

1月号

柳沢プログラム

柳沢プログラム



こどもプラス

◆2024年1月号◆

こどもプラスグループ

フリーダイヤル ☎ 0120-970-421 <https://kodomoplus.co.jp/>

1月の運動療育

- 足開きソリ
- × ゲーム
- 並びゲーム
- 1本線のクマ歩き
- 色別ウシガエル
- 腕曲げ我慢ゲーム

1月のコラム

- ★運動コラム
- ★保育所等訪問支援事業
- ★中高生向けのカリキュラム
- ★アクティビティ紹介
- ★脳のひろば
- ★公認心理師による心理支援コラム
- ★言語聴覚士によることばの発達コラム

1月の運動療育



基礎 ▶ 足開きソリ



お互いに力加減をしながら引っぱり合せて進みます。

あまりスピードは意識せず楽しみましょう♪

- ①2人組になりましょう。1人は座って足をパーにしましょう。
- ②もう一人は、座っているお子さんの手を引いて引っ張っていきましょう。
- ③座っているお子さんは、足の親指に力を入れ足の開きを維持して、後ろに倒れないよう、腹筋・背筋に力を入れます。
- ④また、双方の握力を養うことができます。引くお子さんは、かかとの力と足の親指の力を利用して踏ん張りながら進みます。

気をつけるポイント

- 手が離れると、引っ張っているお子さんが後方に転倒して怪我をします。決して手を離してはいけません。
- 最初から勢いよく引っ張ってはいけません。ゆっくりスタートして、手が離れないスピードで行いましょう。
- 引くお子さんも、引っ張られるお子さんも、ふざけてふにゃふにゃした姿勢では転倒し怪我をしてしまいます。ふざけている場合は、実施しないようにしましょう。

怪我の事例

- 最初から勢いよく引っ張ってしまうと肩が抜けてしまう危険性がある。
- 手が離れてしまい引っ張っているお子さんが後方に転倒してしまう。
- ふざけてふにゃふにゃした状態で行うと転倒してしまう。

発展 ▶ 足閉じソリ



横にごてつと倒れてしまわないようにバランスをとりましょう。

- ①足を閉じてソリを行いましょう。体格の同じくらいのお子さんでペアを作りましょう。
- ②引っ張るお子さんは、足を開いてお友達を引っ張ります。引っ張ってもらうお子さんは、足を伸ばしたままにしましょう。
- ③足を伸ばしているお子さんは、やや後傾になり後ろに体重をかけて踵（かかと）を床から少し持ち上げましょう。

気をつけるポイント

- 手の指先まで力を入れて、手が離れてしまわないようにしましょう。
- 爪の長いお子さんは怪我をさせてしまうことがあるので、大人はチェックをしましょう。

教室職員様はこちらから実際の動きをご確認ください→



基礎 ▶ ○×グーパー

- ①○×ゲームを全身で行います。
- ②大人が問題を出したら、素早く両手両足で○or×を出します。
- ③一人ずつ行くと時間がかかってしまうので、ホールに広がって全員一緒にいきましょう。

気をつけるポイント

- しっかり問題が聞けるように、お子さん達は口を開かないで行いましょう。楽しい遊びの中であえて静かにするという取り組みがお子さん達の抑制力や集中力を高めます。
- ×を出すときに、大きく出せるように広がって行なってください。
- お友達の判断を真似しているお子さんがいたら、並ぶ順番を変えながら行なってみましょう。

怪我の事例

- お友達との距離感がつかめないとぶつかってしまふ。
- 全身で○×を表現するのでバランスを崩す可能性がある。



説明をした後、もう一度「○ならなんだっけ?」「×ならなんだっけ?」...とお子さんたちの聞き返し、理解できているかを確認してから始めましょう♪

発展 ▶ なぞなぞグーパー

- ①お子さん達は、一定のリズムでグーパーを行いましょう。
- ②グーパーをしながら、大人がなぞなぞを出しましょう。
- ③考えているときにも、グーパーの動きを維持することが出来るようにしましょう。
- ④大人は、途中で手だけ、足だけになってしまうような悪い例を示しましょう。

気をつけるポイント

- 速いスピードでグーパーをする必要はありません。ゆっくりなペースで良いので、グーパーをしましょう。
- 問題に答えた後もグーパーの動きを維持できるようにしましょう。
- 普段おとなしいお子さんが上手だったり、動けるお子さんが出来なかったりするので、いろいろな発見が出来るように観察しましょう。

首がながい動物なーんだ?



