

4月号

柳沢プログラム

柳沢プログラム



こどもプラス

◆2024年4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/>

4月の運動療育

- クマ
- 大きいスキップ
- ブリッジ
- 線渡りで手を広げる
- ワニ
- 開脚跳びのポイント着地

4月のコラム

- ★運動プログラム応用アレンジ
- ★脳のひろば
- ★中高生向けのカリキュラム
- ★保育所等訪問支援事業
- ★アクティビティ紹介
- ★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

4月の運動療育



基礎編 ▶ クマ

- ①ハイハイ姿勢から膝とお尻を上げましょう。
- ②手は必ずパーにしましょう。
- ③顔を上げて、前を見ながら進みましょう。

顔は前、ひざはつかない。



⚠ 気をつけるポイント

- 手がグーや半開きのパーにならないようにしましょう。
- 前のめりに転んでしまうことがあります。
- 顔が下向きにならないように、進む方向を見て進みましょう。(目標物設置 OK)
- 膝を着けないようにしましょう。

養われる力

- ◆イメージ力：動物の情報（絵カード）から動きや姿を引き出す。
- ◆模倣力：手や足、姿に注目してマネをする。

発展編 ▶ 大人の足を渡る

- ①大人は座り、両足を開きましょう。
- ②大人の足を踏まないように、クマさんに変身して歩きましょう。
- ③行ったり来たりして、何度も歩いてみましょう。
- ④大人は、膝を高くしたり難易度を変えながら行ってみましょう。
- ⑤クマのポイントを確認しましょう。ポイント：顔を上げる、手をパーにする、お尻を上げる。

踏んだら大変！
手ばかりじゃなくて
足のほうも見るんだよ！



視覚でしっかり大人の足を捉えるようにする。
クマの姿勢のポイントを確認する。
クマは、自分の手だけではなく足も見ながら動くことを伝える。

⚠ 気をつけるポイント

- 大人の足を踏まないようにしましょう。
- お子さんは、しっかり大人の足の位置を見ながら歩きましょう。
- 速く歩くことより、正確に歩くことを重視しましょう。
- お子さんには、自分の手だけでなく、自分の足の位置も確認しながら動くことを伝えましょう。
- 前のめりに転ぶことがあります。転倒しないように様子を見ながら行いましょう。

養われる力

- ◆身体面：支持力、足の指先の力、基礎筋力
- ◆身体のコントロール：大人の足を踏まないように手足を動かす。
- ◆空間認知：視覚で捉える。(大人の足、自分の手足)

基礎編 ▶ 大きいスキップ

- ①スキップで大きく進んでいきましょう。
- ②腕を振って、リズムカルにジャンプしていきましょう。
- ③つま先だけで、スキップができるように行ってみましょう。
裸足で行うのも、親指を刺激するのでお勧めです。
- ④太ももを高く上げるのがポイントになります。
- ⑤上手にできないお子さんは、上手な友達とペアになり手をつなぎながら行ってみましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 急いで進む必要はありません。競争にならないようにしましょう。
- 腕も振って大きくスキップをしましょう。上方へジャンプするイメージで、大きなジャンプを心がけて行いましょう。そのために、見本を示すときには、メリハリのあるジャンプで行いましょう。

養われる力

- ◆身体面：足を高く上げる、腹筋や背筋の力を養う。
- ◆身体のコントロール：腕の振りと足のジャンプを同時にできるように、動きをコントロールします。
- ◆リズム感：一定のリズムでスキップできるように、リズムを変えても対応することができる。
- ◆バランス力：姿勢が崩れないように、着地のときにしっかりと踏ん張ることができる。
- ◆抑制力：はやる気持ちを抑えて、一定のリズムを進めるようにする。

発展編 ▶ もも上げスキップ

- ①大きいスキップよりも、さらに足を高く上げてスキップしてみよう。
- ②大げさなスキップですから、スキップというより片足ジャンプの連続のように見えるかもしれません。
- ③太ももを高く振り上げたときに、踏切足でも力強くジャンプしましょう。これに大きな腕振りがついたら、高跳びの選手のように、大きなジャンプができます。
- ④かけっこで速く走るために、とても効果的な遊びです。保護者の方にも紹介して、お家で実施してもらいましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 膝（太もも）を、これ以上は上がらないほど高く蹴り上げましょう。
- 足を高く上げるのですが、スキップのリズムが崩れてしまってはいけません。スキップのリズムを維持できる範囲内で足を高く上げて行いましょう。

