



いっぽ通信

(第103号)

2025年度 10月号

『 子どもの心を落ち着かせる空間 』

「カームダウンスペース」というワードを聞いたことがありますか？直訳すると「落ち着くための空間」となります。周囲の音や光、においなど、外部からの刺激にストレスを感じたりした場合にそれらを遮って安全に気持ちを落ち着かせられる場所のことを言います。

発達障がいのある子どもたちの中には感覚過敏の症状が強く出ている子もいます。また、感情が高ぶると、周囲の刺激との相乗効果でよりいっそう混乱し、パニックに陥ったり気持ちを立て直すのに時間がかかったりすることがあります。そうした時にこのカームダウンスペースを利用することで刺激をいったんシャットアウトし、落ち着いてからまた元の場所に戻ることができます。いわゆる、「クールダウンをする場所」ということです。大事なのは「刺激を遮断すること」。家の中だと静かな部屋でも十分かもしれません、広かつたり明るかつたりするとそれだけでも強い刺激になってしまふかもしれません。逆に、部屋の中にマットやクッションなどを置いてその上にいるだけでもリラックスでき、カームダウンスペースとして活用できる人もいます。押し入れや段ボールを活用するなど、ちょっとした工夫で自宅でも簡単に設置できます。

また、子どもに限ったことではなく、大人でも感覚過敏に苦しみ、こうした場所を必要としている人がいます。最近では、公共施設の中にも「カームダウンスペース」が増えています。日本では東京オリンピックを契機に増えてきています。大阪万博会場や空港、図書館、一部の大学でも学生向けに設置されているようです。障がいのある人でも安心して社会に出ていける、こうした取り組みが少しずつ進んでいます。（南湖）



児童発達支援センターいっぽ
Tel:042-851-2860 / Fax:042-851-2861
E-MAIL : jidou_ippo@tomoni.or.jp
HP : <http://www.tomoni.or.jp/ippo/link.html>



お知らせ・お願い



1) 衣替えについて

季節の変わり目になってきました。肌寒い日には羽織り物を活用したり、薄手の長袖の替えを用意したりしていただくよう、お願いします。

2) 受給者証について

受給者証が更新され、新しいものが届いた際は、いっぽまでお持ちくださいますよう、ご協力をお願いいたします。



- 10月16日（木）…引き落とし日
8月分利用料金
8月分給食費等実費分
- 10月27日（月）…再引き落とし日
16日に引き落とせなかった方





～いっぽ祭りを開催しました～

9月6日（土）にいっぽ祭りを開催しました。

今年度の遊びコーナーは、魚釣り、おばけ退治、たこやきボールでした！

甚平や浴衣を着て登園してくれたお子さんも多く、それぞれが各コーナーで楽しんでくれていました。

おばけ退治はおばけを勢いよく倒し、たこやきボールは的を狙って一生懸命ボールを投げる様子が印象的でした。

飲食コーナーはフランクフルトとポップコーンでした。ポップコーンメーカーを使って作りましたが、ポンポンとはじける様子を楽しんでくれたお子さんもいました。いっぱい身体を動かしたり、美味しく食べたりして皆さんの夏の思い出の一つになったかな～？！



今月の予定

10月の予定

☆全クラス共通

- 13日（月・祝）…お休み
- 23日（木）…避難訓練
- 27日（月）…子育て講座②



☆毎日クラスのみ

- 20日（月）…保護者登園日（ハロウィン会）
- 25日（土）…運動会
- 27日（月）…身体測定

☆就園クラスのみ

- 25日（土）…父親懇談会



靴の選び方

だんだんと過ごしやすい季節になり、運動遊びが活発になってきました。足に合った靴でないと、足だけではなく体全体に負担がかかりますので、靴を選ぶときは下記の項目をチェックすると良いそうです。

上履きも洗うことで縮みやすいタイプの物もあるようで、持ち帰りの際にご確認をお願いします。

- つま先に0.5～1 cmの余裕がある
- 横幅が合っている
- 甲の高さが合っている
- かかとがしっかりと固定されている