リズムがとれないお子さんにはそのお子さんに向かい合って、同じようなグーパー遊びをしながら問題を出してあげましょう♪

基礎 ▶ 並びゲーム

- ①大人がお子さん達に号令をかけて、その指示に従って並びゲームです。
- ②全員が同じ場所に並びのではなく、特定の条件に従って並びせましょう。
- ③色や数字、性別など、お子さんの身近な条件で始めましょう。

気をつけるポイント

- 一度に大人数が移動する条件で行うと、友達を押ししまい怪我につながりかねません。慣れるまでは5人ぐらいずつ移動させるような条件を提示しましょう。
- 大人は、事前に色やキーワード、イラストなどを印刷して準備しておきましょう。

怪我の事例

- 大人数でいっせいに移動してぶつかってしまったり、お友達を押ししまふ。
- 目標まで走っていき、ゴールで転がり（スライディングのような形をする）擦り傷やお友達を転ばせてしまふ。
- 勢い良く壁にぶつかり、手首の捻挫や顔面を強打してしまふ。

お子さんたちの分りやすい条件のものから試してみましょう♪



発展 ▶ 4チームで集合ゲーム

- ①お子さん達を4チームに分けましょう。それぞれのチームに名前を付けましょう。
- ②お子さん達は、自分のチームの名前を覚えましょう。
- ③それぞれのお子さんが自分のチームを理解したら、大人はチームごとに移動する場所を指示しましょう。
- ④どのチームが素早く移動できるか、競争してみましょう。

気をつけるポイント

- お子さん達が自分のチームを曖昧にしか覚えていない場合は、混乱してゲームになりません。しっかりと理解した上で行きましょう。ただ、理解するまでに膨大な時間がかかってしまうようなら、違う遊びに変更するのもありでしょう。この遊びでは、判断力や社会性を楽しみながら身に付けるのが目的です。チームを覚えられない場合は、次の遊びに移行してしまうのもOKです。



一回しか言わないからよく聞いて?と、聞くことに集中させて話しましょう。

1月の運動療育



基礎 ▶ 1本線のクマ歩き

- ①ビニールテープで1本の線を引きましょう。
- ②その上をクマで歩いていきましょう。10m程の長さの距離を歩いてみましょう。長い距離を歩くときは、折り返しがあっても構いません(5m×2=10m)。
- ③左右にふらつかないように、手と足を確実に線の上に着いてバランスを取りながら進んでいきましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- ゆっくりで良いので、自分のペースで歩いていきましょう。
- 線からはみ出したり、足が落ちてしまった場合は、上手に歩いているお子さんを見本にしてもう一度行ってみましょう。
- 手と足の位置が気になると、顔が下を向いてしまいますが、顎を開いて前を見るようにしましょう。

怪我の事例 ● 手足の位置を意識しすぎて、顔が下を向いてしまい顔から転倒してしまう。

「ゆっくりぞーっと！きをつけて！」
声掛けでお子さんたちの気持ちを線に集中させましょう！
速くやることより、正確に、慎重に取り組めるように促しましょう！



発展 ▶ クモの巣渡り



「おーとと...」「危ない危ない!!」
「よく見て、クモの巣に当たらないように気を付けて!」...とゆっくり見本を見せましょう。
いかにお子さんたちの気持ちを本気にさせるか、見本の見せ方もポイントですよ!

⚠ 気をつけるポイント

- 三角形のすべての頂点をクマで歩きますが、頂点に移動するときもクマで歩いて行きましょう。2本足で歩いて行かないように、大人は声掛けをしてください。
- クモの巣は教室などでも簡単に作れるので、日常的に取り組んでみましょう。手と足の協応動作が苦手なお子さんは、特に積極的に行うようにしましょう。協応動作が苦手なお子さんの見極めは、クマ歩きの際に膝が伸び切って引きずるように歩いているお子さんです。

- ①椅子や技巧台を使ってクモの巣を作ります。クモの糸はゴムか縄が良いでしょう。
- ②三角形のクモの巣を作ったときに、各頂点が図のように交差するようにしましょう。
- ③クマに変身したら、手と足がクモの巣に当たらないように進んでいきましょう。
- ④三角形のすべての頂点をクマで進めたらゴールです。
- ⑤慣れてきたら、クモの糸の高さを15~20cmくらいに高くしてみましょう。

教室職員様はこちらから実際の動きをご確認ください→



基礎 ▶ 色別ウシガエル

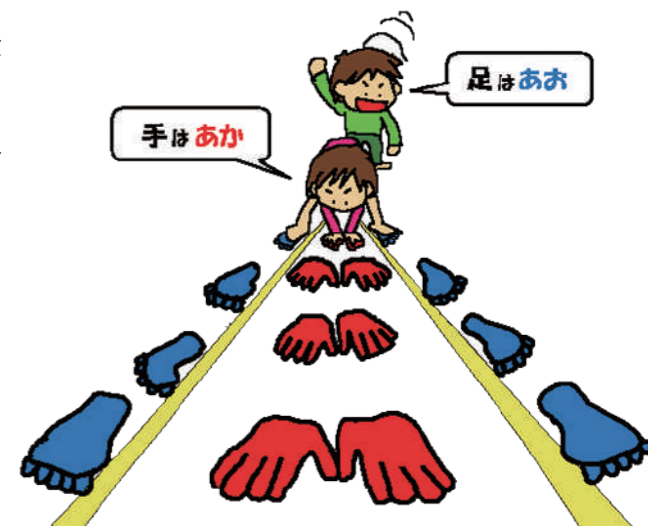
- ①2本のビニールテープの中に赤色のテープで印を付けましょう。その外側に、足を置くための青色のテープを貼りましょう
- ②手→足→手→足の順番で進んでいきます。
- ③慣れてきたら、規則正しく赤色と青色を貼るのではなく、ランダムに赤色と青色を配置して行なってみましょう。赤色のところに手を着く、青色のところに足を着くというルールに則って行えると良いでしょう。見る力、判断する力などを育てましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- スピードを競うのではなく、視覚情報を運動に上手に合わせられるようにすることが目的です。しっかりと色を判断出来るようにしましょう。この時、顔が下に向きすぎないように前を向いて行うよう声掛けをしましょう。

