



残暑の厳しかった夏も終わり、秋らしくなってきましたね。
風も爽やかになり、くだものもたくさん並び始めました。みんな、お元気ですか？運動会などの行事も今年は矢張り縮され、あまり力を入れないところが多く、ちょうど良い具合かもしれませんね。

ママたちはお元気ですか？最近「うっうつする...」「元気が出ない」「イライラする」「子どもと一糸縷にいたくない」「夫と価値観が合わない」などなどのお悩みが多く聞かれます。どのママもみなさん感じたことがあるでしょう。いくつになっても子育てって大変！子どもに関する悩みや心配はつきないですよ。考え過ぎて、ママ自身の精神までまいってしまうことがありますよね。そういう時の一番の特効薬は「一人の時間」と「うっうつ状態を誰かに共有してもらう」ことです。ママ自身が楽しく！自分に自信をもって毎日を過ごして欲しいなと願っています。

わたしからママたちにお詫言しなければならなかったことがあります。「さんむ ままのりあ」に勤務していた常勤職員の退職により、月から土までの1週間 相模原に行くことが難しくなってきました。本当にごめんなさい。これまでのように相談のお電話やお尋ねはいつでもオッケーですので、ホットラインなどを利用しお話しください。定期的に保護者会も開催する予定です。



ママのりあ

〒252-0324
相模原市南区相武台7-21-5
電話 046-244-4537
FAX 046-244-4538

ご存知のことと思いますが、ままとりあでは臨床心理士として藤沢市、大和市、座間市などで長く働いてこれた林悦子先生が心理面を担当してくださっています。主に児童発達支援のグループに入っていたとき、ママたちの相談を受けたり、お子さんの様子を見て職員へのアドバイスをお願いしています。

わたしが幼稚園の教師をしていた時代に林先生と出会いました。難しいお子さんへの対応を相談した時にズバッ！と目からうろこのアドバイスをいただき、「この先生すごい!!」と感じました。それ以来20年間、人生の節目で相談にのっていただき、わたしの師匠！と尊敬している先生です。林先生が藤沢市で療育センターの所長になられた時に職員として呼んでいただきました。たくさんのお子さんやママたちとの出会いがあり、今のわたしかあると思っています。今でも頼りにし、困った時には気軽に相談できるわたしのアドバイザーです。ママたちも、どうぞ、林先生を頼ってくださいね。職員に伝えていただければ、アホかと言われるようにしておきます。

だんだん肌寒くなり季節の変わり目、身体も心も健やかに！ポジティブシンキングでいきましょう、(v)ノ



お知らせ



放課後等デイサービスで通う皆さんへお願いがあります。グループの活動報告をより充実したものとするために、実績記録表への印鑑押印や事務的なことなどは、グループ後の活動報告とは分けて、お子さんの来所時にさせていただきます。慣れるまでご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。