

柳沢プログラム



◆2024年3月号◆

こどもプラスグループ

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

3月号

柳沢プログラム



3月の運動療育

- 少し大きなウシガエル跳び
- 前後のステップ遊び
- クモの巣両手同時つきジャンプ
- しりとり大縄跳び
- 色鬼
- リンゴぶら下がり

3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

3月の運動療育

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 ▶ 少し大きなウシガエル跳び

- ①ウシガエルのポイントを確認しましょう。(顔の位置手を揃える)
- ②ジャンプをした後、足を手よりも前(手の横)に出せるようにしましょう。
- ③手は着いたまま、足だけでジャンプができるようにしましょう。
- ④リズムよく進んでいけるようにしましょう。



良い例、悪い例を提示し顔を上げないと顔から転倒することを伝えましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 大人は、良い例、悪い例を提示しましょう。速く進む必要はありません。
- 顔を上げないと顔から転倒してしまうことを伝えて、しっかりと顔を前に向けることを意識付けましょう。
- 足を手の横に置く子が難しいお子さんは、シールなどを床に貼り分かりやすくしてあげましょう。
- 膝を上手に開けないお子さんには、アヒルの遊びから行い股関節を開くように伝えてみましょう。大人が「ゆっくり」という言葉掛けをしてゆっくりで良いので、確実にできるよう促しましょう。

怪我の事例 ●腕の力が弱い、顔が下を向いてしまうお子さんは前に突っ込んで倒れてしまい顔を打ってしまおう。

発展 ▶ 両手つき片足クマ

- ①両手を同時に床に着きましょう。この時、しっかり手を開きましょう。
- ②顎を開き前方を見る様に意識付けましょう。
- ③手→足→手といったように、規則正しい動作を確実に繰り返すようにして進みましょう。
- ④慣れてきたら、上げた足を伸ばしながら進みましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 良い例(両手を同時に床につける)、悪い例(手が片方ずつバラバラに床につく)を提示しましょう。
- 慣れていないと手足同時に跳んでしまい、勢いよく頭部や顔面を打ち付けます。大人は、「手→足」と声掛けをして身体を動かす順番を伝えましょう。
- 両手つきに意識を向けすぎると、手を見てしまい顎が開いてしまう可能性があります。しっかりと前を見て行うように声掛けをしましょう。

応用 ▶ カエルさん倒立

- ①膝を開いてしゃがみます。
- ②肩幅に開き両手をマットにつき、ひじをひざの内側にしっかりとつけます。
- ③ひじを支点にして、だんだんと手に体重を乗せていきゆっくり足を浮かして行きます。



⚠ 気をつけるポイント

- 顔から転んでしまう可能性がありますので、クマ、カエルなどで支持力を付けてからチャレンジしてみましょう。

基礎 ▶ 前後のステップ遊び

- ①足下のラインを使って前後に動く遊びです。
- ②まずは足下にあるラインをまたいで、前後に移動してみましょう。
- ③ラインを踏まないようにして、ラインの前で2回、後ろで2回の足踏みをしましょう。
- ④止まらないでスムーズにできるようになったら、ラインの前で1回、後ろで2回を行ってみましょう。
- ⑤最後に、ラインの前で2回、後ろで3回を行きましょう。
- ⑥2～4人組で行うと見栄えがあります。1人での練習ができたなら、複数人で行ってみましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 焦って行くと難しいので、最初はゆっくりと実施しましょう。
- 大人の見本をよく見て、真似をすることから始めましょう。
- 回数を数えないで、パタパタ遊んでいる子には、大人が隣りに付き添って実施しましょう。

怪我の事例 ●カーブなどでバランスを崩して転倒してしまう。

●足がもつれてしまい、転倒してしまう。

発展 ▶ 左右にステップ遊び

- ①足下のラインを使って、左右にジグザグに動く遊びです。
- ②足下のラインを踏まないように、左右にステップを刻みましょう。
- ③まずラインの左側で1回足を着いたら、右側で2回。これを繰り返して行いましょう。左は常に1回、右は2回です。
- ④上記が出来るようになったら、左で1回、右で2回、左で3回、右で1回、左で2回、右で3回。これを素早く行いましょう。
- ⑤少しずつ前方に動きながら行ってみましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 説明をするだけでは、イメージをつかむことが出来ません。大人は最初にゆっくりとした見本を見せて、その後素早い動きの見本を見せるようにしてください。
- まずは、左で1回、右で2回。これを素早く行えるように練習してみましょう。慣れてきたら、次のステップに進みます。
- 腕がブラブラしていたり、腹筋の力が弱い子はバランスをコントロール出来ないため、足を思うようにコントロールすることができません。

応用 ▶ コーンお邪魔虫ロード

- ①テープやロープで1mほどの幅で2m～3mほどの道を作ります。その道に、10～20個ほどの三角コーンをランダムに置いて障害物ロードを作ります。
- ②その道を三角コーンに当たらないように歩いて進んで行きます。

⚠ 気をつけるポイント

- 道の長さや障害物の量は、お子さんの体格、技術などに合わせて増やしたり減らしたりして行なってください。

まずは見本をしっかりと見せてあげましょう。



ゆっくりまねしながら動きを覚えていきましょう!