怪我の事例 ● 速く進むことに気を取られて転倒してしまう。

手は最初はくっつけておくようにし、慣れてきたら位置を離したり、手の間を離したりして試してみましょう!



発展 ▶ カエルの一休み

しっかり目隠しをしてから飛び乗りましょう。



カニの目は必ずくっつけて描くようにしましょう!

- ①跳び箱にカニの絵を描いて、カニの目を隠しましょう。カニのイラストは図のように目をくっつけて描きましょう。
- ②手のひらで目隠しをするようにしましょう。
- ③目隠しをしたら、両足ジャンプをして跳び箱の上に飛び乗りましょう。
- ④両足で飛び乗るときに、顔が下を向いていると頭から落ちる危険があります。顎を開いて、顔はしっかり前を向いて飛び乗るようにしましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 跳び箱に飛び乗るときに、怖くて両足ジャンプが出来ないお子さんがいます。そのようなお子さんには胸を支え、腰を持つようにして補助してあげましょう。怖いお子さんほどジャンプをした瞬間に頭が下がります。頭が下がらないように、繰り返しジャンプの練習をしてみましょう。

1月の運動療育



基礎 ▶ 腕曲げ我慢ゲーム



- ①鉄棒にぶら下がったら、脇を締めましょう。
- ②手は逆手でぶら下がるようにしましょう。膝は曲げて、図のように小さくなります。
- ③鉄棒に顎をぶつけないようにしましょう。
- ④誰が長くぶら下がっていられるか、競争してみましょう。

できないお子さんには肘がしっかり曲がるまでおしりを持ち上げてあげましょう！

⚠ 気をつけるポイント

- 脇を締めることが分からない場合は、魔法ののりを脇に塗ってあげましょう。
- 腹筋が弱いと足を持ち上げることができません。顎を締めて腹筋に力を入れて行いましょう。
- 逆手になると、力が入りにくくなってしまってお子さんもいます。慣れるまでどのような握り方で行なっても構いません。ただ、この時期には手が十分大きくなっているため、だんだんと逆手で握れるようにしていきましょう。

怪我の事例

- 力が入らなくなり鉄棒から手が離れ、落下してしまう。
- 鉄棒と顔の距離が近すぎて、手を離れたときに顎をぶつけてしまう。

発展 ▶ りんごの状態ですりキック



肘がしっかり曲がっているか確認しましょう！

⚠ 気をつけるポイント

- 足をバタバタさせるのではなく、しっかりと前にキックするようにしましょう。
- 両足をバタバタさせているお子さんがいたら、1回ずつキックするように声掛けしましょう。
- どうしても肘が伸びてしまってお子さんには、お尻を支えるなどの補助をしてあげましょう。

- ①鉄棒に脇を締めてぶら下がってから、キックをするように足を伸ばしてみよう。
- ②キックをしたときに脇が開いたり、肘が伸びてしまわないように力を入れておきましょう。
- ③足は右足、左足の両方でキックが出来るようにしましょう。
- ④足を大きく前に出すと身体が揺れますが構いません。遠くまで足を伸ばしてみよう。
- ⑤顎が開くと腹筋の力が弱くなりがちです。顎は始終締めて行いましょう。

応用 ▶ 指示ジャンプ

- ①3~5人でグループを作り、横一列に並んで手を繋ぎます。
- ②大人が「前」と言ったら、お子さんたちは「前」と言いながら前に一歩ジャンプをします。大人は「前・後・左・右」の中から指示を出します。



⚠ 気をつけるポイント

- 指示と違う方向にジャンプしてしまった時に、ぶつかったり、足を踏んでしまったりするので、あまり体格に差がないグループで行いましょう。

応用 ▶ バイバイ鬼

- ①活動スペースにフープをちりばめます。フープの数は、遊ぶ人数のマイナス2~5個くらいを用意します。
- ②鬼はフープに入っている人をタッチすることはできません。1つのフープに入ることができるのは1人です。同じフープに出たり入ったりできません。必ず違うフープに移動しなければいけません。
- ③逃げていない人は、フープの中に人がいたらそのフープの中にいる人に「バイバイ」と言います。「バイバイ」と言われた人は必ずフープから出なければいけません。
- ④フープから出て、鬼にタッチされたら鬼を交代します。



