

5月号

# 柳沢プログラム

## 柳沢プログラム



◆2024年5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/>

### 5月の運動療育

- スタート&ストップ
- クマのフープ渡り(複数)
- 縄越えカンガルー
- サルのぶら下がり・サルキック
- 操り人形ごっこ(声とジェスチャー)
- なぞなぞコウモリ

### 5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



# 5月の運動療育

## 基礎編 ▶ スタート&ストップ

- ①スタートの合図で、動きましょう。(動作で合図でも良いです。)
- ②ストップの合図で、止まりましょう。(動作での合図でも良いです。)

### ⚠ 気をつけるポイント

- 合図に合わせて、動くことと、止まることを意識しましょう。
- ストップの時に全員が止まるまで待っようにしましょう。
- 友達とぶつからないようにしましょう。
- 慣れてきたらクマやうさぎでも行ってみましょう。

合図に合わせて、動く&止まることを意識しましょう。



ストップの時に全員が止まるまで待つようしましょう。

### 養われる力

- ◆身体面：足の指先の力、基礎筋力（特に緊張筋）。
- ◆身体のコントロール：動く&止まるの動き。
- ◆模倣力：マネをする。
- ◆空間認知：友達を視覚で捉えて、ぶつからない。
- ◆語意力：動くと止まるの意味。
- ◆認識&理解力：動く、止まるの認識と理解。

## 発展編 ▶ スタート&ストップ(ストップの際は指定したポーズ)

- ①スタート&ストップと同じ遊びです。
- ②止まるときに、大人のマネをしましょう。
- ③大人は、「しゃがむ」「手を上げる」等の動きや各動物の姿勢で止まりましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 止まる際に、大人や友達のマネをするように促しましょう。
- 全員が止まるまで、次のスタートへ行かないようにしましょう。
- 止まった時に、じっとしている我慢も大切です。すぐに次の動きを行うのではなく、たまにはじっと待つ時間も設けてみましょう。

止まるときに、大人やお友達のマネをするように促しましょう。



全員が止まるまで、次のスタートへ行かないようにしましょう。

### 養われる力

- ◆身体面：支持力、足の指先の力、基礎筋力（特に緊張筋）。
- ◆身体のコントロール：動く&止まるの動き、止まるポーズの動き。
- ◆模倣力：マネをする。
- ◆空間認知：大人を視覚で捉える、友達を視覚で捉える（ぶつからない）。
- ◆語意力：動くと止まるの意味。
- ◆認識&理解力：動く、止まるの認識と理解。

## 基礎編 ▶ クマのフープ渡り（複数）

- ①フープを複数設置して、クマに変身しましょう。
- ②クマ姿勢でフープに当たらないように進みましょう。
- ③顔を前に向けて、顎を開くようにするのがポイントです。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 慌てないようにゆっくり進むことを意識付けましょう。
- 一直線に進むだけではなく、ジグザグにしたり、フープの感覚を広くしたりしてみましょう。
- 慣れてきたら、「赤色のフープは入らない」などのルールを付けてみましょう。
- フープに当たったら、「怖い動物がみんなをいじめに来るぞ」などの設定をすると、より楽しく行えます。



慌てないようにゆっくり進むことを意識付けましょう。

### 養われる力

- ◆身体面：支持力、基礎筋力。
- ◆身体のコントロール：フープに当たらないように手足をコントロールする動き、クマ姿勢を維持。
- ◆空間認知：フープを視覚で捉える。
- ◆イメージ力：先を見通して把握する。
- ◆抑制力：ゆっくり進むこと。

## 発展編 ▶ 動物のフープ渡り(フープの間隔を空ける)

- ①フープの間隔を空けて、複数設置しましょう。フープが無い場合は、目印になるマットなどでも良いでしょう。
- ②クマ歩きだけでなく、カンガルー、カエル等の基礎動物動きでも展開してみましょう。
- ③ジグザグでもスムーズに動けるように、直線方向だけでなく斜め方向に進めるコースを作ってみましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

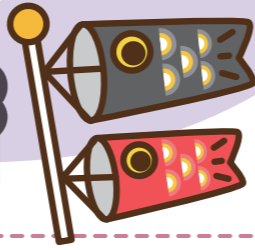
- フープの間隔が遠すぎると顔から落ちる原因になりますので、広くしすぎないようにしましょう。
- 広くするだけでなく、斜め方向に配置することで難易度は増します。
- 初めのうちは、フープに当たらないように、ゆっくり進むことを意識しましょう。
- 途中で姿勢が崩れないように、動物姿勢を維持しながら進むようにしましょう。
- 敵に見つからないように静かに跳んでみる、水に浮いている葉っぱだから静かに跳ぶなどの設定をすると、難易度をコントロール出来ます。



### 養われる力

- ◆身体面：支持力、跳躍力、足の指先の力、基礎筋力。
- ◆身体のコントロール：手足がフープに当たらないようにする動き、動物姿勢の維持。
- ◆空間認知：フープを視覚で捉える。
- ◆イメージ力：先を見通して把握する。
- ◆集中力：最後までフープに当たらないように進む。
- ◆抑制力：ゆっくり進むこと。

