



風が冷たく、寒さが身に染みる季節になってまいりました。皆様に置かれましては、クリスマスや年末年始に向けたイベントが多く、忙しい日々を送られていることと思います。また風邪やインフルエンザといった病気も流行ってきております。ご家族皆様、お気をつけてお過ごしください。ACO ふれんどではお子様の様子に応じた支援を行っていきたいと思っております。今後とも宜しくお願い致します。

## 12月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## 1月のスケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

★開所・閉所については、変更となる可能性があります。ご了承ください。

☆12月29日～1月5日まで、年末年始のため閉所致します。



## <ふれんどNEWS>

### ● “第二回 親子キッチン” が開催されました。

11月10日に管理栄養士の長井佳代先生をお呼びし、第二回親子キッチンを開催致しました。今回は和食をテーマに、「巻きずし」を作りました。桜でんぶを一から作ったり、卵焼きに挑戦してみたりと、初めての経験を楽しんでいる親子の様子が多く見られました。第三回も2月ごろ、開催予定です。またお知らせいたします。ぜひ皆さまもご参加ください。



- **ベネッセ子ども基金共同プロジェクト「自分を知り、優しい子育てを実践するためのプログラム」の Step1 を開催しました。**

11月16日、「自分を知り、優しい子育てを実践するためのプログラム」の Step1 を開催いたしました。保護者支援である本プログラムは Step1～3 までの 3 部構成となっており、初回の Step1 では「思考を整理し、わが子と向き合う」をテーマに行いました。保護者同士のティータイムも設けられ、楽しく会話している姿も多く見受けられました。最後に明るく、すっきりとした表情で帰られる参加者が多く、印象に残っております。次回は 12 月 21 日に Step2「感情を理解し、子育てに生かす」が開催されます。途中参加も可能ですので、ぜひ皆さまご参加ください。



### ひとことコラム ～認知ソーシャルトレーニング～

前回は、学習面の認知訓練方法として、認知機能強化トレーニング (Cognitive Enhancement Trainig:COGET) を紹介いたしました。今回は社会面の認知能力を訓練する、認知ソーシャルトレーニング (Cognitive Social Trainig:COGST) について紹介いたします。COGST は、4つのトレーニングから構成されています。

① 段階式感情トレーニング

他者の表情や、状況から気持ちを想像し、表現するトレーニングをします。他者への認知が高まった後、自身の感情に向き合い、整理し、表現をしていくトレーニングを行います。

② 対人マナートレーニング

NG 言動をはじめにイメージしてもらうことで、どこをどう言い換えれば OK 言動になるか、トレーニングしていきます。

③ 危険予知トレーニング

状況を見て、どこに危険が潜んでいるか、想像するトレーニングを行います。

④ 問題解決トレーニング

問題場面からどのような言動を行うことで解決につながるかを想像するトレーニングを行います。

これまで積み上げてきた認知機能を応用していくのが、COGST となっております。