⚠ 気をつけるポイント

- フープに乗ってしまうと、フープが滑り転ぶ可能性があります。滑らないフープか、滑らないように固定をしてから遊びを行いましょう。

応用 ▶ スクーター宝取り

- ①二人一組になり、各チームにボールを入れるカゴ1個とボールを取りに行くためのカゴ1個を渡します。ボールは室内にランダムに置きます。
- ②一人がスクーターの上でうつ伏せになり、もう一人はスクーターに乗っているお子さんの足首を持ちます。
- ③スタートの合図でスクーターの上に乗っているお子さんの足首を持っているお子さんがスクーターを動かしてボールの近くへ行きます。ボールの近くまで行ったら、スクーターに乗っているお子さんは手に持っているカゴでボールを取ります。
- ④ボールが取れたら、自分たちのチームのカゴまで移動してボールを入れます。



⚠ 気をつけるポイント

- スクーターに乗っているお子さんの足を持つ役のお子さんが早く押しすぎてしまうとスクーターに乗っているお子さんが転倒したり、手をタイヤに挟んでしまう可能性があります。押す際には、歩く程度のスピードで押すようにしましょう。

教室職員様はこちらから実際の動きをご確認ください →



☆遊びをよく見てみよう☆「シール剥がしゲーム」

遊び方

- ①2人1組になる。
- ②相手の顔の好きな場所に3枚シールもしくは付箋を貼る。
- ③大人の合図で貼ったシールや付箋を手を使わずに剥がす。
- ④頭を揺らしたり。息を吹きかけたり、貼ってある場所だけを動かすのはOK。
- ⑤顔に張られたシールや付箋を全て剥がすことができたクリア。



遊びの特徴 ◆日常生活にあるものを使っての遊び ◆2人1組での遊び ◆家でも楽しくできる遊び ◆色んな姿勢をして工夫して遊べる

【養われる能力】

○相手の顔にシールを貼る【非認知能力】

始める準備として相手の顔にシールを貼ります。貼るときに優しく相手の顔に貼ることができるか、相手の嫌がる場所に貼らないか、貼っている最中に嫌がっているところを察知して別の所に貼り直すことができるかなど、相手の気持ちを汲み取って貼ることで力加減や思いやりなどの社会性が養われます。

- ▶社会性・思いやり
- ▶力の加減

○顔を上下左右に振る【全身運動】

顔に貼ったシールを手を使わずに、頭だけを振って剥がします。貼ってある場所に関しては少し頭を振れば簡単に剥がれますが、少し強く貼ってある場所に関しては力強く振る必要があります。力強く振った時にバランスを崩すこともあることもあります。その際に足やお腹に力を入れて踏ん張ることでバランス力を養うことができます。

- ▶バランス力
- ▶下半身のコントロール

○周りを見ながら行う【全身運動・微細運動】

頭を振って剥がしている最中はどうしても周りが見えづらくなってしまいます。その場から動いてしまったり、動いていてお友達とぶつかってしまうこともあります。実践する時にどこで行ったらぶつからないのか考え空間認知力を高められたり、一度落ち着いて周りを見ることで抑制力も養われていきます。

- ▶空間認知力
- ▶抑制力

○息を吹きかけて取る/貼ってある場所だけ動かす【全身運動・微細運動】

顔を振っても取れない時は息を吹きかけて取ってみましょう。シールを目掛けて息を吹きかける時、唇を微調整して動かす、息ではなく貼ってある部位だけを一所懸命動かすなどを試みることで、細かい動きに発展し微細運動へとつながります。また息をシールに強く吹きかけることで、自然とお腹に力が入り腹筋の力も養われます。

- ▶細かい場所を動かす
- ▶腹筋

シール剥がしゲーム アレンジ

●顔以外に貼って剥がしてみよう!

シールを顔以外の体の部分に貼って剥がしてみましょう。手で摘んで取るのは禁止です。貼られた場所を一生懸命動かすことで一部分を動かす練習になったり、普段使っていない場所を動かすこと、苦手としている場所だけを動かす練習などの良いキッカケにもなるかもしれません。

●ティッシュレース

ストローを使って丸めたティッシュに息を吹きかけて進ませて行く遊びです。ティッシュは真っ直ぐ進んだり、息が当たる方向によって左右どちらかに行ってしまうたり、ゴールに到達する為に自分で調整することが必要になったりなどします。どこに息を吹きかければ真っ直ぐ進むのか考えながら楽しく行ってください。慣れてきたらお友達や大人と競争してみましょう!