養われる力

- ◆身体面：ジャンプをする力、着地で踏ん張る力を養う。
- ◆身体のコントロール：高くジャンプしても、バランスを崩すことなく片足で着地することができる。
- ◆リズム感：大きなジャンプをしても一定のリズムでスキップをすることができる。
- ◆バランス力：着地のときにふらふらせず、片足で着地することができる。

4月の運動療育



基礎編 ▶ ブリッジ

- ①仰向けに寝転がったら、肘を曲げて、耳元で両手を着いてブリッジをしましょう。
- ②手の着き方が理解できていないお子さんに対しては、両手を耳にかざして相手の声を聞くような形をとらせましょう。耳にかざした状態から、体を後ろに反らせていき手を着きましょう。この時の手の着き方がブリッジのやり方になります。
- ③正しい形で手を着くことができれば、顔を床やマットを見るように顎を開きましょう。
- ④お腹を天井に突き上げるようにして持ち上げましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- マットを敷いて、倒れても頭をぶつけない安全な場所で行いましょう。
- 腕が曲がると顔から崩れ落ちてしまうことがあります。



養われる力

- ◆ 身体面：支持力、足の指先の力、柔軟性、基礎筋力。
- ◆ 身体のコントロール：手と足の動き、お腹を突き出して持ち上げる動き。
- ◆ イメージ力：身体地図、ブリッジのイメージ。
- ◆ 空間認知：手を着く位置、足の位置を把握する。

発展編 ▶ ゆりかごからロケットジャンプ

- ①手を使ったゆりかごから起き上がり、しゃがみ姿勢になりましょう。
- ②しゃがみ姿勢からロケットジャンプをしましょう。
- ③ゆりかごでは、手足を勢い良く振りましょう。
- ④ロケットジャンプでは、両手や両足をくっつけてジャンプしましょう。(手を伸ばす)
- ⑤一連の動作を流れるように行いましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- ゆりかごでは、手と足を一緒に力強く振りましょう。
- ロケットのイメージを持つようにしましょう。(手や足をくっつける)
- 慌てずに一つ一つの動きを確実に行うようにしましょう。



養われる力

- ◆ 身体面：基礎筋力、足の指先の力、跳躍力。
- ◆ 身体のコントロール：反動(勢い)をつくる動き、一連の動作の流れの動き。
- ◆ バランス力：真っ直ぐ起き上がる。軸を保つ。
- ◆ イメージ力：先を読むで見通す力。
- ◆ 認識力&理解力：動きの切り換え力。

基礎編 ▶ 線渡りで手を広げる

- ①線(テープ)を床に張り、その上を歩きましょう。
- ②線の幅は、20cmくらいにしてビニールテープの線路を作りましょう。
- ③線を「踏む」ということを伝えましょう。
- ④線から落ちないように歩きましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 線を見ながら歩くことを促しましょう。
- ゆっくり歩きましょう。急いで歩いて、線から落ちないようにしましょう。
- すり足にならないようにしましょう。
- 目線は、3mほど前を向きながら行うようにしましょう。



養われる力

- ◆ 空間認知：線を視覚で捉える。
- ◆ 身体のコントロール：左右の足を歩くように前に出す動き。
- ◆ バランス力：線から落ちないようにする。
- ◆ 語彙力&語意力：「踏む」「落ちない」等の言葉。

発展編 ▶ 線渡りで手を広げる

- ①両手を広げて、線の下をゆっくり歩きましょう。
- ②目線は足下ばかりでなく、ゴール地点にいる先生の姿を見ることが、切り替えながら行いましょう。
- ③線の上をあるくときは、裸足で行いましょう。
- ④つま先歩きができるようなら、つま先であるくと足の親指が刺激されます。先々、安定した歩き方が出来るようになります。

⚠ 気をつけるポイント

- 広げる手は、真っ直ぐ大きく伸ばしましょう。
- 肘が曲がらないようにしましょう。
- 早く歩く必要はありません。真っ直ぐなコースだけでなく、ジグザグに曲がったコースも良いでしょう。あまり細かく曲げず、大きく曲げて行いましょう。



養われる力

- ◆ 身体面：基礎筋力。
- ◆ 空間認知：線を視覚で捉える。
- ◆ 身体のコントロール：左右の足を歩くように前に出す動き、手を広げて伸ばす動き。(手の指先)
- ◆ バランス力：線から落ちないようにする。
- ◆ 語彙力&語意力：「踏む」「落ちない」等の言葉。