# 5月の運動療育



## 基礎編 ▶ 縄越えカンガルー

- ① 縄の障害物を設置しましょう。間隔を空けて、3本ぐらいの縄を準備しましょう。
- ② カンガルーに変身したら縄をよく見て飛び越えましょう。
- ③ 縄を踏まないようにしっかりと腕を振って大きなジャンプをしましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- カンガルーでジャンプをするときに膝が離れないように気をつけましょう。
- 両足をくっつけて飛び越せるように、魔法ののりを塗ってから跳びましょう。
- 着地をしたときに、潰れてしまわないようにしっかりと自分の足で立つように声掛けしましょう。



### 養われる力

- ◆ 身体面：跳躍力、足の指先の力。
- ◆ 身体のコントロール：カンガルー姿勢、両足をくっつける動き、飛び越す動き、下半身の運動性。
- ◆ 空間認知：縄を視覚で捉える。
- ◆ イメージ力：先を見通して把握。

## 発展編 ▶ 幅跳びカンガルー

- ① 2本の縄や2枚のマットで20cmほど間隔を空けて設置しましょう。
- ② 初めのうちは間隔が狭くても構いません。
- ③ カンガルーのような両足ジャンプで跳びましょう。
- ④ 腕はお腹の前でなく、大きく振ってジャンプをしましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 大きく腕を振ってジャンプしましょう。腕を振るタイミングとジャンプするタイミングが合うようにしましょう。
- 着地で転ばないようにお子さん達に良い例、悪い例を見せましょう。
- ジャンプで左右の膝が離れないように魔法ののりをしっかり塗りましょう。



### 養われる力

- ◆ 身体面：跳躍力、足の指先の力。
- ◆ 身体のコントロール：カンガルー姿勢、両足をくっつける動き、幅跳びの動き、全身を連動させる。
- ◆ 空間認知：間隔を視覚で捉える。
- ◆ イメージ力：先を見通して把握。

## 基礎編 ▶ サルのぶら下がり(5秒)サルキック(目標物)

《サルのぶら下がり》

- ① サルに変身して5秒間を目安にぶら下がってみましょう。
- ② 手の握り方は、お子さんに任せてよいので猿手でも気にしないで楽しく行いましょう。

《サルキック》

- ① 慌てないで良いので、しっかりとキックしましょう。
- ② 慣れてきたらキック回数を増やしましょう。(3回ぐらい)
- ③ 目標物を置いてキックすると良いでしょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

《サルのぶら下がり》

- 手を離してしまうこともありますので、補助(手を覆う)をするようにしましょう。

《サルキック》

- 足をバタバタしてキックしないようにしましょう。
- 慌てずにゆっくり片足ずつキックしましょう。



### 養われる力

- ◆ 身体面：懸垂力、握力、足の指先の力、基礎筋力。
- ◆ 身体のコントロール：足がマットに着かないようにする動き、目標物を蹴る動き。
- ◆ 空間認知：目標物を視覚で捉える。
- ◆ イメージ力：身体地図。

## 発展編 ▶ 両足サルキック

- ① サルキックと共通の動きです。
- ② カンガルーの足のように両足をくっつけて、目標物を蹴るのがポイントです。
- ③ 足がバラバラにならないように、しっかりと魔法ののりを膝の内側につけましょう。
- ④ キック回数は3回ぐらいを目安にしましょう。
- ⑤ 身体全体を振ってキックすることが出来れば完璧ですが、無理のない範囲で行いましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

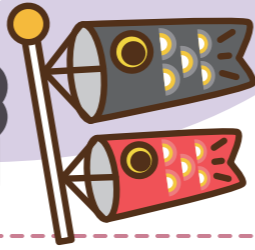
- 両足をくっつけてキックするようにしましょう。
- 足の指先から蹴るように両足を伸ばしましょう。
- 落下したときのために、大人はお子さんの片方の手首を持つと良いでしょう。



### 養われる力

- ◆ 身体面：懸垂力、握力、足の指先の力、基礎筋力。
- ◆ 身体のコントロール：足がマットに着かないようにする動き、両足が離れないようにする動き、目標物を両足で蹴る動き、下半身の連動と力伝達。
- ◆ 空間認知：目標物を視覚で捉える。
- ◆ イメージ力：身体地図

# 5月の運動療育



## 基礎編 ▶ 操り人形ごっこ（声とジェスチャー）

- ①大人や友達から伝えられた部位を動かしましょう。
- ②操る役、人形役に分かれましょう。
- ③2人組から複数でも良いです。操る役は、1人です。
- ④手、足、顔、腰等の全部を上下や回転等の動きをするように伝えましょう。
- ⑤声からの伝えとジェスチャーからのマネで身体を動かしましょう。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- 人形役は、人形になりきりましょう。
- 人形役は、部位の動き（伸ばしたり曲げたり等）を指先まで意識して動かしましょう。
- 操る役は、一つ一つの動きをゆっくり伝えましょう。