保育所等訪問支援の記録



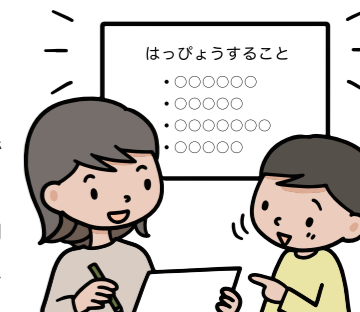
保育所等訪問支援とは、支援員が保育園や小学校などに訪問し、そこに通園・通学するお子さんが安心して集団生活を送ることができるよう支援を行う福祉サービスです。

発表内容のバリエーションを増やすことができたSさん(中学2年)

事業所での帰りの会の時間、その日の楽しかったことを発表する時間があります。Sさんはいつも考え込んでしまい、発表をすることが難しいお子さんでした。しかし、ある日「おやつ時間が楽しかったです。」と発表することができました。職員も子供たちも皆で喜び合い、その日は笑顔で教室を後にしました。そして次の日の発表の時間、Sさんが口を開くと「おやつ時間が楽しかったです。」とのこと。皆少し怪訝そうにしながらも、2日連続で発表できたことにこの日も笑顔が溢れました。しかし、Sさんは次の日も、また次の日も「おやつ時間が楽しかったです。」と言いつづけます。

事例 ①

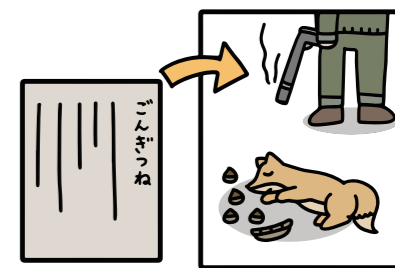
保育所等訪問支援に行った際に、上記のSさんの様子を先生にお話しました。すると、学校でも似たように発表の時間があり、考え込んで話を始められないということです。Sさんの順番の際にはタイマーを設置し、タイマーが鳴ったら話を始めるよう支援しているそうです。先生によると、もしかするとこのタイマーが彼の中で焦りを生み、「とりあえず何かを話さなきゃ!」となり毎回同じことを言っているのかもしれない、とのことでした。そこで事業所では、Sさんと一緒に発表する内容を考える時間を設け、いくつかの選択肢を紙に出しました。そして発表の際には、その紙を見て一つ選んで話すよう伝えました。またイベントや、いつもと違った楽しさがあった日は、それについて話せるよう準備する時間を設けました。



その後、Sさんは「今日はどの話をしようかな。」と笑顔で職員に話をしたり、「学校で話すことを考えたい。」と自ら言ってくれるようになりました。

得意なことを生かして苦手分野の克服に努めるKさん(小学3年生)

ある日、Kさんの保育所等訪問支援に行くとき国語のテストが返却されていました。訪問員は、返されたテストをこっそり覗きました。すると登場人物の気持ちや、その表情になった理由などを問う問題が空欄になっていました。どうやらKさんは、所謂「読解問題」が苦手なようでした。そこで訪問員は、物語の内容を漫画、とまではいかなくとも絵で表してみることを提案しました。実はKさんは、絵を描くことが大好きなのです。事業所でもかわいいイラストを描いて、よく職員に見せてくれていました。絵で表現することを通して自然と物語を深く読み込むことができ、読解力が育つのではないかと考えたのです。

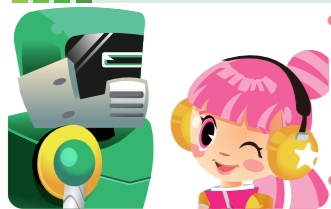


事例 ②

提案をして数日後、事業所でいつになく真剣な表情で教科書を読んでいるKさんの姿がありました。物語の全てを描くのは難しいようだったので、「この場面を描いてみたら?」とアドバイスをしました。また登場人物の顔を描く際は、表情に関する記述や、気持ちを表す表現を確認しながら少しずつ進めていきました。そして一つの絵を描き上げた時、Kさんだけでなくその場にいた職員全員が感動し、なんともいえない充実感を感じました。

Kさんだけに限らず、発達障がいをもつお子様の中には能力に凹凸があり、特定の分野において突出した才能を持つお子さんがたくさんいらっしゃいます。その得意分野を生かし、さらなる成長に繋げることができるよう、我々はお子様それぞれにあった支援を提供してまいります。

中高生向け カリキュラムのご紹介



生活スキル 買い物をしてみよう！

▶ 内容

お子さん達に「おやつ」の買い出しに行ってもらいます。
お金の計算や買い物をする体験を通して生活する上でのスキルアップを目指します！

▶ 到達目標

- お金の計算ができるようになる。
- 買い物をする時の手順やマナーを知る。
- 予算内で買い物ができるようになる。

▶ 養われる力

- 予算内でどんなおやつを買うのかを決める判断力。
- お金の計算ができるようになる社会的能力。
- 店員さんとの会話から生まれるコミュニケーション能力。



▶ 流れ

- ① 必要なものを準備しよう。
- ② 予算内で好きなものを選んで購入しよう。
- ③ 購入したものをおこづかい帳に記入しよう。

1 必要なものを準備しよう。

まずは、買い物に必要なものを準備します。

- お金（予算1人300円）
- エコバッグ
- 計算機（必要なお子さんだけ）

最初は職員と一緒に用意をします。慣れてきたらお子さん達だけで用意してみましょう。



ポイント

- 買い物に必要なものは常に同じ位置に置いておくと、お子さん達も準備しやすくなります。

2 予算内で好きなものを購入しよう。

実際に予算300円の中で購入してみましょう。
コンビニなどで購入する時には、値札に『税抜き』『税込み』のそれぞれが記載されています。そのため、『税込み』の値段で計算することをあらかじめ伝えておきましょう。
好きなおやつをかごに入れレジに持っていき、支払いをします。