スピードアップするとこうなる! というのを、お子さんたちに見せてあげましょう!



3月の運動療育

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 ▶ クモの巣両手同時つきジャンプ

- クモの巣渡りを行いましょう。
- 両腕をおでこのあたりまで上げ、同時に振り下ろしましょう。
- クモの巣のポイントを確認しておきましょう。(顎を開く、手→足の順番で跳ぶ、両手を同時に床に着ける、手指を開く)
- 慣れてきたら、バンザイの姿勢から側転動作に入るようにしましょう。



あごを開かないと背中側に倒れてしまいます。声をかけ意識づけましょう！

⚠️ 気をつけるポイント

- 跳躍前に腕が曲がっていると、体を支えることが難しくなります。しっかり腕を伸ばすことを意識付けましょう。
- 急いで側転動作をしようとする、下半身を持ち上げることや両腕で体を支えることが難しくなります。勢いをつけずに回転することを伝えましょう。
- 回転時に顎を開かないと体が丸まってしまいます。良い例、悪い例を提示し顎を開く必要性を伝えておきましょう。

怪我の事例

- 跳躍時に腕が曲がり、支えきれず床に激突してしまう。
- 早く動こうとして、形が崩れて転倒してしまう。

発展 ▶ クモの巣両手同時つきジャンプ (両手バンザイ)

- 両手をバンザイした状態から同時に床に手をつけて、2本のゴムひもに当たらないように側転をする遊びです。
- 2本の縄やゴム紐を線路のように地面に設置し、お子さんは2本の縄の横に立ちます。
- 片足クマの要領で手を固定し、顎を開いて、下半身を大きく振りジャンプしましょう。
- 手はパーにして線路の中、足は線路の外になるように跳びましょう。
- 反対側に跳んだら再度もと来た方向へ跳びなおします。



ゴムひもを2本はって、そのうえで側転をします。

2本の幅を広くして、中に手を着くでもいいですし、狭くつけて2本一度に越えるというのでもやってみましょう！

⚠️ 気をつけるポイント

- 基礎の運動遊びと注意点は同じです。
- 2本のゴムひもに当たらないようにすることが難しい場合は、最初は1本のゴムひもから始めてみましょう。

応用 ▶ 両手つき色ジャンプ

- マットの端に一つフープを置きます。3色のフープを用意して、そのフープの周りを半円のようにフープとフープの幅を30cm~50cmほど間隔を空けて3つのフープを置きます。
- お子さんは、真ん中のフープに両手を置き、好きな色のフープに両足を入れます。大人の「赤」の指示で、両手を軸にして赤のフープに両足ジャンプをします。これを1~3回ほど繰り返し行なってみましょう。



⚠️ 気をつけるポイント

- 顔から転んでしまう可能性がありますので、クマ、カエルなどで支持力を付けてからチャレンジして必ずマットを敷いて行ないましょう。

基礎 ▶ しりとり大縄跳び

- 大人としりとりを行いながら大縄跳びを跳びましょう。
- 跳躍リズムを崩さないようにしりとりをしましょう。
- 両足を揃えて連続で跳びましょう。
- しりとりをスムーズに受け答えできるように、縄はゆっくり回しましょう。



まずは1つ答えたらOK！
一問一答間隔で達成感を重ねて行きましょう！

⚠️ 気をつけるポイント

- 跳びながらしりとりをすると、ジャンプのリズムが崩れてしまうことがあります。その場合は、一度縄を止めて答えだけを言って再開するようにしましょう。
- 連続でしりとりをするのが困難な場合は、1回ずつ区切っても構いません。慣れてきたら連続でしりとりを行いましょう。
- しりとりで答えが出ない場合は、大人がヒントを出してあげましょう。
- 5回跳んでも答えが出てこない場合は、違う言葉を投げかけてあげましょう。

怪我の事例

- ジャンプのリズムが崩れてしまい、縄に足がかかり転倒してしまう。

発展 ▶ 回転しりとり大縄跳び

- 両足を揃えてリズム良く回転しましょう。
- しりとりは、答えやすいキーワードから始めましょう。
例：カメ、スイカ、シカ など
- 床の四角からはみ出さないよう、リズム良く腕を振りながら跳びましょう。

