

# 9月号 柳沢プログラム

## 2024年9月号 柳沢プログラム



こどもプラス

<https://kodomo-plus.co.jp/>

Copyright © 2024 こどもプラスホールディングス株式会社 All Rights Reserved.

### 9月の運動療育

- 【基礎】 跳び箱の上を移動
- 【発展】 跳び箱跳び移りジャンプ
- 【基礎】 コウモリ
- 【発展】 コウモリ握手
- 【基礎】 新幹線クマ
- 【発展】 雑巾がけ&ジグザグ雑巾がけ
- 【基礎】 積み木拾い
- 【発展】 積み木を拾う
- 【基礎】 プチリレー
- 【発展】 スキップリレー
- 【基礎】 回転スキップ
- 【発展】 スキップの途中で大ジャンプ

### 9月のコラム

運動プログラム応用アレンジ

脳のひろば  
中高生向けカリキュラム  
職員インタビュー

アクティビティ紹介  
心理支援コラム  
ことばの発達コラム

- 手押し車タッチ
- 運動神経とは何か?
- 困り事を伝えよう
- 夢を叶える就労トレーニング
- 下之郷教室のH先生
- ボタン遊び～手先の器用さ～
- 不快な感情は必要?
- 言語聴覚士がよく使う専門用語



こどもプラス

# 9月の運動療育

## 基礎編 ▶ 跳び箱の上を移動（低い→高い、高い→低い）

跳び箱を縦に2台用意しましょう。高さは1段と2段です。  
2つの跳び箱は15cmほど離して設置しましょう。  
低い跳び箱に乗ったら、高い方の跳び箱に移動しましょう。  
慣れてきたらジャンプして移動しますが、  
初めのうちはゆっくりとまたいで移動するようにしましょう。



### ⚠️ 気をつけるポイント

- 慌てて移動すると落下して怪我をする恐れがあります。フラフラせず、しっかりと着地するとカッコイイという動機付けをしましょう。
- いっせいにスタートすると、押したり押されたりして怪我をする恐れがあります。一人ずつスタートするように大人はコントロールしましょう。

### 養われる力

高所感覚：高い位置に乗れることで高さに対して慣れる  
身体コントロール：跳び箱に乗る、移動するという動きに慣れて、跳び箱というものに親しむことができる  
バランス力：前後、左右のバランスをとりながら限られた足場でもフラフラしない

## 発展編 ▶ 跳び箱跳び移りジャンプ

1段か2段の跳び箱を並べましょう。跳び箱が複数無い場合は、丸めたマットなどでも良いです。  
跳び箱を並べたら、その上をジャンプしていきましょう。  
慣れてきたら、少しずつ跳び箱の間隔を広くしていきましょう。  
顎を引いて前転をしましょう。着地をするときには、両足を揃えてポーズをとるようにしましょう。



### ⚠️ 気をつけるポイント

- スピードを競ってはいけません。助走をつけるスピードを競ってしまいますので、助走はつけないようにしましょう。
- 怖がる子には、大人が手を取り並走してあげましょう。このとき、ジャンプのタイミングに合わせて大人は手を持ち上げますが、お子さん自身が腕に力を入れていないと脱臼をしてしまうことがあります。無理にお子さんを持ち上げようとしないで下さい。あくまでも、お子さんのジャンプに合わせて補助をする程度にしましょう。

### 養われる力

バランス感覚：フラフラしないで跳び箱の上を跳んでいくことができる  
高所感覚：腰が引けずに、姿勢を高くしてジャンプしていくことができる  
空間認知：跳び箱までの距離を正確に把握して、安定して移動していくことができる

## 基礎編 ▶ コウモリ

鉄棒にぶら下がったら、足をもち上げて鉄棒に膝をかけます。  
自分で膝をかけられない子が多いと思いますので、大人はお子さんの足を持って膝が鉄棒にかかるよう補助をしてあげましょう。  
逆さまになるのが怖い子は、無理をして行わなくても良いです。逆さま抱っこなどをお家で繰り返し行うように、保護者の方をお願いして下さい。



### ⚠️ 気をつけるポイント

- 自分で膝をかけられない子に大人が補助をしますが、このとき大人は片方の手でお子さんの手首を押さえてもう片方の手で足を引き上げ膝をかけるようにして下さい。両手で足を持って鉄棒に膝をかけようとする、お子さんの握力が限界に達したとたん、頭から落下してしまい危険です。
- コウモリになったら、首を上げて地面を見るようにしましょう。顎が開いていなければ、逆さ感覚を身につけることができませんので、しっかりと地面を見られるように下のマットにポイントを記したり、イラストを置いて目印にしましょう。