- レジに商品を出す
- ● お金を支払う
- ● お釣りとレシートを受け取る

この流れに慣れてきたら、お子さんだけでやってみましょう。

店員さんとの「袋はいりますか？」「いらないです」という掛け合いも、事前に練習しておくとうれやうに答えることができます。



ポイント

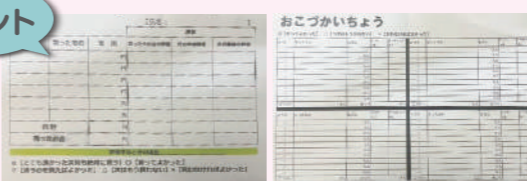
- 暗算が難しいお子さんは計算機などを使って計算をしてみましょう。
- レシートやおつりの取り忘れが多いお子さんは、少し離れた場所で職員が見守ってみましょう。

3 購入したものをおこづかい帳に記入しよう。

お金の管理を学ぶためにおこづかい帳を使用してみましょう。
おこづかい帳には、レシートを見ながら記入する『日付』『買ったもの（商品名）』『値段』『合計金額』『おつり』といった項目に加えて、『買った時の気持ち』『食べ終わった時の気持ち』などあとから見返しても楽しいものにしてあげましょう。

ポイント

- おこづかい帳はお子さんの年齢や発達に合わせて項目を変え、2種類ほど用意すると良いでしょう。
- いくら使ったのか、本当に欲しいものだったのか、次回以降も購入するかなどを振り返る時間を作ってみましょう。



実践例

Aさん → 大袋のおやつを買って、「1か月もつように、1食分ずつ分けておこう」と先のことを考えておやつを分けていました。

Bさん → 「これは失敗したな。次はもう買わない」と反省を次回の購入に繋げていました。

Cさん → 「これはいくらですか？」と値段の書いていなかった商品について、自ら店員さんに確認することができました。

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介



▶ 秋の放課後 お外運動あそび紹介 こどもプラス塩田教室
https://sjs-shioda.com/

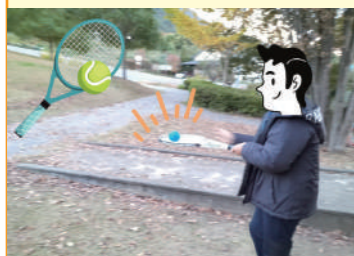
こんにちは！こどもプラス塩田教室です。

毎日活動をさせてもらっている公園も紅葉が綺麗な季節になってきました。

秋もお子さん達は全力で遊んでいます！！お外で行う運動あそびを紹介します！

ボールを使った運動あそび

【テニスラケットでボール運びにチャレンジ】



地域のテニスプレイヤーの方に沢山寄付していたテニスラケットでボール運び。

慎重に運ぶお子さん



凄い速さで運ぶお子さん



【棒でボール運びにチャレンジ】



遠くにあるコーンを回って戻ってきます



棒を上手にコントロールしてボールを運んでコーンを回ります。

【フープジャンプ】



フープの横に置かれたコーンの数を見ながら、
1個→片足、2個→両脚、3個→両脚+片手、4個→両脚+両手

をフープの中に入れて進んでいきます！

判断力や、理解力、跳躍力に繋がっていく運動あそびとして取り入れてみました！



最初は、前を向いて全て両足でジャンプして進んでいってしまうおさんもいましたが、2回目の挑戦では、目線がフープ横のコーンにいき、確認してからジャンプするおさんが増えていました。

自由時間も、お子さんたちが考えたフープやコーンを使ったあそびが大人気！！

【輪投げ】



赤と黄色の2色のフープを使って、職員と輪投げ対決！コーンにフープがかかったり、コーンにフープが命中して倒れたり、とても盛り上がりです！

【コーン倒しゲーム！】



サッカーボールをコーンめがけて蹴りより多くのコーンを倒した方が勝ち！距離を伸ばしたり、コーンの間隔をあけたりして楽しんでいました。

道具が少なくても、あそび方は無数にあります！お子さんたちのアイディアカもとても素晴らしいな～と日々感じます☆



脳のひろば

●●●●● 【リフレーミングとは？】 ●●●●●

◆今回はリフレーミングについてお話しをします。

私たちは毎日の生活の中で様々な事柄に遭遇しますが、その見方は一つではありません。例えば、水が半分入ったコップを想像してみてください。「半分しか入っていない」と感じる人もいれば、「半分も入っている」と感じる人もいます。このように全く同じ事柄でも人によって感じ方は異なります。※1)

今度は何か失敗した事柄を思い返してみてください。誰でも思い通りにならないときは視野が狭くなり、捉え方も偏ってしまいますよね。そんな状況で役立つのが、リフレーミングです。リフレーミングはその人が本来持っている考え方、ものの見方の枠組み（フレーム）を異なった視点で捉えることを目的とします。リフレーミングを効果的に活用することにより、ネガティブに感じていた事柄も前向きに捉えることができるのです。起きている事柄は変わりませんが、リフレーミングによってその意味が変われば、感情や行動にも変化が現れるのではないのでしょうか。

怖いぞうさい!