⚠️ 気をつけるポイント

- しりとり自体が分かっていると成立しません。言葉に詰まったら大人がヒントを伝えてあげましょう。
- 跳ぶリズムが狂いだしたら、回す縄を止めましょう。
- 膝のクッションをうまく使わないと連続跳びができません。
- 勢いよく回転すると、着地時にバランスを崩してしまいます。

「ながら」が2つ。やること3つ。回転しながら、大縄跳び、大縄を跳びながら、しりとりをします。



応用 ▶ お題大縄跳び

- 遊びを行なう前に、お題をお子さんと確認しておく。例えば、「両足」と言えば両足でジャンプ「ケンケン」と言えば片足でジャンプ「回転」と言えば回転をしながらジャンプ「手」と言えばジャンプした時に手を一回叩くなどです。
- お子さんが大縄跳びを跳んでいる時に「ケンケン」や「回転」などのお題を伝えお子さんがお題に合わせた動きが出来たら成功です。



⚠️ 気をつけるポイント

- お題で出す動きを事前に練習して置いてから遊びを行なうようにしましょう。

3月の運動療育

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 鬼

- ①鬼役を決めましょう。初めのうちは、大人が鬼になりましょう。慣れてきたら、お子さんが鬼になって行いましょう。
- ②鬼が指定した色を触るといふ、一般的な色鬼です。
- ③指定する色は、折り紙や縄跳びなど分かりやすい物を使うようにしましょう。
- ④ある程度お子さん達がルールを理解したら、大人は審判員として参加しましょう。



まずは狭いところでやってルールを確認し慣れたらお庭でもやってみましょう！

⚠ 気をつけるポイント

- 鬼が色を指示する場所を決めてから行いましょう。逃げる子のすぐ近くで色を指示しても逃げられず、嫌になってしまうことがあります。
- お子さん達に「きゅうりの色（緑）」などの表現を使うように、ヒントを出してあげましょう。
- 鬼役は、小さな声では聞こえないので大きな声を出すことを伝えましょう。
- まずは、色を少なめに設定しておき、徐々に増やしていくようにしましょう。

怪我の事例

- お友達と衝突してしまふ。

発展 ▶ カンガルー色鬼

- ①逃げ役は、両足を揃えカンガルージャンプで逃げましょう。
- ②タッチをされたら鬼と交代しましょう。
- ③逃げ役は、鬼が言った色に触れることで、鬼に捕まらないルールとなります。
- ④鬼は、「トマトの色」など工夫して色を伝えましょう。



慣れてきたら言い方を変えてみましょう。
カンガルーでできたら、ほかの動物でもチャレンジ！

⚠ 気をつけるポイント

- 良い例、悪い例を提示し、走ってしまうお子さんの姿を提示して両足ジャンプを意識付けましょう。
- 足がバラバラになってしまうお子さんには、その都度大人が声を掛け、足を揃えられるようにしましょう。
- 鬼が色を考え出せない場合は、大人がギリギリのところまでヒントを伝えて考えさせるようにしましょう。
- 逃げ方などもお子さん達と話し合い、バリエーションを増やしていきましょう。

応用 ▶ 色物鬼

- ①活動スペースに、マーカーコーンやぶつかったりして危険ではない物を感覚を空けて置きます。活動スペースの真ん中にフープを置き、鬼はフープの中に入ります。
- ②鬼は「赤」や「壁」など、色か物を指示します。鬼は指示をしてからフープから出て、タッチしに行きます。指示をされた物をタッチする前に鬼にタッチされたら鬼が交換になります。



⚠ 気をつけるポイント

- 鬼ごっこに集中して、急いでタッチをしに行くので、広い空間や公園などで行なってください。

基礎 ▶ リンゴぶら下がり

- ①逆手で鉄棒を握りましょう。
- ②丸いリンゴになることをイメージして、腕、足を曲げてぶら下がった状態になりましょう。
- ③自分で5秒数えてから、床に足を降ろしましょう。
- ④腹筋の力を養うために、膝を曲げたら足を高く上げましょう。「体を小さく丸めてみよう！」という声掛けが、腹筋に力を入れるポイントです。

肘と膝を曲げて体を小さくすることを意識づけましょう！



鉄棒は逆手で持たせましょう！

⚠ 気をつけるポイント

- 腕が伸びてしまう場合は、お子さんの腰辺りを持って補助をしましょう。このとき、お子さんの体重を全て支えるのではなく、ぎりぎりの所で支えてあげるようにしましょう。
- 勢いをつけてぶら下がる子は、足、腕が伸びてしまいます。ゆっくりとぶら下がるように声掛けをしましょう。
- 腕に力が入っていない子は、脇に魔法のりを塗って腕を曲げてぶら下がるように声掛けをしましょう。

