

ぱすのーと

育ちノート

～村上市相談支援ファイル～

2024 年度改訂版②

「ぱすのーと 育ちノート」の内容

- ① 自己紹介のページ 1  
よろず相談室(困りごと) 2 
- 成長曲線 6  
- ② 健診・相談のページ 10   
学びの場と支援 12 
- ③ 所属情報のページ 14    
こんな子は心配? 16 
困りごとと相談先 17 
思春期の子ども 19 
よろず相談室(不登校) 20 
- ④ 医療情報のページ 21  
- ⑤ アレルギーのページ 22  
よろず相談室(アレルギー) 25 
- ⑥ てんかんのページ 26  
よろず相談室(てんかん) 29 
よろず相談室(メディア) 30 
支援機関一覧 32 



ふくちゃんの「ふく」の由来;
ふくろう

「 梟 」、「不苦労」、「福祉」、「幸福」の「ふく」だよ

ぱすのーとのガイド役
モリフクロウのふくちゃん



村 上 市

問い合わせ:福祉課 Tel0254-53-2111



ぱすのーと 育ちノート(赤ぱす)の使い方

- ・「ぱすのーと」は、**母子手帳と一緒に使う**ことで、お子さんの発育・発達を総合的にとらえ、子育てに役立てる応援ツールです。
- ・「ぱすのーと」を活用することで、保護者、ご家族、またはお子さん自身が、医療機関をはじめ支援機関や学校等、**様々な場面で、生まれてから現在までの状況を説明**できます。
- ・「ぱすのーと」は、原則的に**保護者が保管**し、子育てサポートや支援等を受ける際に必要なファイルの一部、または全部を関係機関に持ち込み、保護者や支援者が記入していくことで充実したファイルを作っていきます。
- ・記入方法：どのページから書いても構いません。お子さんに必要な情報を記入してください。



主に家庭で記入するというマーク



主に保育園・幼稚園・学校等で記入するというマーク



主に医療機関・福祉施設等で記入するというマーク



読み物・調べ物のページというマーク



ぱすのーと 支援ノート(青ぱす)について

- ・**青ぱす**は、支援を必要とする場合（アレルギー・てんかん・発達障がい・その他）に、支援が必要だと判断されたときからお使いいただけます。
- ・**青ぱす**は、**赤ぱす**巻末の「支援機関一覧」に掲載された機関で手に入れることができます。
- ・**赤ぱす**と一緒に利用することで、支援の情報を確実に継続し、引き継ぐなどのメリットがあります。

詳しくは P33 を見てね



必要に応じて、福祉課および相談支援事業所、または支援機関で不足分を補充することができます。また、市のホームページからのダウンロードも可能です。

関係者の皆様へ

お子さんの育ちには、継続した支援と情報共有が大切です。このファイルを積極にご活用いただくとともに、保護者からの依頼があった場合、ぜひご協力いただきますよう、お願い致します。

支援者には『支援者向けの記載マニュアル』があります。

『支援者向けの記載マニュアル』は、下記担当にお問い合わせください。

担当 村上市福祉課 メール fukushi-s@city.murakami.lg.jp

*「ぱすのーと」は path と note が基の造語です（「のうと」ではなく「のーと」と書きます）



イラスト: haruka・YUMM

*** 変更は二重線で(変更前の記録も残してください)**

ふりがな
名前

(愛称)

男 女

生年月日

20 年 月 日生まれ

家族構成

父 母 祖父 祖母
兄()人 姉()人 弟()人 妹()人
その他()

住所

村上市

緊急連絡先①

氏名 (続柄)

連絡がつく電話番号

TEL

自宅・携帯・勤務先

緊急連絡先②

氏名 (続柄)

連絡がつく電話番号

TEL

自宅・携帯・勤務先

個人情報取り扱いに関する同意書

村上市の子育てに関わる機関は、「村上市相談支援ファイルぱすのーと」において、

氏名 の個人情報を下記のとおり扱います

- 1 個人情報の利用目的；切れ目なく総合的に必要な支援を提供するために実施する「村上市相談支援ファイルばすのーと」の作成、並びに関係機関・組織の担当者で行う会議及び連絡調整等必要な場合
- 2 個人情報の第三者提供
- (1) 個人情報の提供先；所属機関（保育園・幼稚園、小・中学校、高等学校、特別支援学校等）、相談支援事業所、保健所、児童相談所、市福祉課、市こども課、市保健医療課、市教育委員会、医療機関など、子どもの支援に関わる機関・組織
- (2) 提供される個人情報の内容；氏名、生年月日、連絡先、家族構成、所属機関、相談及び支援の経過等
- (3) 提供先における個人情報の利用目的；相談業務の実施、支援内容の検討及び個別支援の実施、福祉サービスの利用についての調整、関係機関・組織の担当者で行う会議及び連絡調整等

私に関する個人情報を上記のとおり取り扱うことに同意します。

20 年 月 日 本人署名

法定代理人又は保護者署名

「続柄」

生まれてすぐのページ（生後3ヶ月まで）

おむつかぶれ

おむつかぶれは、主におしっこ（尿）やうんち（便）が肌に触れている刺激で起こります。特に尿と便が混ざっていると刺激が強くなります。この頃の赤ちゃんは、尿と便を同時にすることも多いので、なるべくこまめにおむつ替えをしましょう。お尻が赤くなってしまったら、お尻ふきで肌をこすらず、洗い（ぬるま湯で浸したおしりふきなどでジャバジャバ、空き容器にぬるま湯で水鉄砲式など）お化粧のパッティングの要領で、ポンポンとお尻の水分をふき取り乾いたお尻でおむつをつけるようにしましょう。多少のブツブツもこれで治まります。皮がむけたりジクジクした時は、洗って乾かしたお尻に油分（ワセリンなど）で傷口をふたするように塗ると次の尿や便の刺激が和らぎますが、塗ると後でこすりたくなるので要注意。カビ（真菌、カンジダ）が原因の場合は、この処置だけでは、すぐ治りませんので、治りにくい場合は医療機関でお薬を処方してもらいましょう。



なぜ泣くの？

1～2ヶ月の頃は、よく泣く時期です。「おなかがすいた」ときだけでなく、「ウンチが出た」「暑い」「ゲップが出なくて苦しい」など、何かを訴える以外にも「ママの声がしない?」「抱っこして欲しい」などの要求もだんだん出てきます。何の要求も訴えもない、意味のない泣き（エネルギー発散?）も時々あります。お母さんも慣れてくると、おなかがすいた泣き方、おむつの泣き方、放っておいても良い泣き方などの見分けがだんだんできてきます。でも赤ちゃんの個性で、放っておいてもあまり泣かない子もいれば、いつも抱っこしていなくては行けない子もいます。抱っこしながら同じ速さでウロウロ移動すると早く寝付き、寝てから8分以上してから布団に降ろすと起きにくいです!



黄疸

退院しても黄疸がなかなか治らない場合があります。母乳には黄疸が消えにくくなる物質が含まれているため、完全母乳栄養児は生後2ヶ月頃まで黄疸が続くことがあります。また、よく哺乳し、体重がよく増える子は、黄疸はそれだけ早く治ります（色素の排出が早い）。黄疸以外に、飲み、機嫌、元気が良くないなどの症状が続いたら、受診してください。

乳を吐く

赤ちゃんの胃は、真っすぐに入り口の筋肉が未発達なために、おなかの圧迫やゲップでも、すぐ吐いてしまいます。また、赤ちゃんがおなかいっぱいだと感じるのは3ヶ月過ぎからですので、今は（特に哺乳瓶のとき）飲み過ぎることも多い時期です。その場合、飲み過ぎて余った分を吐くこともよくあります。よく吐く子は、ゲップがうまくできない、哺乳ビンで一度にたくさん飲むといったタイプの子に多いですが、吐いても元気も機嫌も良い、1～2週間で必要なだけ（1週間で200gくらい）体重が増えているという場合は心配ないです。多すぎではない場合には、吐いたら、またその分をすぐ足しても構いません。吐物に血が混じる、色や臭いがおかしいなどの場合は、医療機関を受診してください。



おっぱいはだんだんね

赤ちゃんは1ヶ月健診までに体重がおおよそ1kg（1日20～50g）も増えますが、早めに、または小さめに生まれた子などはおっぱいを吸う力が弱く、量を飲まないうちに疲れて寝てしまい、短時間でまたおなかがすくという場合もあります。おっぱいの出方も8週間（2ヶ月）くらいでやっと安定してきます。それまではムダに張ったり、逆に必要なときに足りなかったりします。おかあさんが疲れてお腹もすく夕方、脱水気味、睡眠不足などでは母乳が不足しがちです。その子なりの哺乳パターンを見つけてやることと、お母さんもうるだけ休養を取ることが、今は大切です。おっぱいの都合、赤ちゃんの体力、お母さんの都合で、暇なときに搾乳して保存しておいたものや、ミルクを活用することも大切な選択肢の一つです。お母さんも休まなくては良いお乳が出ませんから、その辺は完璧を目指さないで良いですよ。

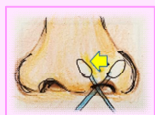
ブツブツ

赤ちゃんの肌はツルツル・スベスベという印象がありますが、実はよくブツブツします。生まれて2週くらいから、治療をしなくてよいブツブツ（脂漏性湿疹）が顔や頭、首や胸の辺りを中心によくできます。このブツブツにはかぶれの薬や湿疹用の軟膏などを塗るよりも、毎日の入浴時に石鹸で洗って清潔を保ち、治るのを待つ方が得策です。全身のブツブツの場合は、何か感染症に伴うものかもしれませんので、他の症状を確認しましょう。



鼻づまり・鼻くそ

1歳までの赤ちゃんは鼻の代わりに口で息をすることができませんが、小さい鼻の穴なので、詰まりやすいです。鼻水や鼻詰まりで苦しくて、うまく飲めないとき困りますね。哺乳前に鼻を通してやりましょう。鼻づまりは鼻を軽くモミモミしてから、口で吸ったり綿棒でとってやります。綿棒は、鼻の奥に入れずに真横にずらすのがコツです。飲みや機嫌が悪くなって困ったときは医療機関に相談しましょう。



目やに（鼻涙管閉塞）

片側、または両側の眼から目やにが出る場合、目やにだけで赤みや腫れがなければ鼻涙管（目頭の穴から鼻に通っている細い管）がふさがっている状態です。体が大きくなるにつれて管も太くなって放っておいても治ります。目やにを拭いて清潔を保っておくことと、1日2回ほど目頭（メガネの鼻当て部分）を優しくマッサージするだけで、そのまま様子を見ていて構いません（2カ月で治らないときは眼科へ）

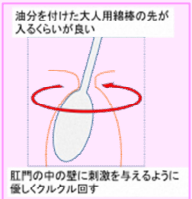


お母さん、疲れる

1～2か月頃になると、お母さんも夜間授乳などのために疲れが溜まってきます。風邪をひきやすくなりますので要注意。2ヶ月過ぎると、哺乳間隔も開き、授乳の回数がぐっと減って、楽になってきますので、それまでは、家族にも十分に協力してもらってリラックスできるよう工夫しましょう。兄弟がいる場合、赤ちゃんを最優先にしがちですが、上の子優先で、抱っこしてやる、甘えさせてやる、赤ちゃんを触るときは上の子に先に声をかけてからなどを心がけるとよいです。

うんちが出ない？

今までは尿も便も一緒に出ていましたが、だんだん尿だけでも増えて別にするようになってきます。母乳とミルクの割合によってうんちの色や臭いや固さは色々です。便意も少しずつ出てきて、真っ赤な顔でカんでうんちする子も出てきます。何日かに一度しかうんちしなくなっても、カんでうんちをしても、コロコロの固いうんちでないなら心配ありません。おなかが張って、飲みや機嫌が悪くなったり、うんちが固くて肛門が切れてしまう場合は、おなかのツボを押したり、オイルをつけた綿棒の先を1cmくらい肛門に入れてグリグリ回して刺激してやる方法もあります。



予防接種が始まります

2ヶ月から予防接種が始まります。種類が多いので予防接種手帳をよく読んで計画を立ててください。予防接種は体調の良いときを選んで行います。熱の出るような風邪やその他の感染症にかかった後は1～4週間以上待つと、よく抵抗力（免疫力）をつけることができますので、医師とよく相談して接種時期を決めましょう。

*WEBで「知っておきたいわくちん情報」を検索!! 予防接種の情報がよくわかります!!