4月の運動療育



基礎編 ▶ ワニ

- ①うつ伏せになりましょう。
- ②手をパーにして床を掴むように進みましょう。
- ③足の指先を使いながら蹴って進みましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 胸が上がって「アザラシ」のようにならないようにしましょう。
- お尻が上がって「芋虫」のようにならないようにしましょう。
- 手がパーではなく、グーにならないようにしましょう。両手をしっかり床に着けて進みましょう。
- 足の指先で蹴れない時は、補助として足を触りながら蹴る動きを促してみましょう。



養われる力

- ◆身体面：懸垂力（引きつけ力）、握力（人差し指）、足の指先の力（親指）、基礎筋力。
- ◆身体のコントロール：足を宙に上げる、うつ伏せでの動き。
- ◆模倣力：手や足、動きのマネをする。

発展編 ▶ サルキック

- ①鉄棒にぶら下がります。 (サルのぶら下がりと同じ)
- ②足の前にある目標物を蹴ります。

⚠ 気をつけるポイント

- 補助のやり方は、サルのぶら下がりと同じです。
- 目標物を蹴る際に足がマットに着かないようにしましょう。(ぶらさがりながら蹴る)
- 顔（視覚）は、目標物を捉えて維持しましょう。
- 蹴る時に足を伸ばすように蹴ればなお良いでしょう。(足の親指から蹴るような姿)



養われる力

- ◆身体面：懸垂力（引きつけ力）、握力（人差し指）、足の指先の力（親指）、基礎筋力。
- ◆空間認知：目標物を視覚で捉える。
- ◆模倣力：目標物を蹴るマネをする。

基礎編 ▶ 開脚跳びのポイント着地

- ①跳び箱2段を設置しましょう。
- ②着地点（両足の着地点）をテープや紐で作成しましょう。
- ③助走を付ける必要はありません。助走の代わりに、ウシガエルを3～4回行って、跳び箱まで移動したら、開脚跳びをしましょう。
- ④着地点に足を着けるように、狙いを定めて着地しましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- ウシガエルの姿勢を確認してから行いましょう。特に手の着き方は大切なポイントです。
- 開脚跳びする時に、カニの目かくしをすることを忘れずに行いましょう。
- 足を大きくパーにして跳びましょう。
- 片足ずつの開脚跳びになっている子は、足の股関節が開いていません。しっかりと足の付け根の部分から開くようにしましょう。アヒル歩きを行うと、足を股関節から開くことができます。
- 手が離れて前のめりに倒れることがあります。転倒に備えて、補助をする準備をしておきましょう。

手の付き方に注意！
開脚とびをするときに手を離さないようにしましょう。

養われる力

- ◆身体面：支持力、跳躍力、足の指先の力を養う。
- ◆身体のコントロール：開脚跳びをする動き、下半身から上半身への力の伝達、膝のクッション、着地点に合わせる事ができる。
- ◆空間認知：着地点を視覚で捉えて、着地することができる。

発展編 ▶ 膝曲げ開脚跳び

- ①普通の開脚跳びと同じですが、ジャンプをするときに膝を大きく曲げてから大きなジャンプをしましょう。
- ②膝を大きく曲げることで、体重が後ろに掛かります。そこからジャンプをすると、前方向に進む力が大きくなるため、跳び箱に尻もちをつきにくくなります。
- ③肘は曲げないように、カニさんの目を隠すように跳び箱に両手を着きましょう。
- ④遠くまでジャンプするように、着地する場所は跳び箱から離れた所を目標としましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 膝を深く曲げたときに、腕を曲げないようにしましょう。
- 前のめりに倒れることがあります。大人は、転倒に備えて跳び箱の前の方で補助をする準備をしましょう。



養われる力

- ◆身体面：膝を曲げた大きなジャンプをすることができる。
- ◆身体のコントロール：手を跳び箱に固定したまま、膝をまげて大きなジャンプをすることができる。
- ◆空間認知：前後、上下、それぞれの方向の感覚が必要になります。バランスを保って、跳ぶことができる。