怪我の事例

- 長くぶら下がって握力が弱まり手が離れて落下した際に後頭部をぶつけてしまふ。
- 落ちた時に顎が鉄棒に当たってしまふ。
- 顎を掛けて行ってしまい、顎部が痛くなる。

発展 ▶ 逆上がりキック

- ①大人は、鉄棒の上方に目標物をかざしましょう。
- ②足を鉄棒より半歩前に出し、目標物を目掛けて勢いよく蹴り上げましょう。
- ③鉄棒を逆手で持ち、腕や脇を締めて鉄棒に引き付けます。
- ④顎をしっかりと閉じましょう。
- ⑤キックが終わったらお子さんにどこまで足が上がったかを伝え、身体を動かすイメージを湧きやすくしましょう。



「さっきよりも高く足をあげて！」と、足を上に上げることを意識させる言葉かけをしましょう！

⚠ 気をつけるポイント

- 腕が伸びてしまう場合は、魔法のりを脇や腕に塗り、腕に力が入りやすくなるよう意識付けしましょう。
- 足が鉄棒より後ろにあると、真上に蹴り上げにくくなります。必ず鉄棒より前に足を配置して行いましょう。
- 腕が伸びたり足が上がらない場合は、お子さんの背中や腰を支えて補助をしてみましょう。
- 急いで行くと、蹴り上げるタイミングと、腕を引きつけるタイミングがずれてしまいます。大人が声掛けをして、タイミングを伝えてあげましょう。

応用 ▶ 鉄棒ジャンケンポン

- ①一番低い高さにした、鉄棒を2台向かい合わせに置き、鉄棒の下にマットを置きます。
- ②鉄棒の前に両手を着き、両脚を上げて鉄棒に乗せまふ。片手を上げて、ジャンケンをします。

⚠ 気をつけるポイント

- 足を乗せるときや、降ろすときはゆっくり行い、必ず大人が鉄棒の近くにいるようにしましょう。



☆遊びをよく見てみよう☆ 「傷鬼(きずおに)」

遊び方

- ①遊ぶ友達の中から鬼を一人選びます
- ②鬼以外の人は鬼から逃げます
- ③鬼は逃げている人を追いかけてタッチします
- ④鬼にタッチされた部分は「傷」になり、タッチされた人と鬼は交代です
- ⑤交代して鬼になった人は「傷」を手で押さえながら追いかけます
(その後、逃げている人にタッチして鬼を交代したら「傷」は治ります)



遊びの特徴 ◆鬼ごっこを発展させた遊び ◆記憶力も使う遊び ◆体全体を使う遊び ◆周りをよく見る必要がある遊び

【養われる能力】

○走って追いかける/逃げる【全体運動】

鬼ごっこなので体全体を使って走ります。走る場所の大きさによってカーブしたり体を傾けたり、転ばないように腕でバランスを取ったりするなど、体の様々なところを動かすことで身体コントロールの力が養われます。

▶身体コントロール

○傷(タッチされた部分)を押さえながら走る【微細運動】

鬼にタッチされたら、鬼が交換になるとともに、タッチされた部分＝「傷」を手で押さえながら、逃げる人を追いかける必要があります。タッチされた部分がどこだったのかを覚えた状態で、押さえながら追いかける為、短期記憶が養われます。また「傷」の場所によっては体の自由が効きにくい姿勢で追いかけることになるので、バランス感覚も養われます。

▶短期記憶
▶バランス

○他の人とぶつからないように周りを見る【周辺視野】

逃げる人は、鬼がどこにいるのかを把握する為に顔を上げて周りを見渡す必要があります。また鬼だけに気を取られるのではなく、一緒に逃げている人にぶつからないように気をつけながら走らなければいけません。全体の様子を把握するために顔を上げて全体を確認することで周辺を見渡す力などが養われていきます。

▶追従性眼球運動
▶目と手の協応動作

○ペース配分や狙いを定める【認知能力】

鬼は一定のペースで逃げている人を追いかけると疲れてしまいます。また「傷」を押さえる場所によっては速度が低下してしまいます。そのため、どうやって速度を上げるのか、どの場所なら捕まえやすいのかなど考える必要があります。考えることで思考力や予測する力が養われます。

▶思考力
▶計算力

傷鬼 アレンジ

●傷押さえゲーム

二人組になり、相手の体にタッチする人とタッチされた箇所を素早く押さえる人に分かれます。鬼ごっことは違いその場で止まった状態で、時間制限を設けて行う遊びです。

タッチ役にタッチされたら、片方の手でその部分を押さえます。間違った部分を押さえてしまったり制限時間がきたら役割を交換しましょう。慣れてきたら記憶ゲームのように二箇所連続でタッチして、タッチされた順番通りに押さえられるかなどアレンジをして遊んでみてください。

●ゾンビゲーム

逃げている子をタッチされたら鬼交換ではなく、タッチされたらその子も鬼となって他の逃げている子をタッチしに行きます。制限時間内に鬼にならなかった子の勝ちです。ゾンビというワードを使って、ストーリーを立てながら行えるとより盛り上がりやすいです!