### 養われる力

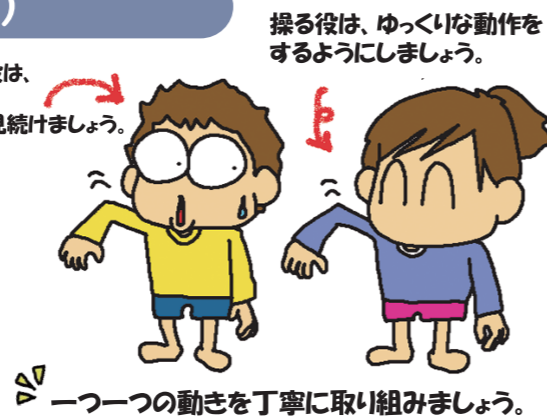
- ◆身体面：指先の力、基礎筋力。
- ◆身体のコントロール：伝えられた部位の動き。
- ◆空間認知：動かす部位を視覚で捉える。
- ◆社会性：相手を感じる、コミュニケーション力。
- ◆イメージ力：友達との遊びを共有。

## 発展編 ▶ 糸人形ごっこ（サイレント）

- ①2人組になりましょう。
- ②操る役と糸人形に分かれましょう。（交代あり）
- ③操る役と糸人形役を見えない糸で身体部位につなげましょう。（頭、顔、手、足、お腹等）
- ④操る役が動かした動きに合わせて、糸人形役も同じ動きをしましょう。
- ⑤糸人形役が仰向けに寝てやってみるのも良いです。（足を見えない糸で引っ張る、手を見えない糸で引っ張る等）

### ⚠️ 気をつけるポイント

- 操る役は、ゆっくりな動作をするようにしましょう。
- 糸人形役は、操る役をしっかり見続けましょう。
- 一つ一つの動きを丁寧に組みましょう。



### 養われる力

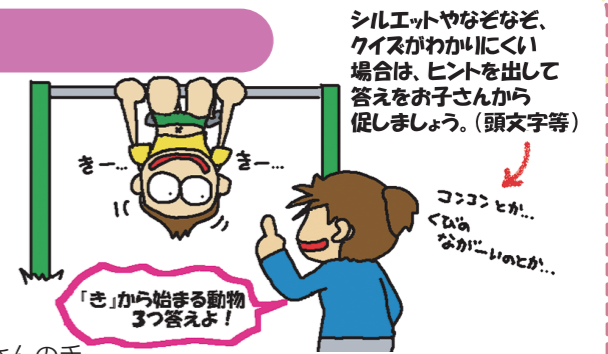
- ◆身体面：指先の力、基礎筋力。
- ◆身体のコントロール：身体部位の動き。
- ◆空間認知：動かす部位を視覚で捉える。
- ◆社会性：相手を感じる、コミュニケーション力。
- ◆イメージ力：友達との遊びを共有。

## 基礎編 ▶ なぞなぞコウモリ

- ①コウモリ（逆さま）になった状態で、なぞなぞを行きましょう。
- ②なぞなぞ以外にも、絵カードを使ったシルエットクイズ、しりとりに等を行っても良いでしょう。
- ③答えたら、足抜き回りのようにグルリンパで降りましょう。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- いつ手を離してしまうかわからないので、大人は必ず片手でお子さんの首を持つようにしましょう。どちらか片方の手だけ持っていれば十分です。
- お子さんの顎が開くようにしましょう。地面を見たり、大人の方を見るようにすると必然的に顎が開きます。
- シルエットクイズやなぞなぞがわかりにくい場合は、ヒントを出して答えをお子さんから促しましょう。（頭文字等）
- 降りようとしたときに、一番落下する危険が高くなります。大人は細心の注意を払いましょう。



### 養われる力

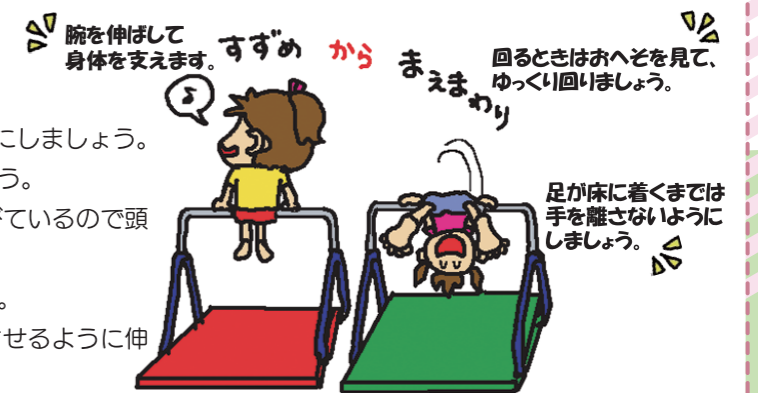
- ◆身体面：懸垂力、握力、下半身の力。
- ◆身体のコントロール：コウモリの動き&維持、鉄棒に足を掛けて維持する動き。
- ◆逆さ感覚：逆さまの世界の把握。
- ◆空間認知：絵カードを視覚で捉える。
- ◆判断力：なぞなぞからの情報で答えを引き出す。
- ◆イメージ力：なぞなぞの情報から動物や物を把握する。
- ◆語意力&語彙力：言葉での情報を受け取る。

