最近、大きな災害が数多く起こっており、2024年1月の能登半島地震では新潟でも多くの被害を受けました。今後の更なる災害に備えて、過去の大地震で発達障がいのある方やそのご家族を支援して来られた東京女子大学教授の前川あさ美先生から、「みんなで備える」突然の災害を乗り越えるために」というテーマで、災害発生時に助け合つて生き延びていくための方法や、事前に準備しておくべきこと等についてお話いただきました。

講演の中では、災害発生後に不足するもの

彼らが体験する大規模震災②
②時間とともに変化する「3つの安」への脅威

東日本大震災後の調査から

- 安全の脅威**
 - ・津波について 避けてこなかったため高層や高層化で被害の被害を拡大しやすかった
 - ・津波による二次被害（震災後発生したことで被害の被害を拡大）
 - ・地震後の不安
 - ・避難先での生活環境の悪化
- 安心の脅威**
 - ・津波から避難区にのみならず、避難先やホテル・旅館などによる被害の被害
 - ・避難先での生活環境の悪化
 - ・避難先での生活環境の悪化
 - ・避難先での生活環境の悪化
- 安定の脅威**
 - ・11月27日の地震 震害後、11月27日の地震により、避難先での生活環境の悪化
 - ・津波、地震後発生したことで被害の被害を拡大
 - ・津波、地震後発生したことで被害の被害を拡大
 - ・津波、地震後発生したことで被害の被害を拡大

職員研修を開催しました

11月27日に、一般社団法人日本ケアラー連盟代表理事 児玉真美氏を講師に迎え、職員を対象とした研修会を実施しました。テーマは「コロナ禍で障害のある人と家族が体験してきたことーコロナ禍を振り返って今後へ繋げるー」です。

コロナ禍では様々な感染症対策の取組を行ってきました。これらは利用者の生命を守るために必要な取組でしたが、利用者や保護者へ大きな影響を与える取組も多くあり、様々なご不便をおかけしてきました。感

や脅かされるもの、それらを補うための方法、日頃から備えておくべきこと等について、当事者の声を交えながら教えていただきました。講演後の質疑でも、参加者からの質問に丁寧にお答えいただき、それぞれの立場で参考となる知見を得ることができました。

参加された皆様からは「自分の実践に基づいており、とても参考になった」「防災グッズの見直しをしようと思った」等の感想が聞かれました。

今後とも、皆様の意見等を踏まえて、セミナーを開催して参りたいと考えております。

コロナ禍ではみんなが苦しみました。誰のせいでもありません。

一番苦しんだのは、この場には来れない本人たち。

体験も思いも語ることができない彼らが、日々の笑顔の裏で今もなお、抱え込んでいるに違いない思い――。

考えてやりたい。この間に失ったものを、これから少しずつ取り戻してやりたい。

染症対策の取組が一段落した今、利用者側の視点によるコロナ禍の経験談をお聞きし、今後、新たな感染症が発生した際の取組について考えることを目的としました。

講義では、感染対策として施設が行った利用制限や面会制限といった取組による本人・家族への影響等、我々の立場ではなかなか聞くことのできないお話を伺うことができました。また、アンケートでは「まずは否定せず、親の気持ちを聞くこと」を忘れずに職務に当たりたいと思う、「コロナ禍で失われたものを取り戻せるよう努力したい」等の感想が聞かれ、職員が自身を振り返るとともに、今後の支援活動をより実

機会になったものと思います。今後皆さまのお力となるよう努めていきたいと思っております。

「第三者委員会」を開催しました

2月27日（木）に「苦情解決及び虐待防止第三者委員会」を開催しました。佐藤和子委員、藤瀬電子委員に出席いただき、今年度に皆様から寄せられた意見と当センターの虐待防止対策についてご協議いただきました。

委員からは「時代の変化によって、昔からのやり方の見直しが必要がある。常に知識を最新化する必要がある」「不適切な言動に自分で気づくことは難しい。お互いに話し合える風通しのよい職場づくりが大切」等のご意見をいただきました。

先日、十年ぶりに来院されたという方から「職員の対応が明るく優しくなつていて、嬉しい驚きでした。今後も保護者を温かく見守ってください」との嬉しいご感想をいただきました。これからも、皆様のお力になれるはまぐみを職員皆で作ってきたいと思っております。