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。

やることがわからなくなってしまうLさん(小学校3年生)

理科の授業を見学しました。内容は、外に咲いている「ひまわり」と「ホウセンカ」の観察でした。ワークシートを持って植物の前に行くも、なかなか記入ができないLさんに訪問員が「どうしたの?」と声をかけると、「何を書いていいのかわからない」とのことでした。

植物の絵を描いたり、気づいたことを文章で書いたりしてみたらいいんじゃないかな」と、箇条書きでもいいから自分のイメージする思いを文字にしてみるようにアドバイスをすると、少し



事例①

ずつペンを進めることができました。Lさんによると、今日のように何をすれば良いのかわからなくてプリントが埋められない時があるとのことでした。まず、この現状を学校の先生にお伝えしました。そして事業所では、そのような時どうしたら良いのかをLさんと一緒に考える時間を設けました。するとLさんから「学校の先生に聞く」「友達プリントを見せてもらう」などの提案がありました。

今後も定期的にLさんと話をするとともに、学校とも密に連携を取り、Lさんにとってより良い環境が作れるよう支援を続けていきたいと思っています。

持ち物の管理ができないHさん(小学校1年生)

Hさんは、事業所に来て荷物を所定の場所にしまわなければならないところ、片付け前に遊び始め、帰る前に荷物が揃わないなど、なかなか自分の持ち物を自分で管理することができずにいました。学校では、授業に必要な物が机に置いてあったり、手提げバックが床に置きっぱなしになり中身が床に散らばったりすることがあったようです。散らばった際は都度、学校の先生が声掛けをし、物があるべき場所に直すよう促しているとのことでした。

事例②

事業所では、遊ぶ前に決まった置き場所に荷物をしまうこと、帰る前に職員と一緒に持ち物を声に出して確認する約束をしました。その後、徐々に自分から支度を行う姿が見られるようになってきました。学校と事業所とで今後も情報を共有し、連携してHさんの支援にあたっていこうと思います。



遊ぶ前に荷物を片付けます

中高生向け カリキュラムのご紹介



「社会性を育てる」 栽培した農作物の販売会をしてみよう

先月に引き続きこどもプラス直営教室でも実施している、農業体験についてご紹介します。

▶ 内容

(前回紹介)じゃがいもを栽培・収穫し、みんなで話し合った結果、沢山採れたじゃがいもを保護者の方々に販売しよう決めました。今回はその販売会に向けた準備をしていきます。



▶ 養われる力

- 育てたじゃがいもをどうしていきたいのかを考える想像力。
- 話し合いの中で他者の意見を聞いて理解する、他者理解力。
- どんな流れで販売をするのかを考える計画力。

▶ 到達目標

- 話し合いを通してみんなの意見を聞けるようになる。
- 物を売るまでの流れを知る。
- みんなと協力して準備をする。

▶ 流れ

- ①販売会に向けて話し合おう。
- ②販売会の準備をしよう。
- ③ラッピングをしよう。

1 販売会に向けて話し合おう。

収穫したジャガイモを保護者の方に販売するために、どんな準備をしたらいいか話し合います。

- ◆販売会までに必要なものはなにか
- ◆何グラムずつ、どんなラッピングをするか
- ◆値段はどうするか
- ◆何袋売れそうなのか

などについて話し合います。

少人数のグループごとに分かれて話し合い、グループで出した意見を他のグループにも共有します。

必要事項が決まったら次は販売会の準備に取り掛かります。



ポイント

- 値段が想像できずに難しい時は、実際に近くのスーパーなどに行き、ジャガイモはいくらで売っているのか見てみる。
- また、買ってもらった保護者の方の人数と、収穫できたジャガイモの量を照らし合わせながら考えるように子ども達に指導する。