運動プログラム 応用アレンジ


こどもプラス直営教室で実施している運動遊びをご紹介します。
教室で、ご家庭で、お子さんと過ごす時間にぜひ運動遊びを取り入れてみてください。


どっちだ鬼ごっこ


何人で遊ぶ？：最小人数3人（大人1人お子さん2人）
何を使って遊ぶ？：A3サイズの段ボールとテープ
どこで遊ぶ？：教室や公園など広い場所で遊びましょう


運動の説明

- 

①段ボールの表に猫、裏にネズミのイラストを描きます。
- 

②床にテープで2m程の線を2本引き、引いた線と平行に2～3m程離れた位置に同じ線を引きます。
- 

③ネズミチームと猫チームを作って向き合います。
大人はお子さんに見えるように段ボールを投げ、出たイラストのチームが追いかけます。
- 

④ネズミが出た場合はネズミチームは猫チームにタッチしにいけます。
- 

⑤猫チームは自分のチームの線まで逃げきれたら勝ちです。
それまでにタッチできたらネズミチームの勝ちです。

養われる能力 出たマークを瞬時に目で確認し、判断して追いかけたり逃げたりできる。

瞬発力

反応力

視機力

注意するポイント

●複数人で行う場合は、お子さん同士の距離をしっかりとって遊びを行うようにしましょう。



ビジョントレーニングと粗大運動の関係

今回の「脳のひろば」では、「視覚と運動」についてお話ししたいと思います。

●【目が使えていない子の特徴は？】

まず、ここで述べる「目が使えていない」というのは、いわゆる「視力」の問題ではありません。「見えてはいるけれど、その情報をうまく使えていない」という現象を意味します。例えば、飛んできたボールをキャッチする時、ボールの軌道を目で追いつながら、どのあたりに飛んでくるのかを予測し、その地点に自分の体を持っていきます。この時「視覚情報」と「体の動き」はうまく協調しているのです。
もう少し細かい動作を例にします。例えば折り紙を折る時は、折り紙の角がどこにあるのか、角と角を合わせるには、それぞれの指をどのくらいの力加減でどちらの方向に力を入れたら良いのか、というように「目で見た情報」を「指先の動き」に協調させます。

これがうまくできないと、いわゆる「不器用な子」となりうるのです。

また、学習面でも、例えば「黒板の文字をノートに書き写す」、「漢字を覚える」など、視覚に頼りながら学習する場面はとて多いとされています。漢字を使う国では、アルファベットのみを用いる国よりも、視覚に頼って記憶する傾向が高いという報告もあります。

2010年に、「音声言語医学」にて発表された研究結果では、「線分の傾き知覚」と「視覚性記憶機能」が、研究対象となった発達性読み書き障がい児の全例で低下していた、と報告されています。

このように、視覚情報と発達障がい・学習障がいの関係はとて深いといえます。

●【ビジョントレーニング、眼球運動にはどのような種類があるのか】

ここで、「ビジョントレーニング」を紹介します。

「ビジョントレーニング」とは、動体視力や視覚認知など、視覚による認知機能を向上させるトレーニング全般を指します。もともとはアメリカ空軍のパイロットが行う視機能訓練として始められたようですが、徐々に、スポーツ選手のトレーニングなどにも取り入れられるようになりました。さらに、1980年代頃からは、発達障がいへのトレーニングに応用されるようになり、現在は学習障がいのみならず、ADHD（注意欠如多動性障がい）などのお子さんに対する療育でも応用されるようになってきています(2)。

具体的には、首・顔の向きを変えずに、眼球の動きだけで上下左右のものを見る(眼球運動・追視)、ホワイトボードにランダムに書かれた数字を、1から順番に探してタッチする(視覚と体の協調)…などです。「ビジョントレーニング」というと、何か特殊なトレーニングのようなイメージがあるかもしれませんが、これらのように手軽に取り入れられるものもたくさんあります。



さらに大きな枠組みでいうと、ボールを使うスポーツや運動遊びは、全てビジョントレーニングともいえます。先ほどのボールをキャッチする例のように、球技のほとんどは「視覚情報を脳で適切に処理しながら体を動かす」ことが必要とされるからです。

●視覚と柳沢運動プログラム

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、「視覚」をはじめとする「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)。

例えば、「柳沢運動プログラム」の「ひらひらキャッチ」は、「大人が高く投げたタオルハンカチを子どもがキャッチする」というシンプルで運動遊びですが、タオルハンカチは、ボールとはまた違った落下の仕方をするので、視覚で情報を捉える能力と、それに合わせて体を動かす能力の協調が強化されることが期待できます。