### 養われる力

逆さ感覚：逆さまになることに恐怖心を抱かない  
逆さまになっても、パニックになっても手を離すことがない  
身体面：足を鉄棒にかけるときに必要な腹筋の力が十分に備わっている  
鉄棒の逆上がりでも大切なこの力を動きの中で養うことができる  
空間認知：鉄棒にぶら下がった状態で、自分の膝をかけるときにどのあたりまで足を上げれば膝が掛かるのかを理解して動くことができる

## 発展編 ▶ コウモリ握手

コウモリに変身したら、手を離して握手をしましょう。  
大人は、片方の手で必ずお子さんの手首を持つようにしましょう。  
落下したときに頭からの落下を避けることができます。  
手を離すのが怖い子は、無理をして手を離す必要はありません。  
握手をする高さが高くなると、難易度が高くなります。  
位置を変えて難易度をコントロールしましょう。



### ⚠️ 気をつけるポイント

- お子さんが手を離すときに、落下してしまうことがあります。この時期のお子さん達の場合、他の学年に比べてかなり高い確率で落下します。常に落下に備えた補助をするようにしましょう。
- 補助は大人が片方の手で、お子さんの手首を持つようにして行います。
- 足をかけられない子の場合、大人が補助をして膝をかけてあげますが、このような子は無理に手を離して握手をする必要はありません。怖がっていないければ握手まで行って良いですが、多くの子は手を離せず硬直していることが多いので、まずはコウモリの逆さ感覚に慣れることを繰り返し行いましょう。

### 養われる力

逆さ感覚：逆さまの状態になっても手を離しても、怖がらずにいられる  
懸垂力：足をもち上げるときに、一瞬だけ腕で全体重を支えることになる手は猿握りでも構わないので、しっかりと体重を支える力が備わっている  
空間認知：握手をする際に、大人の手的位置を把握して自分の手を伸ばすことができる

# 9月の運動療育

## 基礎編 ▶ 新幹線クマ

ビニールテープなどで線路を作成したら、その上を新幹線のように速いクマさんで移動しましょう。

線路は、20センチほどの幅で作成しましょう。

線路は1本ではなく、2~3本作成しましょう。

大人の「よーい、スタート」の掛け声とともに、新幹線のクマさんで線路を走ります。

1本目の線路を走り終わったら素早く切り返して、2本目、3本目の線路を走ります。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- クマ歩きができる腕の力があることが前提の遊びです。クマ歩きが身に付いていない場合は、腕の力が不十分なため顔から転んでしまう子が多いでしょう。クマ歩きを日常的にやってきていない場合は、無理をして新幹線クマを行わず、特急クマ、快速クマくらいから始めましょう。



クマさん歩きをスピードで進みます！  
「新幹線みたいに速く」というイメージをまずは持たせてあげましょう！

### 養われる力

支持力：腕で身体を支えることができる

身体コントロール：腕と足をバランスよく動かし、スムーズに進むことができる

バランス力：左右のバランスをうまくとって、速く進むことができる

## 発展編 ▶ 雑巾がけ&ジグザグ雑巾がけ

クマさんの姿勢で雑巾がけを行きましょう。一般的な雑巾がけです。

手をパーにしたら、顔を前に向けて進みましょう。

ジグザグのコースを作り、直線方向だけでなく、切り返しを入れながら雑巾がけをしてみましょう。

コースの作り方としては、ジグザグ、1周まわる、切り返しといった動きを取り入れてみましょう。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- 前を見ないで雑巾がけをする子が多いので、しっかりと前を見て行うようにしましょう。
- コースが狭いと、戻ってきた友達と衝突してしまう危険があります。コースを広く作るか、スタートする人数を制限するなどして、衝突を回避しましょう。
- 窓ガラスがあるのを知らずに、衝突してしまうことがあります。雑巾がけをしていてガラスに衝突する危険がある場合は、マットでガラスを保護するなど安全面への配慮を欠かさないようにしましょう。



手はパー、顔は前、おしりをあげてくまのお掃除屋さんだよ！  
…と、ポイントを確認してから進めましょう！  
ひざをつかずに休まずにできたらはなまるです！

### 養われる力

空間認知力：コースを作って雑巾がけをすることで、障害物までの距離や位置を把握することができるようになる

バランス力：手だけ、または足だけに体重をかけるのではなく、手と足にバランスよく体重を乗せて移動することができる

身体コントロール：素早く曲がったり、切り返しをすることができる

## 基礎編 ▶ 積み木拾い（綱渡りの途中で）

大縄跳びのロープなどを床に置いて綱渡りをしましょう。

途中で、積み木などを拾って歩いていきます。

綱渡りなので、絶対にロープから落ちないように動機付けしましょう。

つま先で歩くために、裸足で行いましょう。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- しゃがんだときにロープから落ちやすくなるので、落ちないようにしましょう。
- どんな時に落ちやすいのかお子さん達に伝えるために、大人は良い例と悪い例をしっかりと見せるようにしましょう。
- 走ってはいけません。正確性を高めるために、つま先でしっかりとロープを意識して歩くようにしましょう。