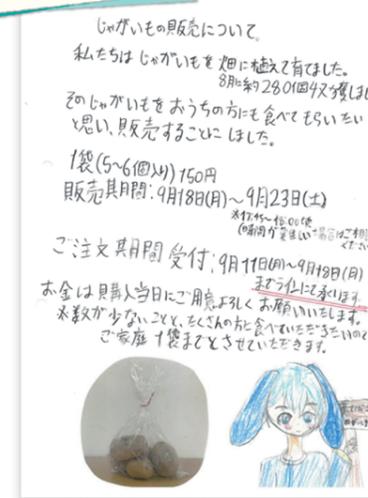
2 販売会の準備をしよう

話し合いで決めた販売会に必要なものを準備します。

- 看板
- ラッピング袋
- ラベル
- 販売会のお知らせ(お便り)
- 値札



実際に
お子さんが作ったお便り



看板や値札は絵が得意なお子さん、ラベル作りはパソコンが好きなお子さんに、など得意分野を活かして役割分担をしてみてください。

3 ラッピングをしよう

- ラッピングは、まずじゃがいもを大・中・小に仕分け、それぞれ何個ずつ入れたら決めた重さになるのかを考えながらラッピングをします。

- 1袋550g～600gになるように重さをはかりながらビニールに入れ、ビニールの口をモールで留めます。最後に側面にラベルを貼って完成です。

ポイント

- じゃがいもひとつひとつが大事な商品なので、丁寧に扱うということを理由も一緒に伝える
- お子さんに合わせて重さの伝え方を変える
※『①550g～600g』『②580g』など
※『〇〇～〇〇』の範囲が分かるお子さんは①・難しいお子さんは②

実践例

Aさん → 「スーパーで値段を見てきたよ！」と買い物に行った際に意識するようになりました。

Bさん → 「私がお便りを作りたい」と積極的に準備に参加してくれました。

Cさん → 「買ってもらったじゃがいもでカレーを作るんだ！」とお家でどんな風に調理したいのかを教えてくださいました。

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介



▶ クリスマス制作～ KP(こどもプラス通貨)イベント～

こどもプラス塩田教室
https://sjs-shioda.com/

皆さんこんにちは！こどもプラス塩田教室です。

今回は12月に行なった、クリスマス制作～KP(こどもプラス通貨) イベント～をご紹介します。
「塩田教室の玄関にクリスマス制作を飾ろう！」と題して、お子さん達・職員が協力し、
ぬりえ・ペーパークラフト・折り紙・お花紙・フェルトを使って制作しました！

1つ作ったら、作品と引き換えに50KPがもらえます！
頑張ってくれたご褒美に、KP(こどもプラス通貨)でお菓子やジュースを買うことができます。



制作スタート！

「塗り絵やる！」

黙々と塗っている2人は兄弟のお子さん達です。枠からはみ出ないよう、丁寧にすばやく塗っていました。

「ゾンビサンタにしよう～！」

色々なサンタさんや、配色があって発想が面白い！

「飾り付けする！」

こちらは装飾チーム！アイデアを出しながら飾っていました☆

「僕これでサンタつくりたい!!」

どうやらフェルトでできたリボンを見たお子さんから、同じくフェルトでサンタさんを作りたいとのお願いが…

自分でフェルトを切って、綿でひげを作り、とても素敵なサンタさんが完成☆

他にも、お花紙を広げて、リースづくりのお手伝いをしてくれるお子さん、ペーパークラフトを切って、ガーランドを作ってくれるお子さんもいました！制作も楽しみながら、手指の運動も一緒にできますね！

巨大クリスマスリース・塗り絵コーナー完成！

☆とーっても素敵な作品達が完成！☆



そして全員がとてもたくさんのKPを獲得できました！！
お子さん達のおかげで、塩田教室の玄関がクリスマス仕様に大変身しました♪☆

【クリスマスリースとブロックプレゼント】



大きなブロックを使い、即興で「プレゼント」を作ったお子さんが職員も「すごい!!」と感激した一幕でした。

お楽しみのお菓子・ジュース屋さん



頑張ってくれたお子さん達に、アルバイトKPを渡してみんなでお買い物♪

少しずつお子さん達もお金のやり取りに慣れてきたようで、自分でお金を計算して出すお子さん、「〇〇ください!!」と言葉のやり取りをするお子さんも増えました♪

脳のひろば

●●●●●「自分の内部を感じる感覚」って？【前庭覚のお話】●●●●●

私達は普段「五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)」を使って外の情報をキャッチしています。それに対し、「自分の内部を感じる感覚」として「前庭覚」「固有覚」という感覚があります。今回は、運動療育にも深い関係を持つ「前庭覚」について解説していきます。

●【前庭覚(ぜんていかく)とはどんな感覚?】

「前庭覚」とは、主に体の傾きや体が動くスピードを感じる感覚のことで、耳の内耳にある「三半規管」などで感知され、脳に伝えられます。「平衡感覚」というと聞いたことのある方も多いかもしれませんが、



例を挙げると、お子さんがジャングルジムの細い棒の上で遊んでいる時、自転車を補助輪なしで乗れるようになった時、主に「前庭覚」を使ってバランスを取っているのです。最初はうまくできなくても、失敗や成功を繰り返しながら、少しずつ脳と感覚のマッチングをしていきます。