## 発展編 ▶ スズメから前回り

- ①スズメの姿勢になります。鉄棒の上ののったら、腕を伸ばして遠くを見るようにして顎を開きましょう。
- ②スズメで静止することが出来たら、顎を閉じてゆっくりと前回りをしましょう。このとき、肘は曲がって構いません。
- ③出来るだけゆっくり回ること、お腹で鉄棒を挟む感覚を覚えられるようにすると良いでしょう。
- ④回転する力が動くため勢いよく着地しがちですが、静かに着地するように声掛けを行きましょう。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- スズメ姿勢では、腕を伸ばして身体を支えましょう。
- 前回りの際は、自分の膝を見てゆっくり回転するようにしましょう。
- 足が着くまで、鉄棒から手を離さないようにしましょう。
- スズメのまま前回りをすると、身体がまっすぐに伸びているので頭から落下する危険が高まります。
- お子さんと向き合って補助をすると安心感が増します。
- スズメの補助は、曲がっている子どもの両肘を内転させるように伸ばしてあげましょう



### 養われる力

- ◆身体面：支持力、懸垂力、握力、基礎筋力。
- ◆身体のコントロール：スズメの動き、前回りの動き、上半身と下半身の連動性。
- ◆高所感覚：スズメ姿勢での高さ。
- ◆回転感覚：前回りをする回転。
- ◆抑制力：回転を抑えてゆっくり回る。

# 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。

## フープだるまさんがころんだ

何人で遊ぶ？：2人以上（鬼になる大人が1人）いれば、何人でも遊ぶ事ができる遊びです。  
何を使って遊ぶ？：たくさんのフープを使って遊びます。  
どこで遊ぶ？：教室やお家、公園で遊べます。公園では水などでOを書いて遊ぶ事もできます。

### 運動の説明

#### 1 フープを活動スペースに重ならないように散らばめます

時間を確保することができれば、お子さんに好きな所にフープを並べてもらうことで、お子さん達が考えたり譲り合ったりすることができます。

#### 2 スタートとゴールにお子さんと大人が立ちます

スタートとゴールの距離は、スペースやお子さんのその日の様子、参加人数などによって長くしてみたり短くしてみたりしながら遊んでみてください。

#### 3 鬼が振り向いた時にフープの中で止まります

鬼が「だるまさんがころんだ」と言っている間に前に進みます。進む時は、フープの中を通らなくてもいいです。止まる時にフープの中に入ればいいです。フープの中で止まれなかった場合は、最初に戻ってもう一度チャレンジすることができます。

#### 4 難しい場合は、好きな色のフープに入ってみましょう

難しい場合は、ゴールするまでに自分の好きな色のフープに1回だけ入ってからゴールしてみましよう。

#### 5 簡単な場合は、2人で手を繋いでペアでチャレンジしてみましよう

簡単な場合は、ペアになり手を繋いで行なってみましよう。  
写真のようにペアで同じフープに入ってもいいです。手を繋いで入れれば違うフープに入っているでもいいです。最後まで手を繋いだままでゴールすることができれば成功です！



### 養われる能力

#### 「だるまさんがころんだ」に合わせてスタートストップ

鬼の「だるまさんがころんだ」の音をしっかりと聞きながら、音に合わせて止まらなければなりません。音をしっかりと聞く集中力を育みながら、相手に合わさなければならぬ制御力にも繋がっていきます。体をコントロールすることができるようになると、気持ちのコントロールにも繋がると言われています。  
フープがどこにあるのか、あそこまで行けそうかななどを考えて進んでいくので先を見通す力にも繋がります。

- ▶身体コントロール
- ▶集中力
- ▶制御力

#### フープから出ないように止まる

どのフープで止まることができるのか、どこまで行こうかと考えながら進む事で空間認知力が養われていきます。  
急いで進んでいき、フープの狭い中でピタッと止まることができるかなど、バランス力にも繋がっていきます。どのくらいのスピードならすぐにピタッと止まれるのか、早すぎると倒れてしまうのかなどを繰り返し楽しみながら遊びを行なう事ができるとより効果的です。

- ▶空間認知力
- ▶バランス力

### 注意するポイント

- フープに入る事に集中して回りが見えなくなり、衝突してしまう可能性がありますので、フープとフープの間隔を空け、広いスペースで行なうようにしましょう。
- 走りこんだり、急いでいて、フープの上で滑って転んでしまう可能性がありますので、滑りにくいホースのフープやジョイントマットの上で行ないましょう。



## 協調運動

「脳のひろば」ではたびたび自分の内部を感じる感覚として「固有覚」と「前庭覚」について解説してきました。どちらも、お子さんの運動発達に非常に重要な役割を持っており、そして多くの場合、これらは他の感覚と統合しながら発達していくとお伝えしました。

今回は、この「さまざまな機能の統合」の結果として行われる「協調運動」についてお話ししていきましょう。

### 協調運動とは？



協調運動とは、文字通り、「何かと何かを協調させて行なう運動」のことを言います。  
例えば私達が「縄跳び」をする時、手で縄をリズムカルに回しながら、視覚でタイミングをはかり、両足でジャンプして跳びます。この一つひとつの動作は問題なくできたとしても、これらがうまく「協調」していないと、上手に縄を跳ぶことができません。私達の脳は、何気ない動作をする時でも非常にたくさんの情報を処理し、適切に活動してくれているのがわかります。