子どもが楽しく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、視覚情報と体との協調を円滑にし、発達障がいや学習障がいのお子さん達に良い効果をもたらすことが期待できるプログラムです。



引用・参考文献・参考サイト

- 後藤多可志ほか：「発達性読み書き障害児における視機能、視覚および視覚認知機能について」音声言語学51：38-53、2010年https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjlp/51/1/51_1_38/_pdf
- 日本教育心理学会第61回総会発表論文集より：「学校におけるビジョントレーニングの実践と可能性—発達支援とスポーツビジョントレーニング—」https://www.jstage.jst.go.jp/article/pamjaep/61/0/61_26/_pdf
- 「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.crn.or.jp/report/02/66.html>

中高生向け カリキュラムのご紹介

「作業スキル」 梱包・配送作業をしてみよう



今月号は、こちらの会報『柳沢運動プログラム』がどのように教室の皆様へ届いているのかを、中高生の療育カリキュラムの参考としてご紹介いたします！就労体験に近い活動の参考にしてください。

- ▶ **内容** こどもプラスでは毎月発行される会報を直営教室のお子さん達と職員の協力のもと、梱包作業や配送を行なっています。その一連の作業の仕方について、手順や取り入れている支援方法をご紹介します。
- ▶ **到達目標**
 - 数の数え方を学び、数量の違いや数字に対する感覚を身に付ける。
 - 他者と協力する大切さを学び、困った時は助け合いができるようになる。
 - 決められた時間は、作業に集中できるようになる。
- ▶ **養われる力**
 - 数の数え方を学び、数を直観的に捉える力。
 - 冊子を袋に入れる、テープを留める作業を通して手先の巧緻性(こうちせい)を養う。
 - 決められた時間内は集中して作業に取り組むことで、集中力を養う。
- ▶ **流れ**
 - ①冊子を30冊数える。
 - ②30冊の冊子を袋に入れ、テープで留める。
 - ③宛名シールを貼る。

1 冊子を30冊数える

【1】10冊の束を3つ作る

30冊を一度に数えることが難しいお子さんがいたり、枚数にずれが出てしまったりすることがあります。そのためまずは10冊を数えるところから始めます。それを3回くり返し、10冊の束が3つできたところで、画像のように10冊ずつを十字型に重ねて置き、職員に「確認お願いします」と声をかけて職員が数を確認します。



ポイント

- 10冊数えることが難しいお子さんには、1～10までの数字が書いてあるシートを職員が用意し、その上に1冊ずつ置いていくことで正確に数えることができ、10冊を数える感覚を養うことができます。



【2】30冊の束をまとめる

確認ができたら10冊ずつを互い違いに重ね30冊の束を作ります。

ポイント

- 互い違いにまとめることで両端の厚みが均等になって梱包しやすくなるなど、1つ1つの作業に意味があることを伝えましょう。

2 30冊の冊子を袋に入れ、テープで留める

【1】内袋に入れ、テープで留める

冊子が入る透明な袋を用意し、納品書と30冊の束を袋に入れます。この時、一人で袋に入れることが難しいお子さんは二人ペアになり、一人が袋を開く担当、もう一人が冊子を入れる担当と役割分担を行い作業を進めます。袋に入れた後、今度は一人が封を閉じ、もう一人がセロハンテープで留めていきます。

【2】外袋に入れ、太いテープで留める

【1】で完成した束を、不透明の大きめの袋を用意し、二重に梱包します。大きい袋のため、二人一組で行い、①と同様の役割分担で進めます。最後は OPP テープで袋とじをします。



ポイント

- 冊子の束を袋に入れる際に、宛名シールを貼る面を上にして入れるよう伝えます。向きを意識しながら梱包作業を進めましょう。

3 宛名シールを貼る

最後に、梱包された冊子に宛名シールを貼ります。1枚ずつ、表面にシールを貼ります。宛名シールは届いた時を考えてテープなどが貼っていない表面に貼ることを教えます。

ポイント

- 勢いよく台紙からはがすとシールが破れる、間違った場所がはがれてしまうなどの失敗例を伝えます。また、シールをはがす時は角からはがすなどのポイントも事前に伝えます。
- 見栄えを意識し、真ん中にキレイに貼っているか、宛名シールが斜めになっていないかなど職員がポイントを確認し、一緒に丁寧な作業を行なっていきます。