●【どのように発達・経験していく?】

「自分の内部を感じる感覚」は他の感覚と組み合わせさせて発達していきます。これを「感覚統合」と呼んだりもします。

感覚統合とは、主に「固有覚」「前庭覚」「触覚」の3つの感覚の発達に注目し、それらをうまく統合させることで適切な行動に結び付けられるようにするもので、1960年代にアメリカの作業療法士が考案したとされています。もともとは学習障がい児への支援方法として用いられていましたが、現在は発達障がい児やグレーゾーンと思われるお子さんへの関わり方のひとつとしてさまざまな形で応用されています。

子どもが適切に行動するのに「感覚」がいかに大切かわかると思います。

●【生活にはどのように影響する?】

例えば、私達がキャッチボールをする時、ボールと自分の位置関係や、ボールが向かってくる速さを見極め、どの方向にどれだけ手を伸ばせばキャッチできるかを無意識のうちに判断しています。これがうまくいかないと、見当違いの場所に手を伸ばしたり、手を伸ばした時の姿勢の変化に対応できず、バランスを崩してしまいます。

このように「前庭覚」それ単独でなくいろいろな感覚と統合させて適切に処理できないと、遊びや運動にさまざまな影響を及ぼします。幼児を対象に、感覚と運動能力の相関を調査した2020年の研究では、感覚受容の偏りと運動能力とは関係があり、特に姿勢に関与する「前庭覚」の受容の偏りが運動能力と関係する可能性が示唆されました。※1)

また、学習の遅れがみられる小学生に前庭覚と固有覚、そして視覚の統合を目的として治療を行なったところ、運動課題への取り組みが積極的になり、学校での学習もこれと並行するように改善していったといえます。※2)

耳の中にある小さな小さな感覚受容器ですが、子どもの発達にはとても大切な役割を果たしているのですね。

●当社が行っている柳沢運動プログラム(運動遊び)を行うことで得られる効果

このように、感覚と運動は、大きく関連しています。当社で取り入れている柳沢運動プログラムは、「運動」でありながら、感覚にもさまざまな刺激を与えるように工夫されたプログラムです。当プログラムの開発者である柳澤秋孝教授は、脳活動を研究し、幼児期の運動遊びが脳の前頭前野に好影響をもたらすことを実証しています。※3)

さらに柳澤教授は、脳科学的な結果を追い求めるだけでなく、「お子さんが自ら進んで行いたくなるようにプログラムを実施することが、一番大事な部分」とも述べています。※4) いくら脳に良い影響があったとしても、お子さんが楽しんで取り組めないという意味がないということです。

柳沢運動プログラムは、遊びながら運動することで基本的な身体能力が習得できるだけでなく、発達障がいなどの子には認識しづらい固有覚・前庭覚・触覚などがバランスよく鍛えられ、上手に体を動かせるようになる非常に優れた運動プログラムで、全国の保育施設や児童発達支援で採用されています。

引用・参考文献・参考サイト ※1) 高橋 恵里ほか「幼児期における感覚刺激受容の偏りと運動能力の関係」：日本保健科学会誌22(4)、183-9、2020
※2) 海塚敬一郎ほか「学習障がいに対する感覚統合療法の臨床的研究」：特殊教育研究31(5)、89-94、1994
※3) 「幼児期の運動支援が前頭前野の発達に及ぼす影響～柳沢運動プログラムの実践を通して～」柳澤弘樹：子ども未来紀行、2007年1月19日https://www.blog.cnr.or.jp/report/02/66.html
※4) https://www.cnr.or.jp/LIBRARY/EVENT/NURTURE/REPO_03.HTM

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。

～感情を表出する効果とカウンセリング～

皆さんは悩みやもやもやした気持ちを抱えている時に、話を聞いてもらったり、たわいもない雑談をしたりして気持ちがすっきりすることはありますか。これは「カタルシス効果」の一つといわれています。

■「カタルシス効果」とは

「カタルシス」は、ギリシャの医学用語で「汚れた血液を体外へ排出すること」を意味する言葉でした。その後、哲学者アリストテレスにより、悲劇の観劇が生理的・心理的な鬱憤を浄化する機能を持つとして「精神的浄化」の意味が追加されました。1880年頃、精神科医のプロイアーやフロイトによって精神療法の用語として「傷ついた体験などで心の中に溜まった恐怖や苦痛が排出され、心の緊張が解れる状態」を指すように変化しました。現在では、心理学に限らずビジネスでも、何らかの体験や言葉を通じて鬱屈した気持ちが軽くなった時に「カタルシス効果を得た」というように使われています。