3ヶ月～6ヶ月

事故を防ごう！

寝返りが打てるようになると、ベッドからの転落など事故が増えます。しかし、寝返り前でも、手足をバタバタ動かしているうちにずり落ちることもあります。気をつけましょう。お湯でのやけどや、反り返りによる頭部打撲など、思いがけない事故も起きます。また、5ヶ月を過ぎると、握って口に入れる動作が上手になるので、小さいものの誤飲事故も起こります。事故は大人の責任です。最大限の注意をして、事故を防ぎましょう。

生活リズム、ミルクに飽きる？

6ヶ月までに、昼と夜の区別がつく準備ができます。6ヶ月を過ぎれば授乳間隔も開くので、夜間は起きない子もいます。うんちも回数も減ります。その子に合った哺乳や排泄のリズムがだんだん出来上がっていくのですね。哺乳量も自分で調節するようになります。「おなかがいっぱい」ということがわかるようになるからです。飲みが悪くなったように感じて、体重が増えて機嫌良くしていれば、心配ありません。また、ミルクの味に一時的に飽きるのもこの頃です。一日の哺乳量が少な過ぎると脱水になります。その点に注意しながら、ミルクを変える、乳首を変えるなど工夫してみましょう。

人見知り

早い子は4ヶ月頃から人見知りが始まります。お母さんを信頼できる人として認め、お母さんではない人とお母さんを区別できるようになる成長の課程（成長の証）です。人見知りの時期、お母さんは大変ですが、多くは1歳半頃を境に無くなり、「あら？」と寂しく感じるくらいになりますので、今、自分が一番信頼されているのだ、ということを誇りに思って、くっつかせておきましょう。全く人見知りがない子、お母さんに興味を示さない子は、次の健診の際などに相談してください。

心配事があるときは、こんな事きいたらだめかな？なんて思わずに相談してね⇒P16～18へ



離乳の始まり（5～6ヶ月頃）

大人が食べているときにじっと見る、よだれを垂らす、欲しそうにする様子が見られたら、スプーンを口に入れてみます。舌でスプーンを押し出す反射が見られないようなら、離乳開始の時期です。離乳とは「乳を飲みこむだけの作業から、カミカミゴックンして固形のものも食べられるようになるお口の訓練」です。お口の使い方の時期に合わせて、離乳を進めましょう。1歳～1歳半までは、まだ栄養の中心は母乳やミルクです。焦らず、ゆっくり進めましょう。アレルギーのある子は医師と相談の上、進めましょう。



6ヶ月～12ヶ月

事故を防ごう！！

お座りができると、視野が広がり、興味の幅も広がります。動き回れるようになると、ますます目が離せないですね。歩けるようになると転びやすくなりますし、行動範囲が非常に広がります。何でも口に入れるのもこの時期からです。特に10ヶ月近くなると、小さいものを指でつまむ動作もできるようになるので、誤飲事故の危険性も断然高くなります。以下のチェックポイントを確認し、事故を防ぎましょう。

- 〔転落・転倒〕
 - ・ お坐り、つかまり立ちの姿勢から、ひっくり返っても大丈夫な位置にいるか
 - ・ ひっくり返っても大丈夫のように、家具の角など危険な場所にクッションなどの対策をしているか
 - ・ 縁側・階段・玄関・バギーなどの段差から落下する危険はないか
- 〔交通事故〕
 - ・ 自動車に乗るときは、チャイルドシートを必ず、確実に装着しているか
- 〔火 傷〕
 - ・ テーブルなどの上のものをひっくり返す危険はないか
 - ・ 湯気の出るポットや炊飯器を1m以下の高さに置いていないか
 - ・ ストーブ、アイロン、ヤカンなど熱いものを手の届かない様にしてあるか
 - ・ コンセントや電気コードはいたずらできないようにしてあるか
- 〔溺 水〕
 - ・ お風呂、トイレ、洗濯機など、10cm程度でも「鼻と口をふさぐだけの水でも子どもは溺れる」ということを知って、水場に近づけないようにしてあるか
- 〔誤 飲〕
 - ・ 小児の最大口径4cm、長さ5cmの誤飲チェッカー、誤嚥防止ルーラーに入るサイズのもの、防虫剤、殺虫剤、灰皿のタバコの吸殻(特に水に浸されたタバコの汁)、薬、化粧品、洗剤、灯油など誤飲の危険があるものを高さ1m(100cm)以下に置いていないか
 - ・ 引き出しや戸棚は簡単に開けられないようにしてあるか
 - ・ 食品以外のものを食品容器に入れていないか



誤飲は、飲んだ量、飲んだものの種類によって、対応が異なります。(水や牛乳を飲ませる、吐かせる・吐かせないなど)正しい情報を得て、迅速に対応しましょう。

中毒110番 (情報提供料:無料)一般市民専用電話

つばく中毒110番 **029-852-9999** (365日 9時～21時対応)

大阪中毒110番 **072-727-2499** (365日 24時間対応)

たばこ専用電話 **072-726-9922**

(365日 24時間対応、自動音声による一般向け情報提供)

夜間救急電話相談やWEBでの救急情報(子どもの救急ONLINE-QQ)もあります



夜泣き

6ヶ月くらいから夜は眠る、昼は起きているというリズムがつき始めます。その自主トレ(?)の課程として、夜泣きがあります。体調不良の区別さえつけば心配ありませんが、何とかしたいなあ...と思いますよね。大人は昼間も活動しなくてはいけなくて辛いんですね。寝る前のスマホやTVの画面の光は寝つきにくくなりますので、やめましょう。逆に、移動(おんぶなどで同じ速度でウロウロするなど)は寝つきに有効です。もう少し大きくなると、枕やタオルケット、ぬいぐるみなどの睡眠グッズで眠れる子も出てきます。夜泣きは、何ヶ月も続くものではありません。工夫しながら発達を待ちましょう。

離乳を進める

離乳とは「乳を飲みこむだけの作業から、カミカミゴックンして固形のものも食べられるようになるお口の訓練」です。お口の使い方の時期に合わせて、離乳を進めましょう。味覚の感覚、舌触り(食感)の広がりは、3～4歳頃までにゆっくり広げていけばいいので、離乳終了後でも十分時間があります。今は口の使い方の発達に注目する時期です。焦らず進めましょう。

外の世界へ

そろそろ、外の世界に興味が向きます。何でも触り、見て、聞いて、世界を広げ、学んでいく時期です。家族以外の人、動物、花など、危険なときやダメなときは、しっかりダメと言いましょ。そうでない場合は、手や口を出しすぎず、見守るようにしましょ。この時期からの見聞きしたりダメと言われる経験が、将来の不登校予防にもなるという研究もあります。しっかりとリアルな経験をさせてやりましょ。なお、土を触る前に、五種混合ワクチンを接種しておくかと安心ですね。

後追い・人見知り

この時期から1歳半くらいまでが最も人見知りが激しい時期です。時には、お父さんまでイヤといわれます。でも、それが順調な発達の証拠なのです。ピリピリせず、時期を待ちましょ。

自分で食べること

離乳は順調に進んでいますか？ 10 か月を過ぎると、カミカミして食べられるようになり、自分で手を使って食べようとします。乳児用マグカップを使う、ストローで飲む、パンやおせんべいを手に持って食べるなど、自分でできるということは赤ちゃんにとって嬉しいものです。食卓で家族と並んで食べることもできるようになりますね。離乳は、子どもの口の動きや、うんちの状態を見ながら、その子にあったペースで（1 歳 6 ヶ月くらいを完了の目安にして）進めましょう。少しも焦ることはないですからね。また、自分で食べると、散らかり、汚れます。汚しても良いように、あらかじめ、エプロン、敷物などを工夫しましょう。伝い歩きの頃からは、少し食欲が落ちたり、食欲にむらが出てきたりします。今日、何をどれだけ食べたか、ということにとらわれず、1 週間くらいの長い目で、ある程度の種類と量を食べていれば良いのです。無理強いしたり、ご機嫌とりしたりは必要ありません。ゆっくり、のんびり構えましょう。離乳が完了する頃から、3~4 歳頃までに、味覚の感覚、舌触り（食感）を広げる（様々な味、食感を食べさせる）体験を通して、豊かな食への感覚を育てましょう（アレルギーは要注意）

発達凸凹の特性が強い子の中には、味覚、嗅覚、口の触覚などに過敏性がある子がいます。その場合は、無理強いしない方が良いでしょう。気になるようでしたら、相談機関に相談してみましょう。



1 歳~1 歳半

歯みがき

歯は何本生えていますか？ 幼児期の歯みがきは、自分でするのは習慣づけの意味のほうが大きく、仕上げみがきが汚れを取る役割です。どちらもできるようになって欲しいですね。この時期は、まだ仕上げみがきもきちんとできないと思います。まずは膝に寝転んで口を大人に見せ、触らせることから始め、ガーゼ拭き、歯ブラシみがきの順でだんだんできるようになったら良いです。また、歯みがきがきちんとできるようになるまでは、何かを食べたら最後に必ず口に水（またはお茶）を含んで、グチュグチュする習慣をつけるようにしましょう。初めのうちはグチュグチュ、ゴクンで構いません。それだけでも虫歯予防に効果があります。どうしても歯みがきができない子には、乳酸菌の虫歯予防剤もあります。歯医者さんなどにご相談ください。



むら食い

1 歳の頃は、ご飯ばかり、納豆ばかり、牛乳ばかりなど、気に入ったものばかり食べたがったり、食べる量が極端に多い、少ないなど「むら食い」の時期です。赤ちゃんのポッチャリ体形からだんだんホソリし始めるので、体重が増えない、やせてきたと心配される場合がありますが、どれも一時的なものです。活発に動き、機嫌よくしていれば、心配ありません。食べさせようと無理強いしたり、追い掛け回して食べさせたり、機嫌をとって食べさせようとしなくても良いです。時間を決めて、食べないものは下げてしまいましょう。食事とおやつをある程度、時間を決めることで、だんだん、メリハリのついた食習慣と虫歯予防、食事への集中などをゆっくりゆっくり覚えていくものなのです。また、この時期のおやつは、小さな胃袋で離乳完了期を迎える赤ちゃんにとっては、大事なエネルギー源になります。いわゆる「おやつ」らしいベビーせんべいやボーロなどだけよりも、軽い食事（おにぎり、残っているおかず、パンと果物など）を中心にして、3 食では取りきれない栄養とエネルギーを補給する役割があることを知って与えてください。



発達の凸凹

小さい、大きい、体調を崩しやすい、言葉が遅い、目が合いにくい、かんしゃくがなかなかおさまらない、こちらの言うことが伝わらないように感じる、友達と遊びたがらない、偏食がひどい、攻撃的な行動が多い、集団行動ができない、じっと座ってられない、などの心配事が重なって、困っている場合は、子育ての相談機関、児童発達支援施設、医療機関へ一度ご相談ください。発達の具合が凸凹していて本人も周囲も困った状況である場合、その理由を知り、適切な対応をすると、無駄な不安や心配、叱りやイライラを減らすことができるかもしれません。