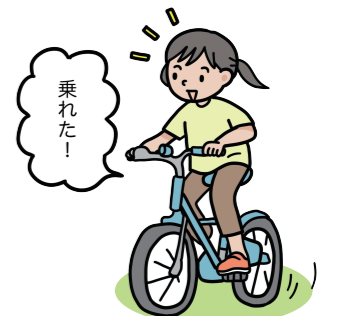
もう少し詳しいお話をすると、「協調運動」の「協調」には、感覚と筋肉の協調だけでなく、筋肉と筋肉の協調も含まれています。

お子さんが目の前におもちゃを取ろうと手を伸ばす時、実は「腕を伸ばす筋肉」だけを使っているわけではありません。伸ばす勢いが強くなりすぎないように、また、適切な位置で止められるように、「腕を曲げる筋肉」も動いているのです。このように、「伸ばす」と「曲げる」という正反対の役割を持つ筋肉がうまく協調して働くことによって、滑らかで正確な動作が可能になるのです。

### 協調運動能力の発達

私達の日常生活やお子さん達の園、学校生活は、箸や自転車、鍵盤ハーモニカや裁縫など、たくさんの「協調運動」であふれています。しかし、もちろんこれらは最初からスムーズにできるわけではなく、むしろほとんどの場合、最初はうまくいきません。失敗したり成功したりを何度も繰り返しながら、以前にもお伝えした「脳のフィードバック」によって脳に情報が蓄積され、だんだんと上手になっていきます。

しかし、この「協調運動」の発達がどうしてもうまくいかないお子さんもいます。いわゆる「不器用」なお子さんです。手足の動きや視力、記憶能力にはなんの問題もないのに、それらを組み合わせることが苦手なのです。専門的な言葉では「発達性協調運動障がい」と呼ばれます。



こういった場合、「小脳」の発達と関係が深いとされています①。視覚野や運動野は「大脳」にありますので、「小脳と大脳の連絡」がうまくいかない、と言っても良いのかもしれませんが。先ほどの例のように「目の前のおもちゃを取る」という単純な動作をする間にも、①まず腕を動かすために必要な運動の命令が大脳で作られ、②脊髄と小脳へ送られ、③小脳はその命令に基づいて次の瞬間の体の状態を予測し、④その結果を大脳へと送り返しています。大脳はそれをもとに、①に戻って、更に次の瞬間の命令を作り…②→③→④と繰り返されます。止まっているおもちゃを取るだけでも大脳と小脳は何度もやり取りをしているのです②。自転車や鍵盤ハーモニカなどの場合は、更に多くのやり取りが必要なのは言うまでもありません。

### 発達性協調運動障がい

「発達性協調運動障がい」の認知はまだ歴史が浅く、日本の小児科医の間でもこの概念が本当に知られるようになったのは、2013年に名古屋で開催された第110回日本小児精神神経学会で、「子どもの不器用さとその心理的影響～発達性協調運動障がいを中心に～」がメインテーマとして取り上げられてからだとされています。まだ10年も経っていないのです。

そのため、園や学校などでも「運動音痴」や「不器用」な子として、ただひたすらに練習を繰り返してしまう場合も少なくありません。

### ●柳沢運動プログラムでは、どのような遊びが効果的か。

実は「発達性協調運動障がい」には、正常運動感覚経験を与えていくことが重要である③とされています。できない運動を何度も繰り返すのではなく、お子さんの「できた!!」という経験を楽しく積み重ねていくことが大事なのです。

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、脳や感覚に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。さらに柳沢教授は、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な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意味がないということですね。

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、そしてその「正常運動感覚経験」が、発達性協調運動障がいを持つお子さん達に良い効果をもたらすことが期待できる素晴らしいプログラムです。

### 引用・参考文献・参考サイト

- ①河野 憲二ほか「協調運動とは何か」：The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine56 (2) p. 82-87, 2019
- ②https://www.igakuken.or.jp/topics/2014/1004.html
- ③渡邊裕文「協調運動障害に対する理学療法」関西理学療法6p.15-19, 2006
- ④https://www.cn.or.jp/LIBRARY/EVENT/NIJTURE/REPO\_03.HTM

# 中高生向け カリキュラムのご紹介



## 4月は生活スキルの活動内容についてです。

4月から学年が上がり、教室にも新たなお友達が加わったと思います。新しいお友達と一緒に、今月は教室の使い方やマナーを知るための活動内容をご紹介します。

- 内容** 教室の使い方やマナーを学習します。1日のスケジュールを確認する作業も取り入れ、活動の流れを知り、楽しく過ごしましょう。
- 到達目標**
  - 教室の使い方、物の配置などを学び、みんなが楽しく活動するためのルールへの理解を深める。
  - 自己管理チェックシートを記入することを習慣化し、身だしなみとして、清潔感を保つことの大切さを知る。また、規則正しい生活を送る意識を持つことを目指す。
- 養われる力**
  - 自分のことを自分で行なう事ができる自己管理能力。
  - 教室での活動の流れを理解し、自ら行動することができる力。
- 流れ**
  - ①教室の1日の流れとルールを学ぶ。
  - ②自己管理チェックシートを記入する。

### 1 教室の1日の流れとルールを学ぶ

今後教室を利用していく上でのルールとマナーを学びます。教室での1日の過ごし方、教室内の物の配置や使い方、トイレや手洗い場の場所を職員が説明します。

#### ① 教室の1日の流れを確認

教室での過ごし方を説明するため、職員が事前に1日の流れやルールを決めます。各教室の子ども達の利用状況、教室の特徴に合わせたルールをプリント学習で学び、良いマナーで教室を利用していくことを目指します。

