



たんときッズあおき は、お陰様で8月に開所 **5周年**を迎える事ができました。そして、法人としては4月に **20周年**を迎える事ができました。さらにさらに、前法人からだと4月で **25周年**を迎える事ができました。一重に、みなさまの温かい応援のおかげです。これからも、青木村周辺の障がいをお持ちの方々やその家族が笑顔でこの土地で暮らしていけるように尽力していきますので、これからも、応援よろしくをお願いします。

たんときッズあおき スタッフ一同

コラム ～ 食欲の秋！！ 低GI食品って知ってますか？ ～

「ダイエットって、本当に難しいですよ。私も何度も挫折を経験しました。」

そんな私が実践しているのが、**低GI食品**を取り入れる食事法です。

GI値とは、食品を食べた後に血糖値がどれだけ急上昇するかを示す数値のこと。この数値が低いほど、血糖値の上昇が緩やかになり、インスリンの分泌も穏やかになります。インスリンは、血糖値を下げるホルモンですが、過剰に分泌されると脂肪として蓄積されやすくなるんです。**焼き芋**は、そんな低GI食品の代表格。食物繊維が豊富で、腹持ちが良いので、ダイエット中のおやつにぴったりです。他にも、**玄米**や**全粒粉パン**、**豆類**、**りんご**などが低GI食品として知られています。これらの食品を食事に取り入れると、血糖値の急上昇を防ぎ、空腹感を覚えにくくなるので、自然と食べ過ぎを防ぐことができます。さらに、血糖値の安定は、集中力の向上や、イライラの軽減にもつながると言われています。

低GI食品を取り入れるメリットは、**ダイエット効果**だけではありません。

- **健康維持**: 血糖値の安定は、糖尿病や心臓病などの生活習慣病のリスクを下げる効果も期待できます。
- **美容効果**: 肌荒れや便秘の改善にもつながることがあります。
- **パフォーマンスアップ**: 持久力や筋力アップにも役立つと言われています。

具体的な食事の提案

- **朝食**: 全粒粉トーストにアボカドとゆで卵、コーヒー
- **昼食**: 玄米ご飯に鶏肉のソテーと野菜炒め
- **夕食**: さつまいもご飯に魚料理とサラダ

ポイントは、主食に低GI食品を選び、たんぱく質と食物繊維をバランスよく摂ることです。

低GI食品を選ぶ際の注意点

- **加工食品**: 低GI食品と表示されていても、砂糖や油が多く含まれているものもあるので、成分表示をしっかりと確認しましょう。
- **調理法**: 揚げ物や炒め物よりも、蒸し焼きやゆでるなど、シンプルな調理法がおすすめです。

低GI食品を取り入れた食事は、単なるダイエットだけでなく、健康的な生活を送るための第一歩です。ぜひ、あなたも低GI食品を取り入れて、無理なく健康的な生活を目指しましょう。

裏面も読んでいただき、何かお子さんに不安や心配事などがありましたら、村の保健師や教育委員会、たんときッズあおきまで、ご相談いただければ対応いたします。

たんときッズあおき (NPO法人たんと。)

TEL 0268-75-6789

青木村田沢3075-1

■開所時間 9:00-17:00

■定休日 土日祝日

NPO法人たんと



コミュニケーションが苦手なのは障がいなの？

最近、増えてきている「人とのコミュニケーションが苦手」な人。 みなさんはどうですか？



誰だって人との関わりに得意、不得意がありますよね。実はこの文章を書いている私も、人とのコミュニケーションがとても苦手で、仕事でなければひとりで過ごしているほうがとても気持ちが楽なことが多いです。

最近、多くの方が見ている Youtube や Tiktok を配信されている方は、社会に出てコミュニケーションが苦手で会社でうまく行かなくて…とか、学校で不登校で人と会ったり話したりするのが苦痛だった…

そんな人がとても多いなと感じています。

実際に何人か Youtuber の方と知り合いなのですが、そのほとんどの方が同じ事を話していて、結果的に配信することで自分の居場所を作ることが出来たとおっしゃっている方がいます。「え？登録者が30万人もいるのに、人と話すのが苦手なの？」と思ったり、番組を見ていると人と関わるのが苦手なんて感じないという方ばかりですよ。でも、実際に会って話をすると苦手感を持っている方が多いのです。じゃあ、人との関わり・コミュニケーションが苦手な人が全員、発達障がいがあるのか？というところではありません。苦手=障がいではなく、得意・不得意で不得意な人がほとんどです。また、Youtuber や Tiktoker の方全員が、発達障がいという訳ではなく、コミュニケーションが得意な人も多くいらっしゃいますので勘違いだけはされませんようにお願いします。

でも、実際に発達障がいの方の多くの方はコミュニケーションが苦手です。なぜ、苦手なのか？ということをお話していきたいと思います。

コミュニケーションとはまず、簡単に説明するとどういうかとかというと、人と人が話す時にやりとりをお互いにやり取りをすることを言います。一方的なものはコミュニケーションとは言いません。

なので、簡単なところだと TV やラジオなどのやり取り、講演会などで一方的に話を聞くことはコミュニケーションとは言いません。話をしたり、会議、友だちとの会話はコミュニケーションです。

実は言葉のやり取りだけではコミュニケーションにはならないのです。やり取りをする時に、とても重要なポイントがあります。それは、「相手の気持ちや考えを想像する」ということです。

人の気持ちを想像したり、考えたりするということはどんな考え方なのでしょう。

「比喩」という言葉を知っていますか？

辞書で調べると「物事を他のものに例えて表現すること」です。

これは、例えば「猫の気持ちになって考える」とか「相手の気持ちになって考える」など、自分とは別の“もの”になって考えるということに対して比喩という言葉を使うことがあります。

友だちや家族と話す時も、例えば「この言葉を使ったら、どう感じるかな？」とか「こんな事をしたら喜んでくれるかな」など、相手の事を考える時もこの「比喩」の方法を私達は無意識の中で使って考えています。

そうすることで、相手が喜んでくれることや、傷つかない・嫌な気持ちにさせないようにするなどの表現をしていく、時には相手のことを思って伝えるなど。どうですか？みなさんも、思い返してみてください。

実は、発達障がいの方はその「比喩表現」が苦手な方が多くいます。ということは、相手の気持ちを考え想像するのが苦手な方が多いということです。

結果的にどういうことが起きるかと言うと、今、どんな状況なのかを想像したり、今話すべきではない事を話してしまったり、相手の気持ちを考えずに伝えてしまうなど…トラブルが多くなってしまふ事があります。

トラブルが続けば当然ですが、人と関わる事が怖くなり、苦手になってしまいがちです。最近のコミュニケーション方法と言えば SNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス) があります。実はこのコミュニケーション方法は、リアルタイムではあるものの、文章でのやりとりであったり、考える間を作ることができるので、冷静に考えてから答える事ができたり、苦手であればその場からすぐに離れることもできるので、安心してやりとりができる場所になっています。その分、当然のトラブルも増えてはいますが、でも、その場で聞いた言葉をすぐにイメージして考えて適切な答えを出すのが苦手な方には救世主のような方法なのです。

もし、コミュニケーションが苦手な人が近くにいたら、一度文章でやり取りをしてみたいかどうでしょうか？

そして、コミュニケーションが苦手な人には、ゆっくり答えを待ってあげてほしいです。

発達障がいの方は、人とのやり取りは苦手だけど、人が嫌いなわけではないのです。