子どもの睡眠について

小児科医長 中山 有美

睡眠は記憶の整理、疲労回復、身体
の成長・修復においてとても重要な
役割を持っていきます。睡眠を脳波
で解析すると、ノンレム睡眠とレム
睡眠の主に2つに分類されます。ノ
ンレム睡眠は脳波活動が低下してい
る状態で脳も身体も休んでいる状態
レム睡眠は眼球が素早く動いている
状態です。入眠直後はノンレム睡眠
が優位ですが朝に近づくにつれてレ
ム睡眠の出現が多くなり、覚醒に向
けて準備がされていきます。産まれ
てすぐはレム睡眠とノンレム睡眠の
割合が半々くらいですが、徐々にノ
ンレム睡眠主体となり効率の良い睡
眠が取れるようになるのが一般的で
す。

良い睡眠の条件としては、十分な
時間、規則正しく取れることが挙げ
られます。

まず睡眠時間について、1日の合
計で1〜2歳では11〜14時間、3〜
5歳では10〜13時間、小学生では
9〜12時間が推奨されています。も
ちろん個人差があるので、朝おおよ
そ決まった時間にすっきり起きられ
て午前中に眠気がなく活動できるよ
うなら十分な睡眠が取れていると考
えてよいと思います。
規則正しきについては、社会時計、

太陽時計、体内時計の3つの時計が
うまくかみ合うことが重要です。人
間には太陽時計による昼夜変化に同
調してほぼ1日の周期で体内環境を
積極的に変化させる機能が備わって
おり、このほぼ1日の周期はサーカ
ディアンリズムと呼ばれています。
サーカディアンリズムを司っている
のが体内時計です。しかしこの体内
時計は社会時計の24時間よりやや長
いため、太陽時計の明暗周期に一致
させるシステム(同調機構)が存在
します。同調機構として働くのが睡
眠、体温、時計遺伝子、メラトニン
というホルモン、光などです。朝に
強い光を浴びて体内時計をリセット
することで、社会時計に適応できる
ようになります。

自閉スペクトラム症や注意欠陥多
動症などの神経発達症や生まれつき
の染色体や遺伝子異常がある先天異
常症候群、早産・低出生体重で産ま
れたお子さんはそれぞれ様々な理由
から睡眠障害を起こしやすいことが
分かっています。NPO法人赤ちゃ
んの眠り研究所では、乳児期ひいて
は胎児期から健康な睡眠の土台を育
てることを最重要視し「ネムハグ6
か条」を提言しています(下記参
照)。どんな子供であれ睡眠を整え
る上で注意すべき点が抑えられてい
るかと思しますのでご参照ください。
これも踏まえて睡眠に問題を抱える
お子さんに試していたいただきたい点と

ご卒園おめでとう いよいよです

通所を卒園し、この春一年生にな
る皆さんからメッセージをいただき
ました。

伊藤 晴さんのご家族

三年半、週一回の利用でしたが、
先生方やたくさんの方の職員の皆様には
大変お世話になりました。
初めの頃は今よりも寝ていること
や感じることも少ない晴でした。
音が、音楽や感覚遊びや体を動かす
ことなどいろいろと経験するにつ
れ、興味を持てるのが少しずつ増
えてきて、すごく良い三年半だっ
たと思います。
今後、通所での経験をともに小
学校でもたくさんの方の好きを見つ
けていきたいと思います。

佐々木 菜愛さんのご家族

通所に通うたびに娘の笑顔をたく
さん見ることが出来ました。毛布ブ
ランコやプールなど、娘の好きな遊
びと一緒に見つけてもらい、楽しい
体験や経験をたくさんさせてもら
い、前向きで明るい気持ちになれま
した。これからのことがあって
も、先生方やお友達、リハビリの日々

を思い出して乗り越えていきたいと
思います。卒業がとも寂しいです。
通所という場所は、娘と私にとって
特別な居場所でした。とても感謝し
ています。

坪井 優翔さんのご家族

通所には四年間通わせていただき、
先生方や多くの職員の皆様に関
子共々大変お世話になりました。
初めの頃、優翔の障害についても
よく理解できておらず、不安なこと
ばかりでしたが、リハビリや保育、
お友達との活動や出会で楽しく向
き合えるようになりました。いつも
温かく愛情たっぷり見守って支えて
いただき、感謝の気持ちでいっぱい
です。皆様に会えることが楽しみで
した。本当にありがとうございました。