■「カタルシス効果」を得るための代表的な手段

代表的な手段としては書き出しや対話などを通じて「今抱えている気持ちを言葉にすること」があります。ただし、私達が悩みや負の感情を抱えている時、自分の意識下にその全てがあるわけではないため、自力で気持ちを言葉にすることは難しいと感じる場合もあると思います。書き出しや家族・友人との対話などを試してみても辛さが変わらない時は、専門的なスキルを持ったカウンセラーに話を聞いてもらうのがお勧めです。カウンセラーとの対話の中で少しずつ無意識にある感情を見つけられる人も多くいます。尚、不安やイライラ、罪悪感などの感情を解放することは、代償行為でも可能とされています。映画・音楽鑑賞で笑ったり泣いたり、詩を読んだり歌をうたったりするのも効果があります。



■「カタルシス効果」を得る際の注意点

怒りの感情を感じた際に怒りや攻撃性をそのまま自分の外に表出することは避けてください。心理学者ブラッド・ブッシュマンは、怒りに関する実験を行なっています。故意に怒りを感じさせ、被験者を2つのグループに分けて、指定した怒りの対処を実践させました。その結果、2分間静かにしていた被験者と比べ、サンドバッグを殴った被験者は怒りが増幅し、怒りの対象ではない人にまで怒りをぶつけるようになったのです。つまり、怒りに任せた行動はご自身の不快な感情を増幅させるということです。また、他者トラブルなどの社会的損失につながることもあります。ポジティブなことや具体的な先の不安について言語化することは異なりますので気をつけてください。

◆まとめ

今回は「感情を表出する効果」について考えてみました。最近では手軽なオンラインカウンセリングも増えています。辛さ・しんどさが続く時は、一度プロのカウンセラーと一緒に心の整理、気持ちの浄化を試してみるのも良いかもしれません。

【引用・参考文献 / 参考サイト】
思考のトラップ 脳があなたをダマす 48のやり方デイヴィッド・マクレイニー (著), 安原 和見 (翻訳)

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。

ことばと褒めることの関係

ことばの発達と「褒めること」はとても密接な関係性があります。一般的に「褒めて伸ばそう」と言われることもありますが、ことばを促すためには、目的を意識しながら褒めることがとても大切です。今回はことばの発達を促していくための「褒め方」についてお伝えいたします。

● 目的その① 関係性の構築



ことばにおいて褒めることの目的は「関係性の構築」です。コミュニケーションは人と人との会話を通してとることができますが、表情が怖い人、無口な人、話しかけても反応がない人とは会話が続きません。一方、小さなことでも相手の方から褒めてもらえる、嬉しくて明るい気持ちになり、自然に笑顔で次のことばが出てくることがあります。これは職員と子どもとの関係も同様に、褒めることを通して距離感を縮めることができます。声掛けをしたり、絵カードを使ったり、ことばを促そうとしてうまくいかないと感じる時は、まず関係性を構築することから始めてください。

● 目的その② 「正の強化」

日常生活の中で、お子さんが悪戯やしてはいけないことをした後に、大声で怒ったり、遊ぶ玩具や時間を取り上げたりと、自然に臍(しつけ)を行う方はとても多いと思います。また転倒などで怪我をして痛みを感じるなどお子さん自身が不快な経験をすると、その原因となったいたずらなどの行動が減少していきます。これらは「負の強化」と言い、減らして欲しい行動の後にはとても有効です。しかし、ことばをもっと増やしていきたい場合この反対の作用が必要になります。それが2つ目の目的の「正の強化」です。新しいことばが言えた、あいさつや名前が言えた、上手に発音できた、など正しい行動の後には褒めることを通して正の強化を積み重ねることで、よりたくさんのことばを促していきます。

● 正しい褒め方

「いいね!」「すごい!」「○○ちゃん、えらい!」など褒めことばはたくさん種類があります。また、笑顔になる、親指を立ててグッドの手を見せる、両手で大きな〇を見せるなどのジェスチャーも褒め方の一つです。また、シールや玩具がもらえる、ゲームができる、お菓子がもらえるなども正の強化に含まれます。しかし、褒めることは行動のすぐ後でなければ効果がありません。「今のとっても良かったよ〜」とどんな内容の行動が良かったのかははっきりしている間に褒めてください。

● 正しい褒め方の基準はない

職員側の正しい褒め方や上手い下手という概念はありません。最も大切なことは、お子さん側が「少しうれしく感じた」褒め方はどんな内容だったかです。それは親子、職員と子どもによってペアごとに異なり、年齢や発達によっても変化していきます。そのため、様々な褒め方を試しながら変えていくことも大切です。

ことばの発達だけでなく、お子さん達の全ての成長に「褒める」ことはとても大きな役割を果たしています。今回お伝えしたことが日々のお子さん達との接するうえで、少しでもお力になればと思います。