PI 6に「気になったら相談してみるとよいかもしれないよ」という内容をリストにしました。
チェックしてみてください。

子どもの日常や発達に心配事があるときは、こんな事きいたらだめかな？なんて思わずにお気軽に相談してくださいね ⇒ PI 6、P32 へ

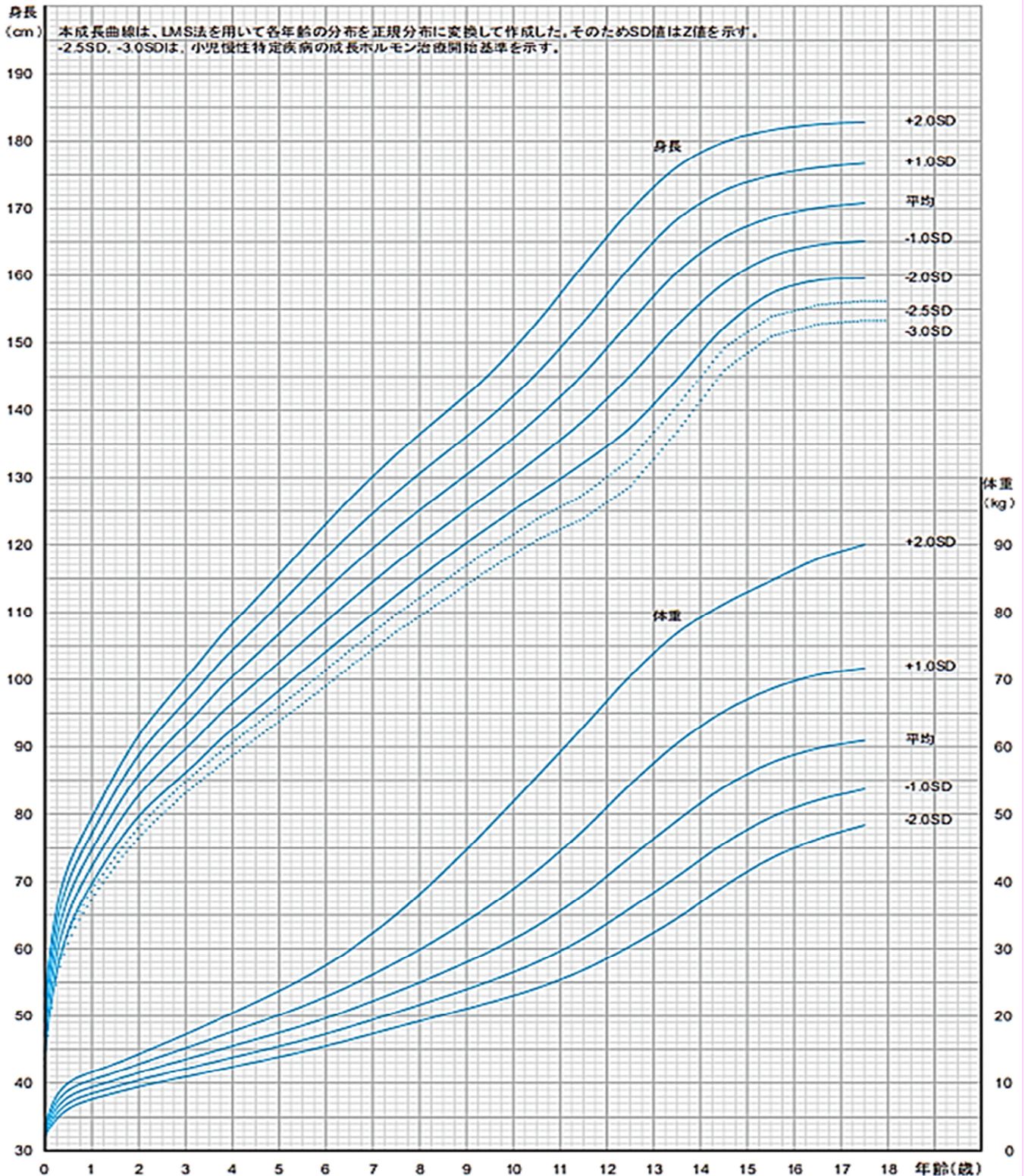


<成長曲線>

身長と体重の記録です。成長曲線は様々な気付きのチャンスになります
母子手帳と共に、ぜひ記入してください。注意事項はP9を見てね



横断的標準身長・体重曲線(0 - 18 歳)男子(SD表示)
(2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)

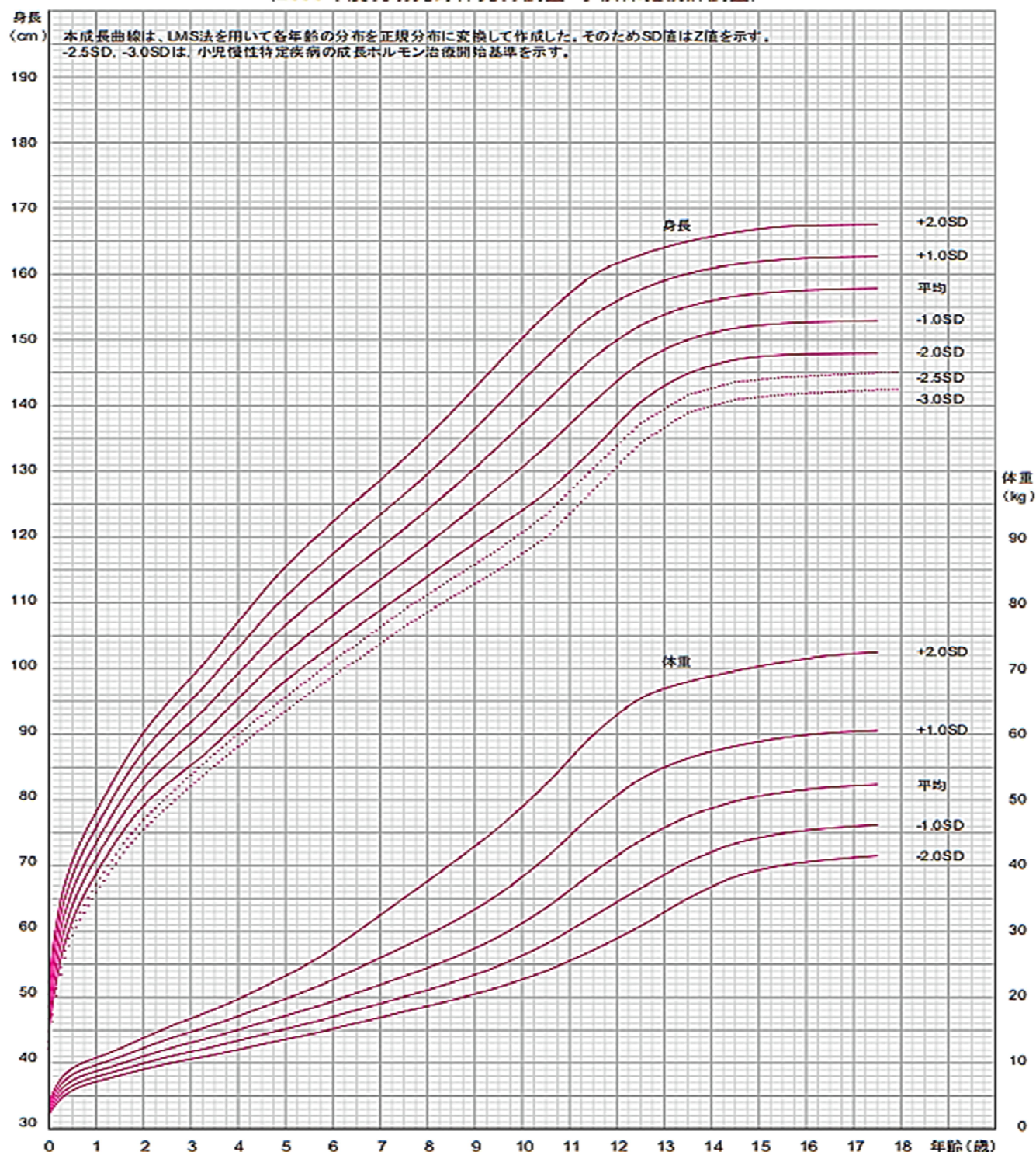


著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会、著者：加藤則子、渡島豪、村田光範 他: Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016

身長と体重の記録です。成長曲線は様々な気づきのチャンスになります
母子手帳と共に、ぜひ記入してください。注意事項は P9 を見てね



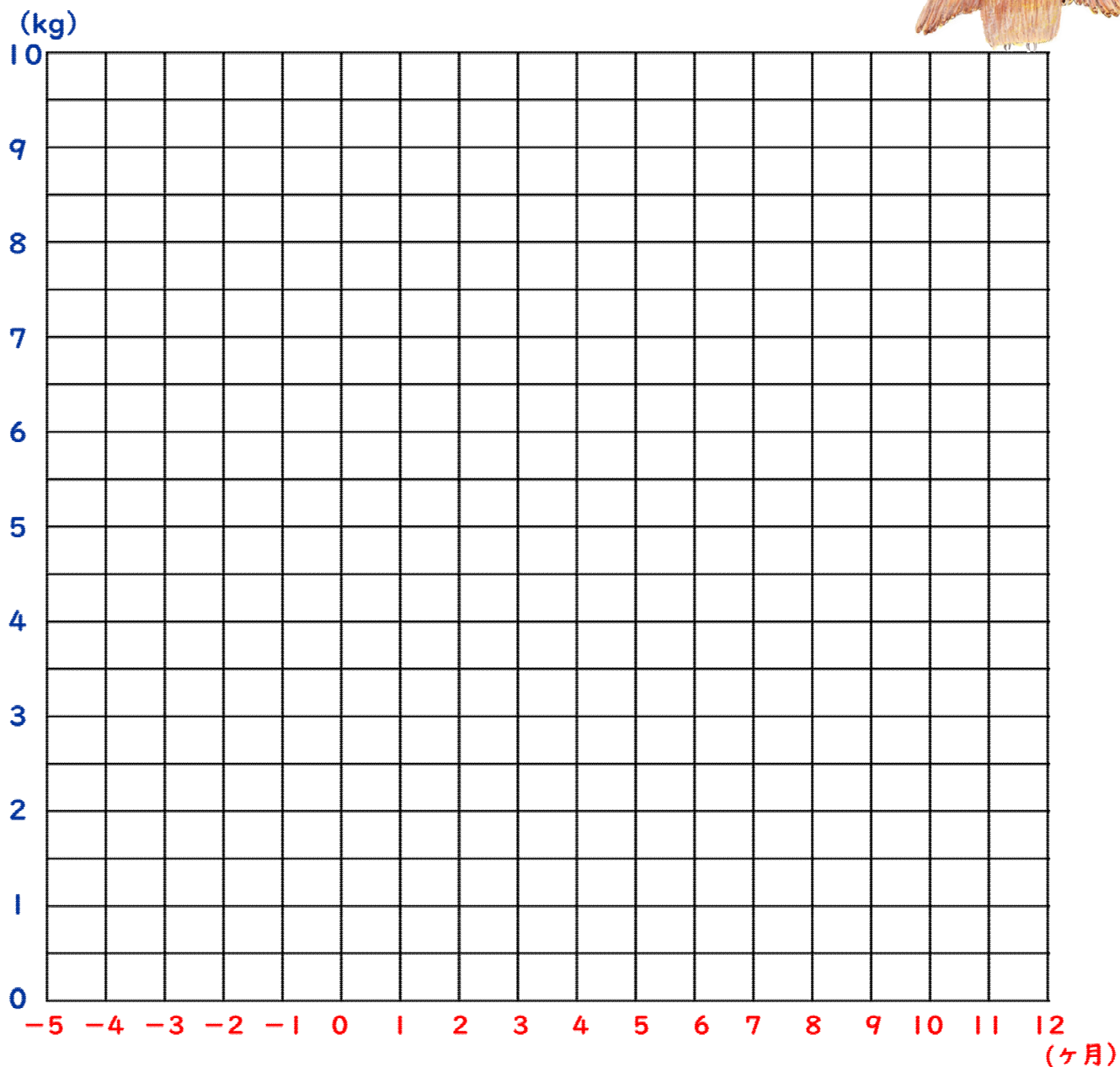
横断的標準身長・体重曲線(0 - 18 歳)女子(SD表示) (2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



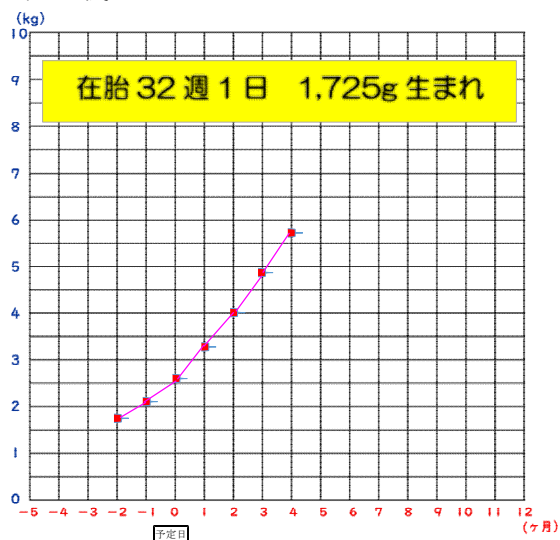
著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会、著者：加藤則子、磯島豪、村田光範 他: Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016