活発で元気がいい!

例えば騒いでうるさくしている子どもがいる場面では、「活発で元気がいい子ども」と捉えることもできますよね。また、すぐ泣いてしまう子どもは、「感受性が豊か」と言い換えることもできます。このように人によっては短所だと感じることも、視点を変えれば長所として捉えることもできるでしょう。落ち込みを回避したり日々のストレスを解消したりするためにも、リフレーミングが大切だと言えるのです。

すぐ泣いてしまう

感受性が豊か

➡なぜ子どもの発達にリフレーミングが必要なのか、発達障がいのお子さんにリフレーミングが必要な理由

誰でも、ものごとに行き詰まったり失敗したりしたときには、落ち込んだりネガティブな感情になりますよね。特に子どもの場合は、失敗した経験が少なく感情をコントロールする力も未発達です。そのため、捉え方が偏りやすく失敗を悲観的に受け取ってしまうことも少なくありません。

そのような場面においてリフレーミングを活用することは、気持ちの切り替えや感情のコントロールにつながります。リフレーミングは不満やストレスを軽減し、子どもの発達や人間関係における円滑なコミュニケーションに欠かすことのできない役割を担っているのです。

それに加えて発達障がいのお子さんは、発達の特性によってさまざまな「生きづらさ」を抱えやすい傾向にあります。リフレーミングによる発想の転換は発達の特性を捉えなおすことで、解決の糸口を示してくれるかもしれません。

➡リフレーミングの要素を使った具体的な支援の方向（声かけの方向）

では具体的にリフレーミングを使った支援にはどのようなものがあるのでしょうか。

リフレーミングの要素を使った具体的な方法には「言葉のリフレーミング」と「内容と状況のリフレーミング」などがあります。言葉のリフレーミングについて、注意欠如・多動性障害（ADHD）に特徴的な症状である「多動性」や「衝動性」についてリフレーミングしてみましょう。「多動性」と「衝動性」は落ち着きがなくじっとしていられない欠点として捉えられることが多いです。しかし、「行動力がありエネルギーがある」とも言い換えることができるのではないのでしょうか。このように言葉を捉える視点を変えるのが言葉のリフレーミングです。

「内容のリフレーミング」では、他にどのようなプラスの意味を持つのかを気づかせる質問をすることで、その事柄に対する感情の反応を変えていきます。たとえば、子どもが何か失敗をして落ち込んでいる場面では、「他にどんな意味があるかな？」と声を掛けてみましょう。子どもにとって失敗する経験は、「貴重な学びの経験」と捉えることもできますよね。そのことを伝えてみてください。

また、「状況のリフレーミング」では他にどのような状況で役立つ可能性があるかを気づかせる質問をすることで、「～しすぎる」といった行動に対する捉え方を変えていきます。たとえば、心配しすぎるという行動に対しては「他にどういときに、この行動は役に立つか？」と声を掛けてみましょう。欠点として捉えられることもある「心配性」は、「慎重に行動することで、失敗するリスクが減る」と言い換えることができます。このように「内容と状況のリフレーミング」では、それぞれ質問をしたあとに子どもの返答や反応に応じて、その事柄の持つプラスの面を伝え返してみてください。もちろん発達のスピードやその特性、性格は子どもによってそれぞれ異なりますよ。リフレーミングで、その特性や性格を活かしていきましょう。

引用・参考文献・参考サイト ※1) 竹田葉留美, 「出来事の見点を正しく捉えてポジティブに考える」: 情報の科学と技術, Vol.67, No.3, 2017, 121-122

公認心理師による 心理支援コラム

毎月公認心理師による「子どもに寄り添う大人への心理支援」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

～認知特性に合わせた周囲のサポート～

皆さんは人と接する中で「何度も伝えているのに伝わらない」、「見れば分かるのになぜ質問するのか」と感じた経験はありませんか。それは認知特性の違いかもしれません。今回は代表的な認知特性と周囲のサポート例をご紹介します。

◆認知特性とは

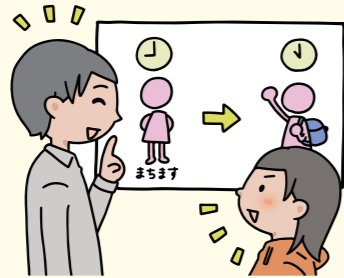
認知特性とは「情報処理の仕方のくせ」を指します。どんな情報処理の仕方が得意かは一人ひとり脳の作りにより様々です。