成田 菜生さんのご家族

通所には五年間お世話になりました。
小さかったCグループ時代を懐
かしく思います。
通所に通い始めて、いつも温かく
迎えてくれる職員さんや、ここで出
会ったお友達やママたちに会うこと
が、私たち親子の日々の楽しみの一
つになりました。
この五年間で、リハビリや保育を
通して、娘の成長と一緒に見守り、
喜んでくれた全ての皆様に感謝の気

して以下を考えます。
① サークディアンリズムを整える
起床時刻を一定にし、日の光を浴
びるようにしましょう。お昼寝、夕
食、入浴終了、就寝時刻をある程度
揃えられるとさらに効果的です。昼
は明るい環境で楽しく、夜は暗くし
ゆったり過ごすことが理想的です。
② 環境を整える
寝具、室温など眠るときの環境を
整えましょう。また夜泣きについて
しつかり覚醒していない場合も多い
ので、5分は構わず様子を見て再入
眠に手を貸しすぎないことも効果的
な場合があります。メディア視聴は
睡眠の質を低下させる恐れがあるた
め1日2時間まで、布団に入ったら
見ないなど制限を設けましょう。食

事環境も重要であり、タンパク質多
めの朝食、夜食を食べないことを心
がけましょう。
③ 医療、療育、福祉的介入を考える
②だけで改善すれば幸運ですが、
実際はうまくいかない場合の方が多
いかと思います。その際は睡眠導入
を助ける内服を試す、神経発達症が
ある場合は療育的なアプローチを深
めることを考えましょう。子供が寝
なくてなによりも困るのは養育者か
もしれません。子供の覚醒に付き合
わなければいけないのは大変なスト
レスとなります。場合によっては福
祉の介入で養育者の負担を軽くする
ことも必要になるかもしれません。
お子様の睡眠でお困りのことがあ
ればお気軽にご相談ください。

持ちでいつばいす。
幸せな時間をありがとうございます。
持ちはいつばいす。
幸せな時間をありがとうございます。

長谷川 煌汰さんのご家族

四歳から通所でお世話になりました。
通い始めの頃は職員さんと目を
合わせようともしなかったのが、翌
年からは慣れた様子で本人なりに楽
しんでいる様子でした。口から食べ
られる物・量が増えた際には、「朝
の会が終わったらおやつ時間」と
いう独自のスケジュールにも柔軟に対
応いただきありがとうございます。
四月から小学生となります。毎
日元気に登校できるよう、親子共々
頑張ります。三年間ありがとうございました。

廣川 柚花さんのご家族

通所に通い始め、約四年間お世話
になりました。この四年間でたくさ
んの職員さん、通所のお友達、お母
さん方に支えられ、とても成長する
ことができたな、と感じています。
好きな遊びや苦手なことなど通所に
通っていたから発見できたことがた
くさんありました。通所に行くこと
が大好きで、毎回来楽しく通うこと
ができました。通所で出会えた皆さま
にとても感謝しています。ありがとう
ございました。

おすすめ絵本の紹介 「ルラルさんのわ」

作：いとうひろし

ルラルさんの絵本はシリーズ化さ
れていて、三十年以上に渡り沢山の
親子に読み継がれています。今回ご
紹介するのは第一作目の「ルラルさ
んのわ」です。
ルラルさんは、大きな庭のある一
軒家に一人で住む青い眼鏡をかけた
頑固なおじさんです。
ルラルさんは、自分だけの大切な
庭に動物たちが入ってくるのがとて
も嫌でした。毎日、庭の手入れをす
るルラルさん。勝手に庭に入ろうと
する動物を、得意のパチンコで追っ
払います。

ある朝、一匹のワニとの交流を
きっかけに、ルラルさんの庭は動物
達で溢れかえり、いつの間にかルラ
ルさんはみんなと一緒に幸せそうに
笑っていました。
話題のテレビドラマ「海のはじま
り」の図書館読み聞かせシーンでも
使われていた
ようです。
読んで後に
ほっこりでき
る一冊です。