早産児や低出生体重児も1歳、10 kgまで記載できるグラフだよ
(早く生まれた子は暦月齢と修正月齢を両方記録してね)



≪記入例≫



出産予定日を0として書きましょう
本人にとって適切な成長が認められるか
どうかを確認してください



↓こちらもチェックしてね! ↓

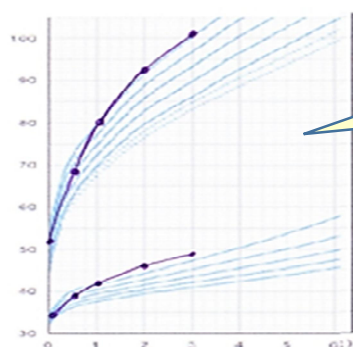
「にいがたりトルベビーハンドブック」について
新潟県 HP より



にいがたりトルベビーハンドブック
(PDF)

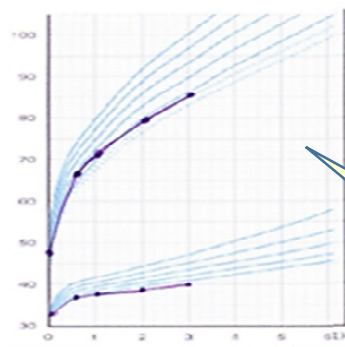


成長曲線の記録から、標準に比べての大小や肥満、やせなどが分かります。様々な病気の発見につながることもあるので、健診などでチェックしましょう



大きい

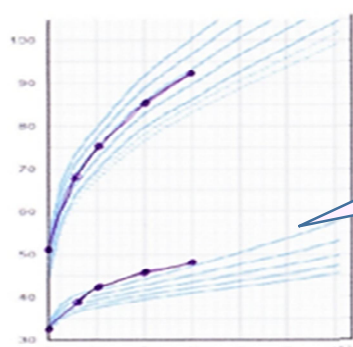
身長も
体重も
上の方



小さい

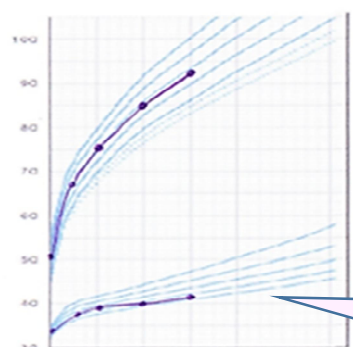
身長も
体重も
下の方

大きい・小さい；出生時の大きさ（特に早産時、低出生体重児）や、両親の体格、栄養状態による以外に、代謝や骨の病気、脳の病気などが原因の場合もある



肥満

体重だけ
上の方

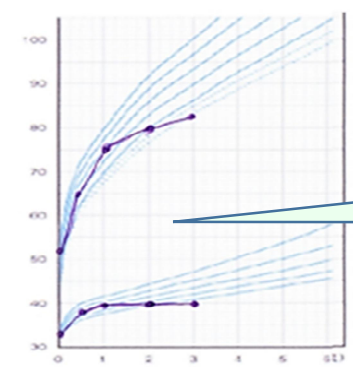


やせ

体重だけ
下の方

肥満；栄養過多、遺伝性の病気、脳や代謝の病気、薬の副作用などが原因

やせ；栄養不足、遺伝性、心臓・腎臓・胃腸・代謝などの病気、薬の副作用などが原因



急な成長不良

どこかを境に急に
身長や体重が停滞する

急な成長不良；病気の発症、薬の副作用などが原因の場合のほか、災害・虐待・いじめなどの精神的なストレスが隠れている場合もある

② 健診・相談等のページ



健診を受けたら○をつけてね
成長曲線のページも見てね

4 か月児健診 受けていない 受けた	助言（内容：） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先：）
7 か月児健診 受けていない 受けた	助言（内容：） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先：）
10 か月児健康相談 受けていない 受けた	助言（内容：） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先：）
1 歳 6 か月児健診 受けていない 受けた	助言（内容：） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先：）
2 歳児健診 受けていない 受けた	助言（内容：） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先：）
3 歳児健診 受けていない 受けた	助言（内容：） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先：）
その他の健診 （ 歳 ヶ月）	助言（内容：） 医療機関や相談機関への紹介（紹介先：）



例を参考に、相談時に記入しましょう

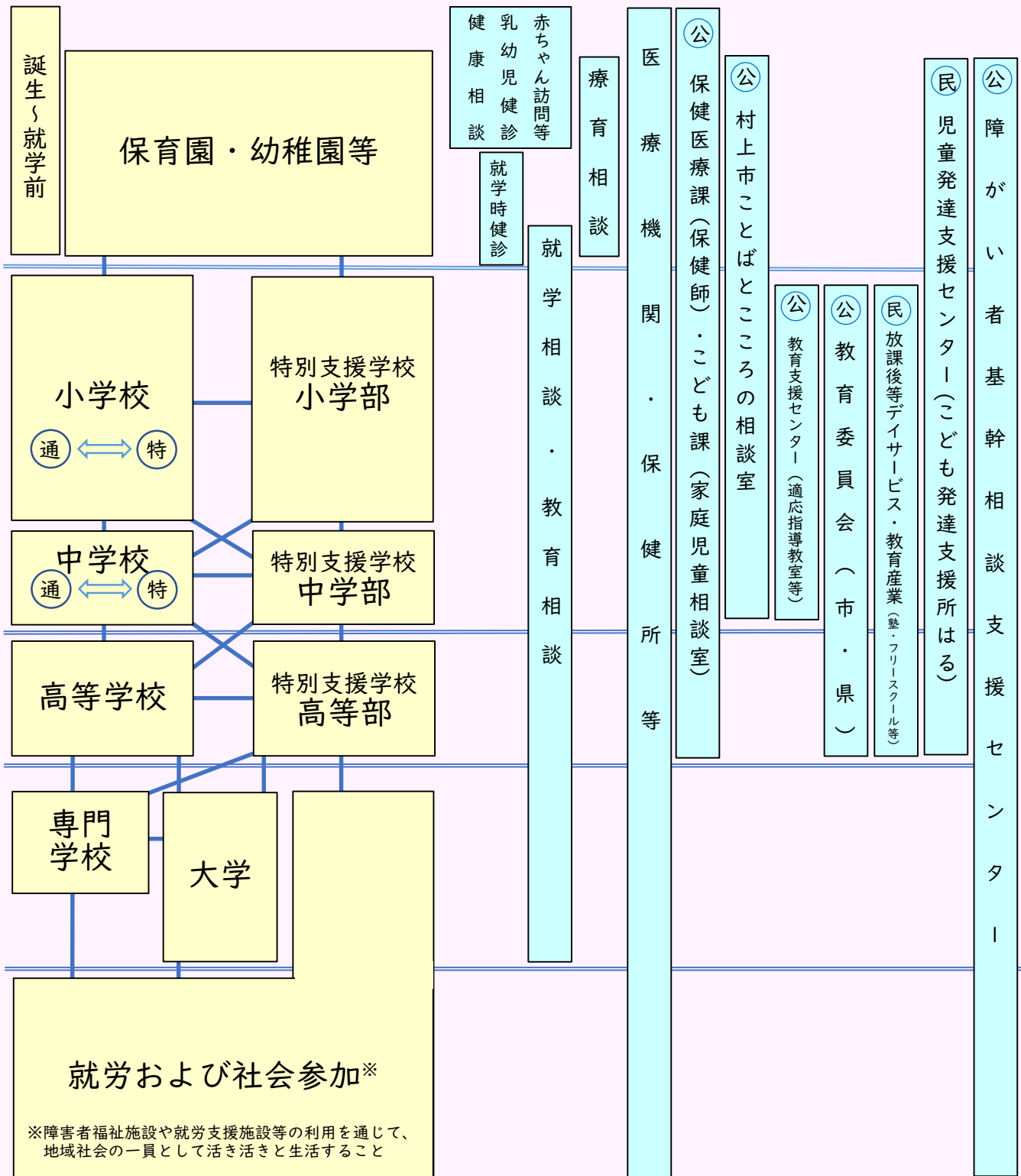
例 相 談 等	相談機関名 村上保健所療育相談		
	相談日(記載日) 2024 年 4 月 1 日		担当者 村上福子
	内 容	困りごと ことばの遅れ 相談記録 ことばの促し、経過観察で、半年後、もう一度療育相談の予定 担当医師：村上鮎雄	
相 談 等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内 容	困りごと 相談記録	
相 談 等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内 容	困りごと 相談記録	
相 談 等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内 容	困りごと 相談記録	

相談等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内容	困りごと 相談記録	
相談等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内容	困りごと 相談記録	
相談等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内容	困りごと 相談記録	
相談等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内容	困りごと 相談記録	
相談等	相談機関名		
	相談日(記載日) 20 年 月 日		担当者
	内容	困りごと 相談記録	

学びの場と支援（村上市の場合）

育ち・学び

相談・支援



それぞれの子どもに、それぞれの学びがあり、それを支える支援者たちがいます
子どもの「大切な今」を一緒に考え、見つめ、寄り添うために、

様々な支援を活用しましょう



【丸囲み文字の説明】

通 通常の学級

特 特別支援学級

公 公立の施設

民 民間の施設

【相談・支援の解説】

QRコードからHP等も確認できます



赤ちゃん訪問；主に新生児期～生後4か月児を対象に、保健師等が家庭訪問します。

乳幼児健診・健康相談；村上市は4か月児健診、7か月児健診、10か月児健康相談、

1歳6か月児健診、2歳児健診、3歳児健診を行っています。

詳しくは子育て応援ファイル、またはHPへ



療育相談；乳幼児健診等で個別に発達相談をお勧めする場合があります。

県の療育相談事業として、村上地域振興局健康福祉部地域保健課（保健所）で

医師・保健師による相談を行います。



就学時健診；入学前年の10月中に小学校入学予定者の健康診断を実施します。

就学相談；就学時健診で相談が必要な場合や、保護者からの相談のご希望がある場合、

お子さんが安心して就学できるように支援します。



教育相談；学校教育課教育総務室では学校教育に関する相談、いじめ・不登校などを

含む困りごとの相談ができます。



村上市ことばとこころの相談室；発達に関する相談ができます。



家庭児童相談室；子どもと家庭の悩みや心配を、家庭相談員に相談できます。



保健医療課 健康支援室；健診、母子保健、精神保健、予防接種を実施します。



教育支援センター（適応指導教室等）；不登校の児童・生徒の再登校を支援します。

村上市内には5地区（村上、荒川、神林、朝日、山北）それぞれに設置されています。

放課後等デイサービス；障がいがある、または発達特性のある小・中・高校生

（6歳～18歳）の子どもが利用できる通所支援サービスです。生活能力や社会性など、
個々の状況に応じた発達支援を行います。村上市には10施設あります。



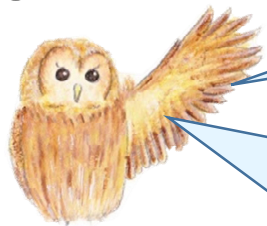
児童発達支援センター；地域の障がい児とその家族に対する通所支援、相談支援と、園や学校、
障がい児宅等への訪問支援など、医療支援を含む専門的な障がい児支援を行います。村上市内では
「こども発達支援所はる」が児童発達支援センターとして新潟県の指定を受けています。



障がい者基幹相談支援センター；障がい児とその家族の、障がい福祉サービスの利用に関する
相談や、暮らしに関する相談に対応する、相談の中心機関です。



③ 所属情報のページ



ここはずっとつながる支援のためのページです

大人になると、小さい頃のことは本人も家族も忘れがち。覚えていないことも多いものです。子どもが大人になってからも「育ちの過程と変化」を踏まえた関わり方ができるよう、所属している場所の先生に年に1回「所属情報のページ」に子どもの良い面について○をつけてもらいましょう。子が育っていく過程でどう変わって、どう変わらないで今に至るかがアルバムのようにわかる、ページに仕上げてください。

就学前



担任の名前と特徴を記載(○)してもらいましょう
*変更は二重線で(変更前の記録も残してください)