◆認知特性のタイプ

様々な分類方法がありますが、今回は「視覚優位」「聴覚優位」の二つを紹介いたします。どちらが良い悪いは有りません。

・視覚優位型

視覚の刺激や変化に敏感で、目で見て理解することが得意。音声、口頭での説明より、全体像がわかるような図や表があったり、最初に目的を伝えると理解しやすい。口頭指示が理解できていなくても、周囲や手本を見て指示通りに動けることも多い。



・聴覚優位型

聴覚の刺激や変化に敏感で、耳から入る情報を理解することが得意。順を追って段階的に理解していくタイプも多い。順を追って1つずつ理解することが可能なため、細かいミスも少ない。

多くの方が視覚も聴覚もバランス良く使っています。ただ発達障害・傾向のあるお子さんは、優位性の差や感覚過敏により偏りが生じることがあります。発達過程で自然と困り感が解消されることもありますが、日常生活に支障が有る場合は、現在のお子さんの優位性を活かしたサポートを検討すると良いでしょう。

◆視覚優位の子へのサポート例

- ・集中する必要がある時は、余計な物を視界に入れないよう片付けておく。
- ・話をする時は、内容と表情を一致させる。
- ・新しい指示やお願いは、最初に目的や概要を伝える。
- ・口頭での指示は抜けることがあるため、事前にポイントをまとめたメモを用意したり、紙に書いたりしながら説明する。板書の写真や文字起こしツール、字幕が有効な例もある。

◆聴覚優位の子へのサポート例



- ・集中する必要がある時は静かな場所を準備する。
- ・話をする時は、声のトーンやリズムに気をつけ、内容と声色を一致させる。
- ・新しい指示やお願いは1つずつ順番に伝える。背中を見て覚えるスタイルは難しいことがある。
- ・人の陰口が耳について離れなかったり、口約束を自分だけが覚えていて傷ついた経験がある人も多い。周囲の大人が安易な口約束をしないこと、音の記憶の優位性に差があることを伝えることで予防できる。

◆最後に

今回は、認知特性の違いとそれぞれのタイプに合わせた周囲のサポートについてご紹介しました。工夫の仕方がわからなかったり、学校で配慮を希望する場合は、専門機関や学校に相談しましょう。認知特性を考慮することで本人が能力を発揮できる場面を増やせるかもしれません。自分の「できた」を実感することは健やかな心身につながります。

【引用・参考文献 / 参考サイト】
兵庫県立教育研修所「視覚優位？聴覚優位？」、宮城県総合教育センター「認知特性とは」

言語聴覚士による ことばの発達

毎月言語聴覚士が「子どものことばの発達」をテーマにコラムを掲載いたします。

～ことばが出てこない原因とは？～

ことばの発達は個人差がとても大きいと言われています。発達年齢の平均値より1年の遅れが見られると“言語発達遅滞”、つまり、ことばの遅れがあると診断されることがあります。では、このことばの遅れは何が原因なのでしょう？



原因に対する大切なポイントを3つご紹介いたします。>>>

①聴覚障害

ことばの発達に最も重要なのが、“聴覚”つまり聴こえの機能です。生まれてすぐの新生児でも、周りの様々な音を聞き分ける能力があり、両親や家族の話したことばを聞きながら覚えていきます。しかしその聴覚の機能自体が弱い場合、周りのことばを聞きながら覚えていくことが難しくなります。耳栓などを着けて聴こえにくい状態で1日生活すると、どのような行動になるかを考えてみましょう。実際に行ってみるのも良いでしょう。お子さんの行動をみて、「聴こえない」ことが原因の言動が見受けられた場合、保護者の方へ小児科や耳鼻咽喉科の受診を勧めらさなければなりません。

②生まれつきの病気による知的障害

ダウン症などの遺伝的な病気や、新生児のころの感染症や転倒によって、身体や脳の発達に影響があると、知的障害になることがあります。これは、耳で聞いた音を記憶したり、同じ音なのか違う音なのか判別したり、目の前の相手を認識したり、話していることばを理解する速さなどに影響を及ぼします。つまり、一つ一つのことばに対して、そのことばの意味を理解する力、声のマネをして話してみる力を獲得するには何度も練習が必要になります。脳の発達を過程以上に急激に高めることは難しいです。そのため、日常生活の中でも根気強く何度も何度も繰り返し声掛けをしたり、同じ動作をしたり、声を出す練習をしながら一つ一つ出来ることを増やしていくアプローチがとても大切です。

③伝えることへの興味・関心

ことばとは、相手にメッセージを伝えることができるコミュニケーションツールのひとつです。もし、伝いたいという気持ちや、相手へのメッセージがなければ、ことばは出てきません。つまり、発達障害のひとつである自閉スペクトラム症の“人への興味・関心がない”という特徴が強くなる場合、伝えたいメッセージも生まれず、ことばは出てきません。まずは無理にことばを促すのではなく、一緒に遊んだり、声掛けやジェスチャーを繰り返したりしながら、関係性を築いていくことが大切です。

ことばの発達は、このような原因からそれぞれに差が生じてきます。一人一人にあった支援方法を考えながら、お子さんのことばの発達を支えていきましょう。