実践例

Aさん → 「30冊ピッタリ数えられたよ！」と喜んでいました。

Bさん → 「次は〇〇県に行くやつだ！僕達が梱包したやつが全国に届くって考えると嬉しいね。」と達成感を感じていました。

Cさん → 「作業の手順を覚えることができ、梱包のスピードが速くなった！」「大丈夫？手伝おうか？」と自信をつけて、ほかのお子さんの手助けをしてくれる姿が見られました。



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。

新しい場所になじめるまで Fさん（小学校1年生）

新しい場所や、あまりなじみのない人が苦手なFさん。小学校に進学し、今までいた環境とは異なり初めての経験をすることが多く、戸惑うことが多く見られました。人数が多い交流級には入れない、事業所の療育では人数が増えてくると活動に参加できないということが続いていました。学校では、交流級に隣接するオープンスペースに座席を設けてそこから教室の様子を見てもらう、好きな授業の時に支援級の先生と一緒に教室に入ってみるなどの工夫を行っていました。

Fさんが抵抗感なく入れるように段階を踏むことで、段々と交流級に入れる時間が増えてきた、とのことでした。事業所の療育でも、皆と同じ場所での活動が難しい時は、Mさんの好きな場所で活動してお友達にはそこに来てもらう、他の人がいない時に皆の活動場所で遊んでみるなど、Fさんのペースで「いつもの場所」「いつもの人」を増やせるように取り組んだところ、他の子ども達と同じ場所での活動ができるようになりました。

Fさんにとって安心できる場所を増やし、活動の幅を広げていけるよう、これからも学校との連携を深めて、支援に繋げていこうと思います。



事例①

いつもの保育の流れとは違うお誕生日会にも参加できたAさん（年長）

お誕生日会の様子をご紹介します。Aさんは普段と違う場面では嬉しさもあってか気持ちが高ぶる様子が見られていました。椅子に座っていても離席してしまうことも訪問する中では多く見られていました。今回Aさんはその月生まれということでステージ上に置かれた椅子に着席することができていました。冠をかぶせてもらうと嬉しそうな、少し照れくさそうな様子でしたが、順番に一人ずつインタビューを受けている様子も楽しそうな表情で見つめ、他のお友だちがインタビューを受け終わると拍手をすることができ、自分の名前や好きな食べ物、将来の夢もはっきりと答えていました。みんなからお祝いの歌を歌ってもらおうと、「ありがとう」と答えていました。お誕生日会の最後にパネルシアターが行われました。Aさんもパネルに注目しながら、曲に合わせて歌って、お誕生日会を楽しむことができました。普段とは違う保育でしたが、離席することもなく自分から楽しむ姿が見られました。

今後も園と療育での情報共有を行いながら支援を進めていきたいと思っています。



事例②

ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介



▶ 外での運動あそび ミッションカード

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。

子ども達が外遊びをする機会が減っている現代ですが、外遊びは五感が刺激され、自発性、創造性を養うことができると言われています。

自然の中には無限の情報量が存在しているため、“今日は赤い物を探してみよう！”と提案するだけで、職員には想像もできないような発想で色々な物を見つけ出します。

塩田教室では、外遊びの時間を大切にしており、天気のいい日は室内と外で運動あそびを分けて活動しています。

室内と外、どちらで運動をするのか子ども達が自分で選択しています。

また、分けて活動を行うことで、より少人数の中で集中して行うことができます。

外の運動遊びでミッションカードを使用



その日にミッションカードを選択

その日の外の運動遊びを選んだメンバーや季節、人数などでその日のミッションを選んでいきます！道具を使った遊びや鬼ごっこなどを行うこともありますが、「ミッション」というワードを使って、子ども達がワクワクするような工夫をしてゲーム性を持たせています。これからも外遊びの活動を大切にしていきたいと思っています！

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。

～成功体験 自信の持てる子どもになるために～

成功体験とは、ある目標や課題を達成した結果で得られる肯定的な経験や感情のことを指します。それは、大それた偉業を成し遂げることだけではありません。小さな目標を達成することや困難を乗り越えることも、素晴らしい成功体験といえます。

成功体験は自己肯定感や自己価値感を育む要素でもあります。ご家族や職員の皆さんが、子ども達が成し遂げたことを褒めて、認めてあげることが大切です。日々の積み重ねこそが、子ども達の自信と成長に繋がります。