名称	担任	期間	年	月	～	年	月
0歳用 活発に動く、エネルギッシュ、何にでも興味を示す、喜怒哀楽がはっきりしている、愛想がよい、甘えん坊さん 意志が強い、人見知りをしない、おだやか、おとなしい、用心深い、繊細、集中力がある()							
名称	担任	期間	年	月	～	年	月
1歳用 活発に動く、エネルギッシュ、好奇心旺盛、喜怒哀楽がはっきりしている、愛想がよい、がんばり屋、甘えん坊さん マイペース、意志が強い、人見知りをしない、おだやか、大人しい、用心深い、繊細、集中力がある()							
名称	担任	期間	年	月	～	年	月
2歳用 エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、愛想がよい、 甘えん坊さん、おおらか、マイペース、意志が強い、人見知りをしない、おだやか、おとなしい、用心深い、繊細、几帳面、 集中力がある、記憶力がいい、素直、仲よくやれる()							
名称	担任	期間	年	月	～	年	月
3歳用 エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、 まじめ、几帳面、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、記憶力がいい、素直、仲よくやれる、 順応性がある、こだわらない、集中力がある、要領がいい、運動が得意()							
名称	担任	期間	年	月	～	年	月
4歳用 エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、 まじめ、几帳面、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、記憶力がいい、素直、仲よくやれる、 順応性がある、こだわらない、集中力がある、要領がいい、運動が得意()							
名称	担任	期間	年	月	～	年	月
5歳用 エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、 几帳面、ルールを守る、思いやりがある、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、思慮深い、記憶力がいい、協調的、 仲よくやれる、順応性がある、マイペース、こだわらない、素直、集中力がある、要領がいい、運動が得意()							
名称	担任	期間	年	月	～	年	月
6歳用 エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、 几帳面、ルールを守る、思いやりがある、芯が強い、用心深い、ひかえめ、繊細、内向的、思慮深い、記憶力がいい、協調的、 仲よくやれる、順応性がある、マイペース、こだわらない、素直、集中力がある、要領がいい、運動が得意()							

小学校

学校名 () 小学校・特別支援学校小学部			
小 1	担 任 名	通常学級	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
		支援学級	
		通級指導	
小 2	担 任 名	通常学級	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
		支援学級	
		通級指導	
小 3	担 任 名	通常学級	エネルギッシュ、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、 感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、 ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、 順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
		支援学級	
		通級指導	

小 4	担 任 名	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
小 5	担 任 名	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
小 6	担 任 名	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()

中学校

学校名 () 中学校・特別支援学校中学部			
中 1	担 任 名	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
中 2	担 任 名	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()
中 3	担 任 名	通常学級 支援学級 通級指導	エネルギー、好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、がんばり屋、理解が早い、感受性が豊か、まじめ、几帳面、ルールを守る、マイペース、芯が強い、用心深い、素直、ひかえめ、繊細、内向的、集中力がある、記憶力がいい、仲よくやれる、思いやりがある、順応性がある、協調的、こだわらない、要領がいい、運動が得意、思慮深い()

中学校卒業以降の所属校・機関

名称	期 間 年 月 ～ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
担当者名		
名称	期 間 年 月 ～ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
担当者名		
名称	期 間 年 月 ～ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
担当者名		
名称	期 間 年 月 ～ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
担当者名		
名称	期 間 年 月 ～ 年 月	好奇心旺盛、社交的、おおらか、負けず嫌い、感受性が豊か、がんばり屋、理解が早い、まじめ、几帳面、ルールを守る、繊細、マイペース、芯が強い、用心深い、ひかえめ、思慮深い、素直、内向的、記憶力がいい、仲よくやれる、順応性がある、協調的、思いやりがある、集中力がある、要領がいい()
担当者名		

個別の教育支援計画等があれば青ばす⑯様々な資料の保管のページにファイルしてね



《こんな子は心配?》 ～「気になったら相談してみると良いかもしれないよ」リスト

発達「気になること」は、本人の特性（個性、性格、凸凹）による不便さだけではなく、環境（制度や体制、理解や偏見など）による障壁によって起こっている問題（困りごと）です。子どもを「治す、正す」ではなく、本人や周囲の困りごとを減らす、無くすために、一緒に支援を考えて、協力して実行することが大切です。

このチェックリストは、支援につながってほしいという願いから作成しました。気になることがあれば、家族で抱え込まずにぜひ、気軽に相談してください。きっと、いい育ちにつながります。

0～2 歳 いつも、とても激しく泣く、一度泣くと、いつまでも泣き止まない、ほとんど泣かない、静か過ぎる
スキンシップが難しい（抱っこすると体を反らすなど）、目線が合わない、ほとんど笑わない
人見知りがひどい、または 人見知りを全くしない
2 歳を過ぎててもことばが出ない
じっとしていない、落ち着きがない
育てにくいと感じる

3～6 歳 ことばが遅い
名前を呼んでも振り向かない（集中して遊んでいるときなどを除く）
好き嫌いがとても激しい
激しいかんしゃくがよく見られる、泣いたり怒ったりがいつまでも続く
集団の中でもいつも一人遊び、子どもと関わるのを嫌がる
貸すことができない、「貸して」と言わずに奪う
いつでも一番でないとダメで怒る（勝ち負けにこだわり
限局した遊びを繰り返す、ごっこ遊びができない
異常なほど怖がり屋、不安が強い
トイレトレーニングが全然できない
静かにする場面でもじっとしていられない、順番が待てない、気が散りやすい



小学生 離席がある、授業中じっとしていられない、絶えず体のどこかを動かしている、待てない
気が散りやすく、次々に新しいことをしたがる
忘れ物や失くし物がとても多い、カバンの中や机の中がグチャグチャ
コソコソやる勉強がとても苦手集団行動ができない、共同作業ができない
暴言や暴力が目立つ
感情の抑制ができず、大声で騒いだり、泣き叫んだりする
文字が雑で汚い、筆圧の調整ができない（非常に濃い、非常に薄い）
こだわりが強く、融通が利かない
いつでも一番でないとダメで怒る（勝ち負けにこだわる）



これらの心配事が重なって困っている場合は、一度発達についての相談をしてみてください。相談すると、子育てのアイデアが増え、子育ての考え方が広がります。子どもだけでなく、周囲の人たちへの関わりも楽になることも多いですよ

⇒ P17「困りごとフローチャート」や P32 支援機関一覧へ

⇒ 村上市のペアレント・トレーニング講座



0歳から注意！メディアより親子で遊ぼう！

ゲーム、動画、TV、スマホなどのメディアで遊ぶことが、急速に増えた現代、子どもの脳に与える悪影響も明らかになってきました。メディアは**1日1時間程度**にして、残った時間で家族や友達と（一方通行ではない）人と人とのやり取り、「アナログな（実体験の）」遊びやお手伝いをするのが、子どもの脳の発達に良い影響をもたらします。何かを「子どもと一緒に」して、喜び、笑い、失敗し、成功のための工夫やチャレンジを共有する、「まあこのくらいで」「これでも大丈夫」と折り合う、ダメなものはダメと知るなど、多様な「頑張りや辛抱」を親子で経験すると、子どもは思い通りにならずとも辛抱したり、折り合いをつけることを学び、「心が安定」して、挑戦できるようになります。

（ゲームやTVは一方通行なので、脳は「一緒に経験した」とは認識しません。ご注意ください！）（P30に詳しく掲載）

困りごとと相談先 フローチャート①



困ったとき、どこに相談しようか？迷ったときはこのチャートを参考にしてください
初めに相談したところから、二次的に専門的な相談へつながることもできます
「まずはここへ」や P32 支援機関一覧へ

こんなときは

まずはここへ

ここへもつながります

0～就学まで

- ・ 育て方の心配
- ・ 離乳食など食の心配

保健師 栄養士
子育て支援センター
こども家庭センター

小児科
発達外来

- ・ ことばが遅い、会話にならない
- ・ おすわり、ハイハイ、歩くなどの不安
- ・ 視線が合わない
- ・ 極端な偏食がある
- ・ かんしゃくがひどい、なかなか収まらない
- ・ こだわりが強い
- ・ 落ち着きがない、じっとしていない

園の先生

保健師

乳幼児健診

療育相談
ことばとこころの相談室
小児科
発達外来
児童発達支援施設

- ・ 学校でやっていけるか心配
- ・ 支援を受けた方が良いか分からない
- ・ 就学に向けて必要な準備が知りたい
- ・ 支援を受けたい

園の先生
療育相談
ことばとこころの相談室
特別支援学校
発達外来

教育委員会
就学相談
小学校
特別支援学校

- ・ お母さんの体調不良
- ・ 不安、涙が出る
- ・ 落ち込む、うつうつする

保健師
子育て支援センター
こども家庭センター

産婦人科
精神科・心療内科
発達外来

- ・ 福祉制度について相談したい

福祉課
基幹相談支援センター

発達外来
児童相談所

- ・ 予防接種について知りたい

知っておきたいわくちん情報^{*3}

産婦人科
小児科

- ・ 救急手当

小児救急電話相談^{*1}
ONLINEQQ^{*2}

救急車
小児科

*1 小児救急電話相談；#8000/025-288-2525（19～23 時）

*2 こどもの救急；日本小児科学会提供の救急情報 HP（<http://kodomo-qq.jp/index.php>）

*3 知っておきたいわくちん情報；日本小児科学会提供の予防接種情報 HP

（http://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=263）



困りごとと相談先 フローチャート②



困ったとき、どこに相談しようか？迷ったときはこのチャートを参考にしてください
初めに相談したところから、二次的に専門的な相談へつながることもできます
「まずはここへ」やP32 支援機関一覧へ

こんなときは

まずはここへ

ここへもつながります

小・中学生

- ・ 離席がある、待てない
- ・ 忘れ物や失くし物がとても多い
- ・ 集団行動ができない
- ・ 暴言や暴力が目立つ

学校の先生

教育委員会
ことばとこころの相談室
発達外来
小児科
児童相談所

- ・ 学校に行きたがらない・行けない

学校の先生
教育委員会

適応指導教室
日中一時支援

- ・ 福祉制度について相談したい
- ・ 手当・手帳の申請をしたい

福祉課
基幹相談支援センター

学童保育
放課後等デイサービス
児童相談所
発達外来 など

中学校卒業後

- ・ 忘れ物や失くし物がとても多い
- ・ 集団行動ができない
- ・ 暴言や暴力が目立つ

学校の先生

発達外来
小児科
児童相談所
基幹相談支援センター

- ・ 学校に行きたがらない・行けない

学校の先生
教育委員会

福祉課総合相談係
発達外来 など

- ・ 家にひきこもっている
- ・ どこかに通えるところはないかしら
- ・ 学校以外のことを相談したい
- ・ 本人に会って相談にのってほしい

福祉課総合相談係

基幹相談支援センター
発達外来 など

- ・ 就職について相談したい
- ・ 就職できない
- ・ 仕事が長続きしない

ハローワーク
就業・生活支援センターアシスト
若者サポートステーション

一般企業
福祉サービス
職業体験
発達外来 など

- ・ 福祉制度について相談したい
- ・ 手当・手帳の申請をしたい

福祉課
基幹相談支援センター

福祉サービス
(就労支援施設、短期入
所、グループホーム)
発達外来 など

《思春期の子ども》

思春期は医学的には二次性徴の時期を指し、ホルモンの変化による身体の劇的な変化の時期を言います。この時期、急な身体の成長とホルモンのアンバランスから来るイライラや感情の起伏の激しさは、誰もが体験することです。また、今まで大人のいうことを勤勉にやろうとしていた時期とは対照的に、大人の言うことを疑い、自分の正しさを主張します。身近な同年代の子どもや年齢の近い大人に憧れを抱き、そこを判断基準にしようとします。更に「やるべきことをやる」の積み重ねに加えて、周囲から認められること（社会的承認）がないと、なかなか自尊感情（自己肯定感）を保つことができない時期であり、親子・友人トラブルが目立つ時期でもあります。この時期特有の問題も発生しやすく、思わぬつまづき（学習、友人関係など）で自己肯定感が下がるなど、挫けないよう、いじけないよう、周囲の大人が見守り、思春期らしい感情を受け止めて（そうだね、うるさかったね）、成長を待ち（いちいち口を出さないで見守る）ましょう。

何か困った時はお気軽にご相談ください

⇒ P18「困りごとと相談先フローチャート②」や下記思春期の相談機関、P32 支援機関一覧へ

思春期の相談機関 (50音順)



