

<思春期>

=参考:考え方の一つとして~=

特徴①体が大人になる(ホルモンの変化)

②自我の目覚め

※親離れの時期です!

対応法→変化を受け止め、自立を支える。

あくまでも、一般的見解です。

ここに、それぞれの「特性/性格」が加わり、変化を受け止め、自立を支えるだけでは、どうにもならないという事は想像を超える場合もあります。

主な症状…

- ※周りの状況や言葉の理解などの「理解」と「把握」。
- ※物事の良し悪しの判断が明確になる。
- ※手持無沙汰による「モヤモヤ」。
- ※ホルモンの変化による「ムラムラ」。
- ※自分でも分からない「イライラ」。
- ※体のダルさ。やる気が薄れる。 など

対策法の一つとして…

「夢中になれる事」がある事です!

「運動」「勉強」「趣味(好きな事)」がある事は、それらを行っている事で、集中しているので、余計な事を考える暇がなくなります。これらは、**いい意味での「疲労度」も高い事**が、ポイントです★

でも、そもそも家では無理…

一番は、外に出る事。それも難しい…。学校やデイにはきちんと行ける事でもまだOK!です。スイッチは、思春期ど真ん中のメンバーが多いです。症状は様々です。ただ、**余分な暇が無い(やる事が明確で、スムーズさを必要となる事)** 体力MAXの運動量は、思春期の対応法になっていると思います。

異性に関する興味と、個人的なムラムラは、関わる者(機関)同士が同じ対処法で望むのが妥当だと思われます。

今月の活動ポイント!

<夏・対策>

今年は、6月から猛暑となりました(+_+)。早めの「夏・対策」を取り、活動をスタートしました★

<首巻>

今年は、塩分 / 酢分 / 麦茶 / スポドリ の完全補給を行っています☆

- ※首巻
- ※Tシャツを濡らす
- ※(自家製)しそ・梅ジュースを飲む
- ※麦茶を飲む
- ※塩分補給
- ※水を頭からかぶる
- ※ウォーキング後の水浴び

<しそを取る→葉を取る→自家製ジュースを作る>



<頭から水をかぶる> <水浴び>



これらは、完全に必須事項として行っています(^)/