##### 例：こどもプラス下之郷教室の放課後の1日の流れ

- ①くつとかばんを下駄箱や荷物入れに片付ける  
(教室への提出物があるか確認する)
- ②手洗いうがいをする
- ③検温をし、自己管理チェックシートを記入する
- ④ホワイトボードで1日の流れを確認する
- ⑤ウォーキング(雨天は室内運動)で体を動かす
- ⑥おやつ
- ⑦活動
- ⑧自由時間
- ⑨掃除
- ⑩帰りの会

#### ② 1日の流れを実践

プリントで学習後、実践の中でルールを覚えていきます。例えば、上記にある『こどもプラス下之郷教室の放課後の1日の流れ』をみんなで実践しながら覚えていきます。

##### ポイント

- まずは新しい環境に慣れるため、「荷物をしまおう」「手洗いうがいをする」「ホワイトボードで1日のスケジュールを確認する」という流れを実践を通して確認していきましょう。

12:00	ひるごはん
13:00	そうじ
15:00	おやつ
17:00	かえる



## 2 自己管理チェックシートの記入

その日の自分の体調確認を含め、登所後に自己管理チェックシートを記入します。自分の生活を振り返り、できていることとできていないことを理解し、どのように行動すればよいのかを考えられるようになることを目指します。

### ① 自己管理チェックシートの記入

- 下記の項目に該当する数字を入力します。  
日付/体温/前日寝た時間/今朝起きた時間

- 下記の項目に○か×を記入します。

- ◆今朝顔を洗った
- ◆今日先生に聞いてほしいことがある
- ◆朝ご飯を食べた
- ◆体の中で痛い・いつもと違うところがある
- ◆下着(シャツ)がズボンの中に入っている
- ◆靴下に穴が開いている
- ◆ハンカチ・ティッシュを持っている
- ◆洋服に穴や汚れがある
- ◆爪の間にゴミが詰まっている

#### 実際にお子さんが記入している自己管理チェックシート

	A	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP
1 自己管理チェックシート														
2 日付	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11	11/11
3 体温	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5	36.5
4 前日寝た時間	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
5 今朝起きた時間	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30	6:30
6 今朝顔を洗った	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7 今日先生に聞いてほしいことがある	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8 朝ご飯を食べた	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9 体の中で痛い・いつもと違うところがある	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10 下着(シャツ)がズボンの中に入っている	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11 靴下に穴が開いている	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12 ハンカチ・ティッシュを持っている	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13 洋服に穴や汚れがある	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14 爪の間にゴミが詰まっている	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15 質問はありますか?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16 不明な点はありますか?	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○



### ② 職員によるフィードバック

記入後、職員が各項目を確認し、生活習慣を一緒に見直していきます。

##### ポイント

- できていなかった項目の改善策を考えることを意識します。例えば『今朝、顔を洗った』が×の場合、なぜできなかったのか(朝起きる時間が遅かった、学校の準備に時間がかかってしまった)、原因に対してどのような改善策が考えられるか(朝少し早めに起きる、学校の準備は前日に行なうなど)を、職員と一緒に考えていきます。

### 実践例

#### Aさん

「教室の使い方を学び、実際に過ごしてみることで、どこになにがあるのかを知ることができました！」と理解を深めている様子でした。

#### Bさん

「自己管理チェックシートでは、朝起きたら洗顔することが身だしなみの1つであると学びました。それから自分で顔を洗うことができるようになりました。」と、職員との意見交換の中で自分の生活習慣への気づきを見つけることができました。

#### Cさん

「自己管理チェックシートのおかげで、Excelの使い方が分かりました！」とパソコンのスキルが上がって喜ぶお子さんもいました。

# 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。

## なかなかオムツが取れなかったGさん (幼稚園・年中)

2歳から教室に通い始めたGさん。保護者の方は、言葉の発達の遅れとトイレトレーニングの遅れを感じていらっしやいました。排泄に関しては、オムツを換える際に「オムツを換えると気持ちがいいね」と言葉で感覚を付けられるようにすること、オムツを交換する際にはトイレに座ることを定期的に支援してきました。また、言葉に関しては言葉のトレーニングを通し、徐々にコミュニケーションをとることができるようになってきました。

そのようなタイミングで、幼稚園への入園が決まりました。幼稚園へ入園すると、園の環境に刺激を受けて言葉も増えていき、集中して活動にも取り組めるようになっていきました。

課題となっていた排泄も、教室やご家庭での様子を共有していくことで、園でもトイレトレーニングを実施し、教室、園、ご家庭が同じ方向性で、支援をしていくことができました。その結果、徐々に排泄が成功するようになり、本人も自信をつけて積極的にトイレへ向かうようになりました。

訪問支援員が園へ伺った際には、排泄の面以外にも様々な情報交換をさせていただき、今後の支援について具体的に考えていきます。支援員は園や保護者の方の間に入り、様々なお考えや現状を知ることで、お子さんにとって今どんな支援が必要なのかを判断し、素早く実践していくことができます。