機関名	支援内容	問い合わせ先
NPO 法人 おたすけさんぽく	・若者の居場所提供・軽作業 ・子育てに悩む親・家族のサポート	TEL.0254-77-3999
NPO 法人 KHJにいがた秋桜の会	・ひきこもりの当事者やひきこもり・不登校の子どもを持つ親・家族の相談	TEL.090-8873-4453
NPO法人 こcosta	・「子育て相談」「不登校親の会」「ペアレント・トレーニング」	TEL.080-1041-4068
下越地域若者サポートステーション 村上常設サテライト (村上市地域経済振興課と協働)	就労を目指す若者(15歳~39歳)の職業的自立に向けた支援(家族を含む)	TEL.0254-50-1553
こども家庭センター	妊娠期から子育て期にわたって切れ目なく支援	TEL.0254-75-5567
こども発達支援所はる	18歳までの発達相談・通所支援・職業支援とリハビリテーションなど	TEL.0254-62-7200
新発田児童相談所	子どもに関する家庭等からの相談に、専門的知識及び技術で対応	TEL.0254-26-9131
適応指導教室	不登校児童・生徒への支援	学校教育課 TEL.0254-72-6882
NPO法人 めぐる学園	・4歳から20歳未満の居場所、学び場の提供 ・学習指導や子育てに関する相談(障がいへの対応可)	TEL.0254-52-3606
村上市家庭教育支援チーム	子育てする家族の支援 (村上・岩船地域の6団体で構成)	代表:村上 ohana ネット TEL.090-2624-9026
村上市家庭児童相談室	18歳未満の児童に関する相談(育児、性格・行動、DV相談等)	TEL.0254-53-3201
村上市障がい者基幹相談支援センター	障がいに関する相談窓口	TEL.0254-75-5830
村上市青少年健全育成センター	・青少年の健全育成の推進 ・青少年の指導及び相談 ・関係機関及び団体との連絡調整	生涯学習課 TEL.0254-53-5122
村上総合病院 小児科 発達外来	お子さんの発達(発達の遅れ、凸凹、つまづきなど)についての相談、診断・治療、関係調整など	TEL.0254-53-2141

不登校の子どもがいる家庭での具体的な対応のヒント

ここが分かったら問題がスッキリするよ

- ①行かない(行きたくない)のか、行けない(行きたい)のか？(どちらかで対応が異なる)
- ②登校の価値があるか考える(いじめられて行くに値しない、などがないか)
- ③行ったら何が心配なのか？(なぜ行けないかの原因がそこに含まれる～具体的な周囲の対策へ)
- ④昼夜逆転の場合、人に会いたくないから夜間活動するのか、ただの生活習慣(ゲームなど)として起きているのか？
- ⑤理由やきっかけのない「ただ行きたくない」不登校か？(「嫌でもやる、ダメなものはダメ」の訓練不足かどうか)
- ⑤家が退屈そうか？(退屈と言いだしたら回復の兆し)

親も子も、一人で悩まずに相談して
支援者と一緒に解決すると良いよ



再登校に際して

- ①休んでいるうちに、教科書の先を眺めよう(眺めるだけで良い)；気分的に取り残されないように
- ②再登校の日取りはきちっと決めない(当日キャンセルも全然 OK とするなど、あいまいさが必要)
→日を決めてしまうと、それが守れなかったときに自分で「嘘つき」と自分を責めることがある
- ③再登校後の段取りは大人が決める方が良い(朝・昼・夕のいつ行くか？何時間居るか？何をするか？など)
- ④ゆっくり過ぎるくらいに立ち上げるのが良い；焦らない、急かさない、のんびり感が心のゆとりになる
- ⑤再登校後3日は注目されることを知っておくこと；3日過ぎれば飽きて注目されなくなるから3日は辛抱
- ⑥再登校して慣れるまでは必ず「(体と頭が)疲れる」(それは心の不調ではない！)ことを知っておくこと
→モチベーションを下げないための工夫が、不登校への逆戻りを防ぐ



不登校の子どもへの話しかけのヒント

- ①結論を急がない；すぐに決めなくていい
- ②学校にこだわらない；フリースクールや家庭教師もある(ただし、どこでもいいから学習はできるだけしよう)
- ③体調を尋ねる
- ④肯定する；否定せず受け入れてから、問題を考える
- ⑤共感する；悩みや苦しみを言葉で共感する、悩みの存在を認める
- ⑥責めない；責任の所在は考えても意味がない
- ⑦比べない；本人のペースを尊重する、出来る範囲での目標を立てる
- ⑧保護者の希望はきちんと伝える；いつかは社会に戻ってほしいことは告げる
- ⑨学校のある時間は遊んで過ごさない方が良い(家事や課題があるほうが良い)；サボるクセをつけない方が良い
- ⑩強い励ましは逆に委縮させるのでしない



* 不登校の80%以上は5年後にきちんと社会生活に戻っている(就学、就労)



一歩踏み出す方法

- ①小さな目標を立てて、少しだけがんばってみる
- ②心の落ち着く安全地帯を作る(布団の中、トイレ、部屋のソファなど)

大人も自分に問いかけてみましょう(子どもの周囲で関わる全ての人へ)

- ①学校って何をする場所なのか？
- ②「勉強」「学ぶ」ことの意義は何か？
- ③どんな大人に成長してほしいか？ そのために最低限、必要なことは何か？

本来、学ぶことは楽しいことです。 生きる上で、学びを続けることは大切な姿勢です。

自分に合った学びは何か？ いつ、何を学ぶべきか？

あなたは、それを子どもに伝えることが出来る大人ですか？



④ 医療情報のページ ㊟



変更があった場合はすぐに書き直してね

* 変更は二重線で(変更前の記録も残してください)

私は下記の医療機関等で (アレルギー治療・てんかん治療・発達支援・) を受けています			
医療機関等			担当医
			PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年 月 日	薬 (有 無) 支援 (有 無)
医療機関等			担当医
			PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年 月 日	薬 (有 無) 支援 (有 無)
医療機関等			担当医
			PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年 月 日	薬 (有 無) 支援 (有 無)
医療機関等			担当医
			PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年 月 日	薬 (有 無) 支援 (有 無)
医療機関等			担当医
			PT/OT/ST/相談員 等
	初診	年 月 日	薬 (有 無) 支援 (有 無)

PT (理学療法)、OT (作業療法)、ST (言語聴覚療法)

支援 有 の場合；支援ノート (青ぱす) をもらいましょう

アレルギーの場合；⑤アレルギーのページへ進みます

てんかんの場合；⑥てんかんのページへ進みます



⑤ アレルギーなどの情報のページ ⑤

診断名		救急車を 呼ぶ目安	
アレルギーの 種類・内容	食物アレルギー アトピー性皮膚炎 気管支喘息 アレルギー性鼻炎 アレルギー性結膜炎	対応して ほしいこと	
	内容(食物 薬物 その他)		
いつもの症状	のどのかゆみ 口周囲の赤み かゆみ 皮膚の赤み ブツブツ 鼻水 鼻づまり 咳 呼吸困難 目の赤み・かゆみ 目やに ()	かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

診断名		救急車を 呼ぶ目安	
アレルギーの 種類・内容	食物アレルギー アトピー性皮膚炎 気管支喘息 アレルギー性鼻炎 アレルギー性結膜炎	対応して ほしいこと	
	内容(食物 薬物 その他)		
いつもの症状	のどのかゆみ 口周囲の赤み かゆみ 皮膚の赤み ブツブツ 鼻水 鼻づまり 咳 呼吸困難 目の赤み・かゆみ 目やに ()	かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

診断名		救急車を 呼ぶ目安	
アレルギーの 種類・内容	食物アレルギー アトピー性皮膚炎 気管支喘息 アレルギー性鼻炎 アレルギー性結膜炎	対応して ほしいこと	
	内容(食物 薬物 その他)		
いつもの症状	のどのかゆみ 口周囲の赤み かゆみ 皮膚の赤み ブツブツ 鼻水 鼻づまり 咳 呼吸困難 目の赤み・かゆみ 目やに ()	かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

アレルギー様症状を示すその他の疾患

診断名		救急車を 呼ぶ目安	
いつもの症状		対応して ほしいこと	
		かかりつけ医 (担当医)	
		治療期間	(開始) 年 月 日 (終了) 年 月 日

＜お薬情報＞

1 ページ目



アレルギーに関するお薬について今飲んでいる薬が分かるように記入しましょう
お薬が変わったら追加で書きましょう
(中止したものは二重線で消しましょう)

薬の名前	いつから	処方医療機関名	備考
例； アレギサール ザジテン	2024 年 3 月 1 日 2024 年 4 月 2 日	村上小児科医院 〃	副作用で中止

<お薬情報>

2 ページ目



アレルギーに関するお薬について今飲んでいる薬
 が分かるように記入しましょう
 お薬が変わったら追加で書きましょう
 （中止したものは二重線で消しましょう）

薬の名前	いつから	処方医療機関名	備考
例； アレギサール ザジテン	2024 年 3 月 1 日 2024 年 4 月 2 日	村上小児科医院 〃	副作用で中止

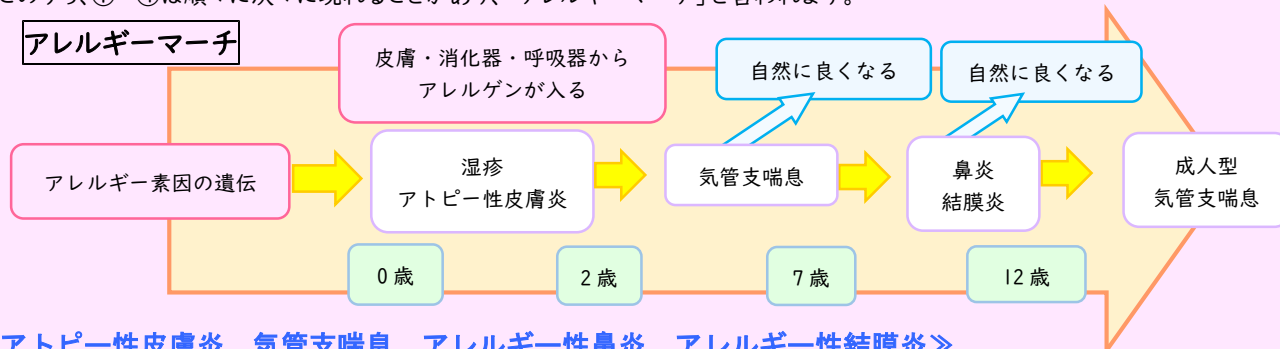
《アレルギーとは?》

アレルギーは、人間が本来外敵(ウイルスなど)から身体を守るためのしくみ(免疫)が、体に害のないものまで「有害」として過剰に反応し、自分の身体を守るはずが攻撃して(自分を傷つけて)しまうことを言います。例えば卵を食べるとブツブツが出る、ちょっとしたホコリで咳や呼吸困難を起こす、などは良く知られた話ですね。

《アレルギーの病気とアレルギーマーチ》

アレルギーの病気には、①湿疹、かゆみ、乾燥肌などの起こるアトピー性皮膚炎、②咳やゼイゼイ、呼吸困難の起こる気管支喘息、③鼻水や鼻詰まり、くしゃみなどの起こるアレルギー性鼻炎、④目のかゆみや腫れの起こるアレルギー性結膜炎、その他に⑤食物アレルギー(湿疹、じんましん、下痢、嘔吐)、⑥じんましん(発疹、かゆみ)などがあります。

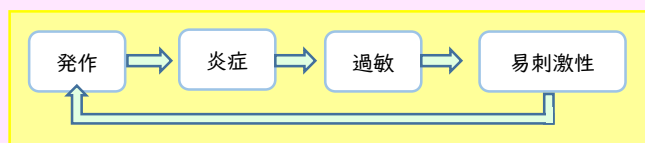
このうち、①～④は順々に次々に現れることがあり、「アレルギーマーチ」と言われます。



《アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎》

これらの病気は、様々な場所が「過敏である」とこと、慢性的に「炎症を起こしている」とことにより、その場所特有の症状がみられます。人によって、あるいは年齢によって、その「場所」が異なり、それぞれ皮膚炎、気管支炎、鼻炎、結膜炎になるのです。また、これらは「悪循環」を引き起こして、悪化しやすいのも特徴です。

アレルギーの悪循環(喘息の例)