では、どのような関わり方が良いのか、いくつか例を挙げてみます。

◆達成できた時の写真や動画を一緒に振り返る

何かができて子どもが楽しそうにしている時の写真や動画を、子どもにとって大切な人と振り返ることにより、過去の自分の良いイメージを持続しやすくなります。過去の自分の良いイメージを振り返れる人ほど、自分に自信があったり、幸福度が高かったりする割合が高いといわれています。

片付けをしている姿を写真や動画に収めて、あとから確認しながら「一生懸命お片付けしているね。素敵だね。」などと声かけをすると、自信を持ちやすくなったり、メンタル面でも打たれ強くなったりします。



◆「〇〇くん(ちゃん)大好きだよ」と伝える

日常的に愛情を伝える習慣を作ることで、自己肯定感がアップしやすくなります。

今まで言っていなかった場合は、少し恥ずかしさや照れもあると思います。それでもたまには言葉にしてみてください。気軽にできるのでとてもおすすめです。

◆ポイント手帳を活用する

できた事や達成した事がある時に、ポイント手帳にシールを貼るなど、シンプルな方法です。成功した回数を自分でも振り返ることができ、成功を積み重ね、振り返るのにおすすめです。

このように周囲のサポートにより、次の成功体験に繋がりがやすくなります。子ども達の成長と成功体験は、一つ一つの小さな積み重ねから成り立っています。子どもが得意なことや興味を持っていることを見つけ、それを大切にすることが、成長へと繋がるといえます。

成功は一筋縄ではいかないこともあります。誰も失敗や挫折を避けることはできません。むしろ、失敗から学び、再び挑戦することこそが成功に繋がるのです。周囲が子どもの良い面を認め、次はどうすればいいか促すことにより、子どもも失敗を成長へのステップと捉えられるようになります。失敗しても楽しい、次も頑張ろうと思えるような経験がたくさんできるといいですね。

【参考文献】
厚生労働省 子どもの行動の理解と援助
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/syakaiteki_yougo/dl/working2-08.pdf
稲垣 善律 「できる」を育て「やろう」を伸ばす <https://www.chart.co.jp/subject/eigo/cnw/93/93-1.pdf>

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。

あれっ? 吃音かなと思ったら

今回は、昨年もご紹介した「吃音」をテーマにお伝えしていきます。

皆さんは、吃音（吃り）の方と会話をされたり、会話の様子を聞かれた方がとても多いのではないのでしょうか。その背景として、吃音の発症率は100人中4～7人と比較的多く、幼児期に発症する発達性吃音が約90%とされています。もし吃音かな?と感じた時は、どんなことに注意して行動するのが良いのでしょうか。

● 吃音ってなに? 主な症状は?

吃音は滑らかに話すことができない発話障がいの一つです。「わ、わ、わたし」と始めの音を繰り返したり、「わーわたし、」と音を伸ばしたり、「・・・わたし!」と始めの音がつまってしまう症状が主な症状です。2～4才頃のことばを急速に獲得していく時期に発症することが多く、その症状の重さ軽さと、本人の気づきや悩み具合は、個々によって様々です。ことばの発達が遅れてしまう言語発達障がいや、さかながタカナと誤った発音をしてしまう構音障がい、そして発達障がいなどと併せて発症することもあります。

● 吃音の原因と治し方は?

吃音の原因は、世界中の研究でも未だ解明されていません。そのため、確実に治る薬や治療法もありません。現在のところ、脳の働きや発達が影響しており、家族などの遺伝的になりやすい体質があるという事までは解ってきました。つまり、「保護者の育て方や接し方が原因だ!」といわれてきた仮説は、現在否定されています。また、感染症のように会話をしたり体が触れたりしても他の方にうつってしまうということもありません。

● 吃音の症状が出始めたら



確実に治る治療法はありませんが、症状を少しでも軽くし日常生活を楽しむしていくアプローチ方法が専門家によって行われています。そのアプローチ方法の決定に大切な情報が、「初めて発症した日」とその症状です。つまり「これって吃音かな?」と感じた際は、会話の様子を録音や録画して日付を記録しておくことがとても大切です。そして、吃音は症状が出たり出なかったりと波があり、自然に治ってしまうことも多いのが特徴です。しかし、「半年から1年以上症状が続く場合」や、「音の繰り返しから音がつまってしまう症状へと変化があった場合」は、吃音の専門的な機関に、録音や録画したデータを持参して相談や受診をしましょう。

吃音は周囲の理解や配慮がとても重要です。今回お伝えしたことが、これまで吃音についてよく知らなかった方の理解を深めるきっかけになればと思います。