事例 ①

## 姿勢が保てないRさん (小学校1年生)

Rさんは、事業所で度々横になっている姿が見られました。事業所に来ると荷物の整理よりも先に床に寝てしまい、運動遊びの時間にも良い姿勢を長時間キープすることが難しいようでした。学校での様子を伺ったところ、登校すると「疲れた」と座り込んでしまうことが多かったそうです。事業所でも、椅子に座らず机に寄りかかる、椅子に座っても立て膝になるなど、なかなか正しい姿勢で授業を受けることができませんでした。学校の先生は、まめに声掛けをして椅子の位置を調節してもらい、姿勢の崩れにくい位置をキープできるように配慮されていたようです。しかし、体育館や校庭など椅子のないところでは姿勢を保つことが難しいとのことでした。

事業所では椅子を使用しないため、「姿勢を保つのが難しい」状況が日常でした。運動遊びの中で体幹が鍛えられる遊びを取り入れ、楽しさの中から支援をしていくことを意識し、その都度声掛けをして、良い姿勢でいるべき時は「かっこいい姿勢」をとってもらえるように声掛けをしました。始まりの挨拶、終わりの挨拶、順番を待つ間、声をかければ姿勢を保とうという姿が見られているので、少しの時間でもできるように声掛けをしていき、できる事を増やしていきたいと思えます。



事例 ②

●学校と事業所とで今後も情報を共有しながら、連携して支援にあたっていきたいと思えます。

# ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介

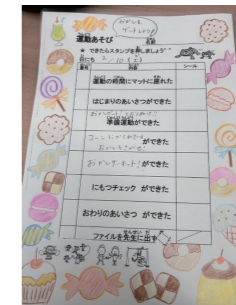


▶ バレンタインイベント 🍰 お菓子をいっぱいゲットだー！ [こどもプラス塩田教室 https://sjs-shioda.com/](https://sjs-shioda.com/)

## こんにちは！こどもプラス塩田教室です。

2月はイベントが盛りだくさんの季節ですね。塩田教室では2月に「バレンタインイベント」を行いました。

今回は、普段こどもプラスで行なっている運動遊びも取り入れながら、お菓子をゲットできるゲームを用意しました。



### 目次

- ①お菓子をゲット！通り抜けゲーム
- ②コーンに隠れているお菓子を探せ！
- ③お菓子サーキット！

普段平日の運動遊びの際に使っているチェックシートも、今回だけお菓子バージョンに変身しました！

## ①お菓子をゲット！通り抜けゲーム

### 【遊び方】

真ん中に職員が立ってお子さん達を待ちます。その先にはお菓子が…!!おさんは職員の動きをよく見て、隙を見つけて通り抜け、お菓子をめがけて走り抜けます！



おさん達は職員の動きをよく見て、お菓子をゲットしていました。

## ②コーンに隠れているお菓子を探せ！

### 【遊び方】

題名の通り、お子さんがコーンの下に潜ませておいたチョコを探します。



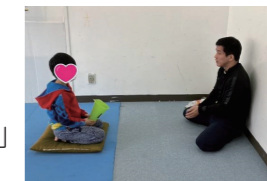
## ③お菓子サーキット！

普段の運動遊びでもよく取り入れるサーキットです。今回はお菓子をゲットできるコーナーを3つ用意しました。

### 「ボールとお菓子をコーンでキャッチ！」コーナー

### 【遊び方】

職員が「ボール」と「お菓子」を同時に投げて、お子さんが「お菓子」をコーンでキャッチします！



瞬発力や判断力が必要なコーナーでしたが、おさん達はタイミングをしっかりと見極めてお菓子をゲットしていました。



### 「ボールの中から飴を探し出そう！」コーナー

### 【遊び方】

おさんはたくさんのボールの中にある飴を探します。

片足でバランスを保ちながら飴を探すおさんもありました！



### 「ジャンプしてお菓子をゲット！」コーナー

### 【遊び方】

お菓子を吊り下げて2人の職員が高い位置で持ち、おさん達はトランポリンでジャンプしてお菓子をゲットします。

狙いのお菓子をめがけておさん達がジャンプ！おさん達は最終的に袋いっぱいのお菓子をゲットできていました!!



普段やっている運動あそびでも季節によってゲーム性を用いたものになると違う楽しみ方ができますね！

今後も季節ごとに様々な活動をしていきたいと思えます。



# 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。

●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●● ~5月と気象病~ ●●●●●●●●●●

皆さん、心身の調子はいかがでしょう。4月は自身や周囲の入学や就職、異動や転勤などで新しい生活をスタートする方も多いと思います。新しい環境に期待ややりがいを感じる一方、慣れないことも多く、なんとか適応しようとして知らず知らずのうちにストレスをため込んでいることも少なくありません。5月の連休を過ぎた頃から「体のだるさ」「疲れやすさ」「意欲がわかない」「よく眠れない」「食欲がない」「頭痛、腹痛」などの症状が現れる方もいます。こういった5月6月の体調不良は環境の変化の他、気候による影響も大きいと言われています。

## 気象病について一緒に確認していきましょう。

### ◆気象病のチェック

気象病のチェックをしてみましょう。以下のチェックのうち、6個以上当てはまった方は気象病の可能性がります。ただし、頭痛はストレスや重大な病気で起きるものなど様々な原因があるため、痛みが長引いたり激しい場合はご自身で判断をせず、病院できちんと診断を仰いでください。



- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 雨の降り始めがわかる        | <input type="checkbox"/> 季節の変わり目に体調を崩す     |
| <input type="checkbox"/> 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる | <input type="checkbox"/> 雨が降る前に頭が痛くなることがある |
| <input type="checkbox"/> 乗り物酔いをしやすい        | <input type="checkbox"/> 雨が降る前に眠気やめまいを感じる  |
| <input type="checkbox"/> 耳抜きが苦手            | <input type="checkbox"/> 肩がこりやすい           |
| <input type="checkbox"/> 気分の浮き沈みが天気に左右される  | <input type="checkbox"/> 首を痛めたことがある        |

### ◆気圧の変化で起こる気象病とは

気象病とは天気が悪くなると頭痛やめまい、関節痛など持病や古傷が痛むことを言います。原因は気圧・気温・湿度など気象の大きな変化によって自律神経が乱れることと考えられています。個人差はありますが、特に『気圧の低下』で症状が出やすいと言われています。春は寒暖差に加え気圧変動の大きい季節です。梅雨前線を低気圧が横断する梅雨時期も気圧は低下しやすくなります。

### ◆気圧の変化による心身への影響

人間には外部環境に左右されず体内環境を一定に維持しようとする機能が備わっており、自律神経などがその役割を担っています。外部環境の変化が急激だとその変化に体がついていけず、さまざまな体調不良の原因となるのです。また、気候の変化でもともと体に蓄積していた不調や疲労が顕著に現れることもあります。

### ◆まとめ

今回は5月～6月頃に現れやすい気象病について確認しました。季節の変わり目以外にも、ストレスやホルモンの影響を受け、心身や生活リズムが乱れてしまうこともあります。私達人間も動物です。ご自身が苦しい時期や場面を理解すると予防もしやすくなると思います。心身が悲鳴をあげているのは休息のサインと理解し、無理せずに過ごしましょう。



【参考文献】  
NHK クローズアップ現代 “体の不調 天気のせいかも!? 最新研究で分かる対処法”<https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4648/>  
頭痛一着 “5月の天候や気圧変化の特徴と気象病～新生活のストレスによる五月病に注意～”[https://zutool.jp/column/basic/topic6\\_may](https://zutool.jp/column/basic/topic6_may)  
大阪府医師会 げんき情報 “五月病” <https://www.osaka.med.or.jp/citizen/tv85.html>

# 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。

## フラッシュカードをどのように使っていますか?

教室やご自宅での活動にフラッシュカードを使われる機会は多いかと思います。本来、「いかに素早く名称が言えるか」という目的で作られたカードですが、使い方をお子さんによって様々に工夫することができます。今回は、それぞれのお子さんに合った使い方をいくつかご紹介いたします

### ●「これは何？」に答えられないお子さんには理解訓練を!

皆さんは、「これは何?」とフラッシュカードを見せても答えるのが難しいお子さん、または答えを言うことが難しくこちらの言った言葉の復唱をするお子さんに対して、どのように対応されていますか?

そんな時に有効なのが理解訓練を行なうことです。

まずは2枚のカードを用意し、1枚ずつ「これは〇〇だね」と名称を伝えます。次に2枚同時に提示しながら、「〇〇はどっち?」と聞いてみます。ことばは話す前にそのことばを“理解”していることがとても大切です。もし2枚ができれば、別の文字数の多い単語に変えてみたり、3枚、4枚、5枚と選択肢の枚数を増やしてみたり、名詞を動詞や形容詞に変えてみたり、「紙」と「セミ」のように音が似ている単語を選んだり、少しずつ難易度を上げる工夫を加えてみましょう。

### ●「これは何？」の呼称訓練にも工夫を加えて!

絵カードのイラストを見せながら、「これは何?」とその名称の名前を言うトレーニングを呼称訓練といいます。この訓練は様々な教示方法を工夫することがあります。例えば、イラストの一部を隠すように見せたり、“皮付きのりんご”と“一口大にカットされたりんご”の様に形の違うイラストに変えたり、実物写真のカードに変えてみたり、カードではなく玩具のレプリカや実物に変えたり、イラストではなくひらがなのみにしてみたりと、お子さんの答え方は同じでも、こちらの教示の方法は変化させることができます。

いつも同じやり方で答え方をすでに覚えてしまったお子さんには、このような工夫を加えることで難易度を変化させることができます。

### ●単語が言えたら、次は2語文、3語文に挑戦!



どんなカードでもすぐに答えられるようになったお子さんには、「これは大きい?小さい?」、「何色かな?」、「〇〇は何個あるかな?」など、答える単語に付け加えられる単語を教示していきましょう。これらが答えられる様になったら次に「どんな〇〇?」と教示を変えてみます。例えばりんごの絵カードであれば、「大きいりんご」、「赤いりんご」、「2個のりんご」が言えたら2語文、「大きな赤いりんご」と言えたら3語文で答えることができたこととなります。

フラッシュカードにはお子さんによって様々な使い方があることがわかりました。訓練が必要なお子さんやフラッシュカードの難易度をあげる必要のあるお子さんには是非、今回お伝えした内容を取り入れていただきたいと思います。