悪循環を断ち、症状を予防することが治っていくための作戦となります。症状が起これないとその場所の炎症は落ち着き、過敏性が下がります。そうすることで、少しの刺激では症状が出なくなるのです。正しく治療し、症状を減らす＝「楽する」ほど良くなる病気と言われるのはそのためです。逆に、ストレス、風邪、タバコ、ダニ、気圧の変化、運動などが引き金になることがあり、注意が必要です。

《食物アレルギー》

起こり易い食材は、卵、牛乳、小麦、ピーナッツ、そばなどです。それらをむやみに怖がって避ける必要はありませんが、初めての食材は、一口ずつから慎重に与えていきましょう。

《じんましん》

じんましんはアトピー性皮膚炎でもみられますが、アレルギーになりやすい人でなくても起こります。風邪など体調が良くないとき、ストレスや寝不足なども含め(免疫状態が不安定なときに)油分の多い食品や古い食品を食べたり漆などの刺激物に触れたとき、寒さや暑さ、汗、日光の紫外線など、実に様々な原因で起こり得ます。アトピー性皮膚炎を除く多くは一時的なもので、数日間は再発しやすいですが、その後は落ち着いて(同じ刺激でも起こらなくなる)きます。

《一番こわいアレルギー；アナフィラキシー》

アレルギー症状は、食物アレルギーであれば、原因となる物質(アレルゲン)を食べることによって、じんましん、かゆみ、赤み、腫れなどがみられます。しかし、稀に、これらのアレルギー症状に加えて、呼吸の症状(息切れ、咳、ゼイゼイするなど)や胃腸の症状(強い腹痛、嘔吐)、血圧低下や意識障害、失禁などがみられることがあり、それをアナフィラキシーと呼びます。アナフィラキシーは重症化すると、死に至る危険があります!(毎年50人以上の死亡が報告されています)。過去にアレルギーの強い症状が出ている人やアナフィラキシーを起こしたことがある人は、「アドレナリン自己注射薬(アナフィラキシー補助治療薬)」を携帯しておくことが、命の危険から自分を守る手段です。

《新しい研究》

アレルギーの研究は日進月歩。食物アレルギーや花粉症の経口免疫療法、IgE抗体に作用する薬の研究、皮膚からの刺激によるアレルギー発症の研究、生後すぐからの保湿剤使用によるアトピー性皮膚炎の発症予防の研究など、世界中で様々な研究が行われています。治療も症状が出る前から始める予防的治療が推奨されています。先手、先手の治療を心がけましょう。

⑥ てんかんなどの情報のページ ㊟

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2～3 秒 15 秒程度 30 秒程度 1 分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日 1 回 週()回 月()回

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2～3 秒 15 秒程度 30 秒程度 1 分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日 1 回 週()回 月()回

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2～3 秒 15 秒程度 30 秒程度 1 分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日 1 回 週()回 月()回

診断名		救急車を 呼ぶ目安	発作が()分以上続く場合
発作の種類	複雑発作(意識障害あり) 単純発作(意識障害なし) 全身発作・部分発作	対応して ほしいこと	
発作の様子		かかりつけ医 (担当医)	
いつもの発作 時間の目安	2～3 秒 15 秒程度 30 秒程度 1 分程度 数分程度	初回発作	年 月頃
		発作の頻度	毎日何度も 毎日 1 回 週()回 月()回

<お薬情報>

1 ページ目



てんかんに関するお薬について今飲んでいる薬が分かるように記入しましょう

お薬が変わったら追加で書きましょう

(中止したものは二重線で消しましょう)

薬の名前	いつから	処方医療機関名	備考
例； デパケン ラミクタール	2024 年 1 月 9 日 2024 年 4 月 2 日	村上小児科医院 〃	効果がなかった



てんかんに関するお薬について今飲んでいる薬が分かるように記入しましょう

お薬が変わったら追加で書きましょう

(中止したものは二重線で消しましょう)

薬の名前	いつから	処方医療機関名	備考
例； デパケン ラミクタール	2024 年 1 月 9 日 2024 年 4 月 2 日	村上小児科医院 〃	効果がなかった

てんかんの発作とは、バタンと倒れてピクピクして気を失うものだと思っていませんか？

医者がてんかんと診断するてんかんとは、とても幅の広い症状を指していて、「(感じたり、動いたりするために働いている)脳の電気ネットワークが突然、電気信号を過剰に出すために起こるもの」で、その予定外の過剰な(余分な)電気信号によって、本来の、感じたり動いたりができなくなる状態を言います。

《脳は役割分担とネットワークで働いている》

人間の脳は、場所によって働きが決まっています。おでこの辺りは高度な人間らしい思考や調節をする場所、後ろ頭の出っ張りの辺りは見る(視覚)情報を扱う場所、耳の奥の辺りは聞く(聴覚)情報や言葉の情報を扱う場所、脳のてっぺん辺りは運動を担当する場所など、役割分担をしています。そしてそれぞれの部位を、実に緻密な電気ネットワークでつなげて連携しているのです。

《電気信号と電気ネットワークの異常》

てんかん発作は、この電気ネットワークの暴走や爆発と言えばイメージしやすいでしょうか。どの場所で過剰な電気信号が出るかによって、起こる症状も変わってきます。脳全体に広がる場合も、狭い範囲だけで終わる場合もあります。皆さんがイメージしやすい、最初に言った発作の姿は、脳全体の電気信号が一斉に過剰になった時に起きる形で、いつもそうなるとは限らないのです。だから、狭い範囲だけの電気信号だと、手だけピクつく、逆に手に力が入らなくなる、臭いがする、めまいがする、急に怖くなるなど、実に様々な部分的な症状が起こり得るわけです。



《原因は脳のくせ》

この過剰な電気信号が、(多くは)決まった場所で不定期に繰り返され、くり返す同じ症状を「てんかん発作」、それがくり返される状態、すなわち電気信号の過剰を起こし易く、いつ暴走・爆発するかわからない状態を「てんかん」と呼ぶのです。

原因は様々です。もともと脳に傷や腫瘍など電気信号が出るきっかけとなるものがある場合も、そういうきっかけは何もない場合もあります。いずれにしても、電気信号が過剰になり易いという、いわば「脳のくせ」です。何年もこの暴走・爆発が起こっていない(発作がない)状態が続けば、「治った」という表現をすることもあります。

《抗てんかん薬と生活の仕方で防ぐことが大切》

てんかん発作は、脳波検査によって調べられます。この検査は脳の表面の電気信号を読み取る検査です。主に電気信号が出やすい眠りかけ(または眠っている状態)や光や音の刺激による変化などを探ります。この検査の欠点は、検査中にちょうど電気信号が出ないと気づけないことと、雑音と電気信号を区別するために、検査中は動かない、眠くなるなどができていないと正しく判断できないことです。他に、MRIや血液検査など、いくつかの検査をすることで、原因や状態を探ることもあります。検査や症状から、てんかん発作だと判断すると、薬が投与されます。なぜでしょうか？ てんかん発作が繰り返されると、脳はダメージを受けます。脳を守るには、抗てんかん薬を適切に服用して、発作を防ぐことが大切です。発作の様子などから、合うと思われる薬が選択されます。ただし、脳は複雑なので、必ず効果が出るとは限りません。薬を何種類も試しながらその脳のくせに合った薬を選んでいく場合もあります。

また、日常生活の仕方によって、発作が起きやすくなる場合があります。てんかんと分かったら、医者の生活指導をできるだけしっかり守りましょう。てんかんは長く付き合わなくてはいけないことも多く、不便なことも起こりやすい病気です。周囲の人も含めて、それぞれのてんかんの特徴を良く知って、脳を守っていきましょう。

《本人または周囲の人が注意すべきこと》

- ・てんかんの種類で注意すべきこと、生活制限の有無などが違います。勝手に判断せず、医者の指示に従いましょう)
- ・ストレスや暴飲暴食、睡眠不足など日常生活のリズムが乱れると発作が起こり易くなります。できる限りの規則正しく、ゆったりとした生活を心がけましょう(家族や周囲の理解も大切です)。
- ・薬は欠かさず飲みましょう(飲み忘れて発作を起こすことがあります)。
- ・他の薬の併用、水泳、旅行、運転、就職、結婚、出産などはどれも可能ですが、注意が必要なので医療機関で相談してください。
- ・てんかんは闘うものでも、退治すべきものでもなく、共に暮らし、付き合うものという心持ちで治療していきましょう。



スマホ、パソコン、テレビ、タブレット(DVD、ゲーム、YOU TUBE)って、なぜやりすぎるとダメなの？

なぜメディアはやりすぎではいけないか

- ①インターネットの中には、いじめや怖い大人のワナが潜んでいる
- ②本物の世界とメディアの世界の違いが分からなくなってしまう
(本当に銃で撃ってもいいと思ってしまう、本当の世界もやっつけて勝つのが良いと思ってしまう)
- ③目が悪くなる
- ④頭(脳)がダメになる
勉強しても覚えられず、成績低下；努力が無駄になる
イライラを我慢する(抑制)機能の低下
感動できない(きれいだね、気持ちがいいね、おいしいね、楽しいね)

成績が下がり、イライラし、何も感じない子どもに育てたいですか？

発達凸凹が強い人は、とくに気をつけましょう！(凸凹が強い人ほど、メディアの中毒になりやすい)
そうじゃない人は、周りが中毒にならないように気をつけてあげよう！→ みんなでルールを決めて守ろう

- 1 ゲームをしていない時でも、ゲームのことばかり考えてしまう。
 - 2 ゲームができないときに、イライラやソワソワしてしまう。
 - 3 ゲームをする時間がどんどん増えている。
 - 4 ゲーム時間を減らす必要を感じ、そしてそれでも減らせなかった。
 - 5 ゲーム以外の趣味や娯楽が楽しくなくなってきた。
 - 6 生活・社会的に問題があり、そうだと分かっている、でもゲームを続けてしまう。
 - 7 家族などに対して、ゲームの使用時間についてウソをついたことがある。
 - 8 ネガティブな気分を解消するために、ゲームをしたことがある。
 - 9 ゲームをすることで、大事な人間関係・仕事・勉強などがおろそかになったことがある。
- これが5つ以上YESになると要注意

メディアは1日1時間まで



インターネットゲーム依存症への警鐘； オンラインゲームなどを気軽にやらせていませんか？ 依存症とは、簡単に言えば「病的に自己コントロールできない状態」です。これらの依存症は、近年の画像診断学の進歩に伴い、覚せい剤中毒患者と同じ脳萎縮などの変化を示し、精神症状を来すと指摘されています。四角い画面の害より、更に深刻な依存症。ご心配な方は一度、発達外来にご相談ください！

家庭で保護者がメディアについて①悪影響を知らない、学ばない ②管理を保護者から子どもにゆずる ③使い方のルールや罰則を決めて管理しない ④定期的に確認作業をしない。学校で教育者がメディアについて①ネット社会の著作権や個人情報保護について ②メディアの使い過ぎによる健康被害やネット依存について ③いじめなどのネットトラブルの予防と発生時の対策について、学習する機会を持たない。その他、子どもに関わる関係者(医療・福祉・保育・教育など)が、メディア利用による健康障害を意識しないで子どもたちに接するなどは、もはや子育てする者として、失格と言えるほどのくらいの責任放棄、怠慢です！ その後の影響を考えたら、ある意味、虐待とも言えるかもしれません!! 子どもは、スマホもネットも「必要なことだけに使う道具」として持たせなくてははいけません。繰り返しますが、これは「親としての最低限の責任」です。大人も子どもも、脳の働きに悪影響が指摘されているメディアの使い方、家庭で、親子で、もう一度見直してください。

しかし、これらはやたらと禁止や制限をしても解決にはなりません。親が、子どものための時間を作る、子どもと一緒に活動することが大切です。子どもは、ゲームを制限しなさいと言うと「じゃあ、何をすればいいの?」と返して来ます。昔から、子どもは「つまらない」を原動力に自分で何とか遊びを工夫してきました。それが子どもの本分です。大人が与えた遊びは「子どもにとってつまらない遊び」であるはずなのです。

次のページには、遊びのヒントを載せました。これをヒントに、お子さんと一緒に「つまらない」を「楽しい」に変えるものを考えてみてはどうでしょうか。

楽しいことを親子で探そう

どうしたら良いかが分からない親子のために、以下に、親子でできる活動の例をざっと挙げてみました。
これをヒントに、我が家流の楽しみ方を考えてみましょう。

大人と子どもで一緒にできる楽しいこと

(製作系)；お絵描き・ぬり絵、粘土、積み木・レゴ、折り紙、紙飛行機、紙風船、糸電話、凧作り、プラレール、武器づくり、アクセサリ作り、段ボールハウス、滑り台づくり、段ボール仮面、弁当作り、室内ピクニック、スイーツ作り
(ごっこ遊び)；人形遊び・おままごと(メルちゃん、リカちゃん、シルバニアなど)、買い物ごっこ、お化粧遊び
(卓上系)；すごろく(人生ゲームなど)、ジグソーパズル、ビリヤード、マジック、ジェンガ、モノポリー、チェス、将棋、囲碁、オセロ、チェッカー、麻雀(ドンジャラ)、福笑い、ダイスカップ、釣りゲーム、ドミノ、スタッキングカップ、危機一髪、カードゲーム(UNO、平仮名カード、花札、トランプ、ナンジャモンジャ、カルタ・百人一首、はあっていうゲームなど)、野球盤、サッカーゲーム
(運動系)；ボーリング、輪投げ、ダンス、お馬さん・飛行機ブーン、かくれんぼ、だるまさんが転んだ、羽根つき、エアホッケー、テーブル卓球、キャッチボール、バドミントン、サッカー、武道
(コミュニケーション系)；なぞなぞ、質問ゲーム、しりとり、迷路、宝探し、楽器遊び、絵本(〇〇を探せ系、読み聞かせ、知育本)、室内プロジェクター遊び
(お風呂遊び)；お風呂プール、泡々お風呂、カプセルスポンジ、シャボン玉、水鉄砲
(お手伝い系)；食器洗い、洗濯物畳み、ご飯作り、お風呂洗い、玄関掃除、モップ掛け

すぐにできることもたくさんありますね。大切なのは、親が生活の中で、子どものために時間を割くこと。「スマホに子守りをさせないで」という言葉の意味を現代の親は考えていなくてはならないということです。

中でも、スマホは、最初に与える時が勝負です。お勧めの「スマホの与え方」を以下に載せます。最初に言っておくべき「ルール」を決めた上で、スケジュールを伝えましょう。

未成年者の使うスマホを親が見られないのは「無責任」です。以下の手順とルールを守らせましょう

- ① 1週目；まずは1週間「通話のみ」の許可を出す
「来週からはもう1つだけ別の機能が使えますから考えておいてください」
→子どもに何が大切な、何が必要か考えさせる
→子どもから、自分が選んだ機能は「なぜ必要か」の説明を受ける
→1つでルールを守れないなら、2つ目は当然無理。1つ目のルールが守れたら2週目に進む
- ② 2週目；ルールを守れているか確認する。ルールが守れて、必要性の説明が納得いけば、その機能を認める(通話+Lineなど)
→ルールを守れない限り先には進めないという前提の元、機能をいくつまで許可するかを考えながら、
毎週、1つずつ機能を許可して増やしていく
→毎回、その機能の必要性を考えさせ、説明させる。多くは、必要な順に機能が増えていくので、ある程度のところで、これ以上は不必要と判断できる

「親がスマホを子どもに持たせるときの約束」(原版要約、一部改変)

- ①これはママ(パパ)のスマホです
- ②スマホのパスワードはママに報告しなさい
- ③このスマホは連絡が一番の目的です。家族の電話には必ず出ること、家族のメールやラインに答えること
- ④学校の日にはPM9:00以降、週末はPM10:00以降、翌朝AM7:30まではママかパパにスマホを渡す(預ける)こと
- ⑤学校には持って行かないが、特別な事情があるときは相談に乗ります
- ⑥自分のせいで壊したときは、修理は自己負担です。そのためにお金をためておきましょう
- ⑦スマホを使って人を傷つけないこと
- ⑧相手に面と向かって言えないことはスマホを使って言わないこと
- ⑨友達の前で言えないことを、スマホを使って言わないこと
- ⑩アダルトサイトやポルノは禁止
- ⑪公共の場では電源を切る、機内モードにする、またはマナーモードにすること
- ⑫他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはダメ
- ⑬むやみに写真やビデオをとらないこと(もちろん、それをSNSに載せないこと)
- ⑭時々家にスマホを置いて出かけるようにしなさい
- ⑮スマホで音楽を聴くときは、危険なこと(両側イヤホンで歩くなど)はしないこと
- ⑯ゲームやパズルを時々、楽しむのは良いが、動画を含め、時間を制限して守ること
- ⑰グーグル検索だけに頼らず、ちゃんと周りの世界を自分の目で見て考えること
- ⑱この約束を破ったら、ママはスマホを取り上げます。何がいけなかったか、一緒に考えて、また①から始めましょう

支援機関一覧（育ちノート関連）



このファイルに関わる内容の問い合わせは、こちらへ！

PI9 思春期の相談機関や青ぱす支援・協力機関一覧もご参照下さい

名称	住所・電話番号	支援内容
村 上 市	保健医療課 健康サポート室 〒958-8501 村上市三之町 1-1 TEL. 0254-53-2111(代表)	0歳～就学前 (健診・お子さんの発達についての相談)
	こども家庭センター 〒958-8501 村上市三之町 1-1 TEL. 0254-75-5567(直通)	妊娠期から子育て期（18歳まで）にわたって切れ目なく支援
	こども課 子育て保育室 〒958-8501 村上市三之町 1-1 TEL. 0254-53-3362(直通)	保育園の入園相談
	こども課 ことばとこころの相談室  〒958-0837 村上市三之町 2-41 TEL. 0254-52-5550	お子さんの発達についての相談、支援
	福祉課 福祉政策室 〒958-8501 村上市三之町 1-1 TEL. 0254-53-2111(代表)	福祉サービスについての案内、相談
	福祉課 総合相談室 〒958-8501 村上市三之町 1-1 TEL. 0254-53-8941(直通)	福祉に関する総合的な相談窓口
	障がい者基幹相談 支援センター 〒958-8501 村上市三之町 1-1 TEL. 0254-75-5830(直通)	障がいに関する相談窓口
	学校教育課 〒958-0292 村上市岩沢 5611 TEL. 0254-72-6882	就学について、学校での困りごとの相談
村上総合病院 小児科発達外来 〒958-8533 村上市田端町 2-17 TEL. 0254-53-2141		発達（発達の遅れ、凸凹、つまづきなど）についての相談、診断・治療、リハビリなどの療育、関係調整、学校や各種支援機関等との連携・調整など
県立村上特別支援学校  〒958-0853 村上市山居町 2-16-29 TEL. 0254-53-0448		小学部・中学部・高等部を設置 主として知的障がいをお持ちの方に対応 地域の特別支援教育のセンター的役割
村上保健所 母子保健関係 〒958-0864 村上市肴町 10-15 TEL. 0254-53-8368(直通)		療育相談 (医師によるお子さんの発達についての相談)

(2026年3月現在)

～広告のページ～

ぱすの～と 支援ノート（青ぱす）のご紹介



青ぱすは、どんな内容かな？

「ぱすの～と 支援ノート」は福祉制度の申請時など必要に応じて配布されます

- ⑦ ぼく・わたしの 特徴 の ページ
- 発達外来 よろず相談室（発達の凸凹①）
- ⑧ こんな 支援 が 助 かり ます の ページ
- 発達外来 よろず相談室（発達の凸凹②）
- ⑨ 福祉制度（手帳）利用状況のページ
- ⑩ 福祉制度（手当・助成）利用状況のページ
- ⑪ リハビリテーションの記録のページ
- 発達外来 よろず相談室（小児リハビリテーション）
- ⑫ 福祉制度（サービス等）利用状況のページ
- ⑬ 就 労 記 録（ 職 歴 ） の ページ
- ⑭ そ の 他 の 特 別 な 支 援 の ページ
- ⑮ 医療的ケア児・重症心身障害児者のページ
- 発達外来 よろず相談室（医ケア児と重障児）
- ⑯ 様 々 な 資 料 の 保 管 の ページ
- 支援・協力機関一覧

*⑦⑧⑯と支援・協力機関一覧は支援ノート必須ページ

「⑦ぼく・わたしの特徴のページ」から

感覚についての配慮	不要	苦手な感覚や気づきにくい感覚 光(眩しい) におい(臭い) 肌触り 温度 痛み 手の汚れ ぶつかっても気づかない 怖いものがある
	必要	音(うるさい)：何の音？ 味・舌触り(好き嫌い)：食べられないもの その他：
		知ってほしいこと

声かけ・発問の配慮	不要	大きい声を避ける 予告する 「ダメ」と言わない メモを使う(書いて渡す)
	必要	簡単な言葉を使う(単語で) 選択肢を用意する(二択・三択) 視覚支援(図、写真、文字の提示) 「～して(具体的な行動)」で指示する その他

「⑧こんな支援が助かりますのページ」から

このページは、支援の仕方やつなげたい情報を共有するために自由に記載するページです
「こんな時、こうしたらうまくいくかも」という支援方法等の工夫を書いてください

例) 汗をかくとすぐ服を脱ぐ ⇒ 汗を嫌がるので、湿らせたタオルで汗を早めに拭いてください

困ったり不快に感じたりする具体的内容

考えられる理由

こんな支援が助かります

「青ぱす」は誰でもお使いいただけます。福祉課・相談支援事業所、または支援機関では、
無料配布しています。市のホームページからのダウンロードも可能です。是非ご活用ください





ばすのーと を使ってくれる皆さんへ ～ふくちゃんの願い～

ばすのーとは、子育てのお助け帳だよ。使いやすいように、いっぱい工夫したんだ。

赤いばすのーと 育ちノート(赤ばす) 9つの工夫

- その1 何て呼んだら良いか、どんな家族なのか教えてね (P1 『①自己紹介のページ』)
- その2 読めばきっと役に立つよ (P2・P20・P25・P29・P30 『よろず相談室』)
- その3 健診をたどれば、あとで役に立つかも (P10 『②健診・相談等のページ』)
- その4 様々な学びの場とそれを支える相談や支援の場があるんだよ (P12 学びの場と支援のページ)
- その5 先生に○をつけてもらおうね、書きためると成長が良く分かるよ
(P14 『③所属情報のページ』)
- その6 困った時はここを見よう (P17～18 『困りごとと相談先フローチャート』)
- その7 お医者やリハビリのことをすぐ分かるようにね (P21 『④医療情報のページ』)
- その8 「アレルギー」と「てんかん」もみんなも知ってほしいな
(P22 『⑤アレルギーなどの情報のページ』、P26 『⑥てんかんなどの情報のページ』)
- その9 0歳から知っていて欲しい！ メディアの健康被害 (P30 『よろず相談室』)

青いばすのーと 支援ノート(青ばす) 7つの工夫

- その1 とじ込みファイル付 (必要なページだけをチョイスしたり、たくさん書くとき紙を増やせるよ)
- その2 支援する人に知ってほしいことがすぐわかるといいね
(『⑦ばく・わたしの特徴のページ』、『⑧こんな支援が助かりますのページ』)
- その3 大切な手続きを忘れないように
(『⑨福祉制度(手帳)利用状況のページ』、『⑩福祉制度(手当・助成)利用状況のページ』)
- その4 リハビリテーションは様々な人が関われるようにしたいね
(『⑪リハビリテーションの記録のページ』)
- その5 どんな仕事をしているかな、何が得意で何が苦手か、書いてみよう
(『⑬就労記録(職歴)のページ』)
- その6 いざという時に困らないために (『⑭その他の特別な支援のページ』)
- その7 せっかくの資料を失くさないように入れておこう、何を入れたか書いておこう
(『⑯様々な資料の保管のページ』)

ふくちゃんの願い

このほかにもいっぱい工夫があって、使えば使うほど、便利で活用できるファイルだよ。
村上市で誕生した**ばすのーと**、これからどんどん広がって、子育て支援が縦にも横にもつながって
支援する人も、される人も、仲良く楽しい絆ができれば良いな。
子育ては、とっても忙しいから、書くのが面倒なときもあるよね。でも、ぜひ頑張って書いてね。
村上市がより子育てしやすい地域になるように、**ばすのーと**を役立てて欲しいな。