拾うことに慣れたら、いくつ拾ってくるのか、どんな形を拾うのかなど、注文をつけてやってみましょう！

### 養われる力

バランス力：左右のバランスをとりながら、積み木を拾うことができる

身体感覚：ロープの位置を感じながら、落ちないように慎重にしゃがんだり立ったりすることができる

## 発展編 ▶ 積み木を拾う（色、数、順番を指定する）

大人の指示した通りに、ロープを渡りながら積み木を拾ってきましょう。

色を指定する、数を指定する、順番を指定するといったように、

簡単なルールから始めましょう。

慣れてきたら、上記のルールを複合的に出しましょう。

例えば、「3つ目の黄色い積み木を持ってきて」など。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- 最初から難しい問題を出すとお子さん達は飽きてしまいますので、まずは簡単なものから出題しましょう。
- 早く取ってくるのではなく、しっかりと声聞いて正確性を意識させるようにしましょう。
- 積み木だけでなく、数字を書いたカードなどを使っても良いでしょう。
- コースは短いものから長いものへと変えていきましょう。



綱の上でしゃがんで拾うことがとても難しいです。「ゆっくりと一歩一歩と落ちないように」という意識を持たせて落ち着いてチャレンジしましょう！

### 養われる力

バランス力：バランスをとり、しゃがむ、立つの動作がスムーズに行える

跳躍力：足を揃えて、しゃがんだり、立ったりすることで脚力を養う

# 9月の運動療育

## 基礎編 ▶ プチリレー

チームを3~4つほど作り、リレーを行きましょう。  
 屋内で行っても、屋外で行っても良いです。狭い場合は、屋内で行うのを避けて下さい。  
 広さの関係で丸いコースを作れない場合は、三角コーンを置いて直線を折り返してくるコースを作りましょう。  
 リレーですので、バトンやタオルをチームでつないでいきましょう。  
 大切なのは自分のチームの友達を覚えて、その友達が何番を走っているか、バトンやタオルをしっかりとつなぐことができることです。



### ⚠️ 気をつけるポイント

- 応援しているうちに興奮して、自分の順番を忘れてしまうことがあります。しっかりと自分のチームを目で追って、自分の番がきたらバトンをもらいに出て行くという点を重視して行いましょう。
- 衝突事故が起きないように、バトンの受け渡しのところには大人が立ち、お子さん達を先導しましょう。

### 養われる力

- 社会性：友達とチームを作ることで、仲間意識が強くなる  
 相手を意識して協力して頑張ること、力を合わせることで社会性を養う
- 集中力：自分のチームのお友達が何番を走っているのかを見ながら、自分の出番まであと何人かなど、集中力を維持して遊ぶことができる
- 機敏性：素早いバトンパスで交代することができる

## 発展編 ▶ スキップリレー

スキップでリレーを行きましょう。チームを3~4つほど作り、チーム対抗で行いましょう。

スキップで急いで走ることに慣れていない場合は、リレーが成立せずに走る子が続出してしまいます。まずはスキップで早く移動する練習をしてから、リレーに繋げましょう。



### ⚠️ 気をつけるポイント

- スキップではなく走ってしまった場合は、大人が公正にジャッジをしましょう。
- ルールを守っている子が悔しい思いをしないようにしましょう。

### 養われる力

- リズム感：リレーで競うという状況でも、一定のリズムを維持してスキップをすることができる
- 抑制力：逸る気持ちを抑えて、スキップで進んでいくことができる
- 集中力：自分のチームの友達が走っているのを、目で追うことができる

## 基礎編 ▶ 回転スキップ

両膝をくっつけた状態で、ジャンプをしながら回転しましょう。  
 大人のタンバリンの音に合わせて、リズムよくジャンプしましょう。  
 一定のリズムでジャンプ、不規則なリズムでジャンプと段階的にレベルを上げていきましょう。

### ⚠️ 気をつけるポイント

- ゆっくりなペースで良いので、両足を揃えてジャンプ回転をするという点を重視しましょう。
- 慣れるまでは1回転ではなく、半回転から始めましょう。
- 膝の曲げ伸ばしと腕の振りを重視して行うとやりやすくなります。



### 養われる力

- 跳躍力：両足を揃えた状態でジャンプを連続で行うことができる
- 回転感覚：左右のバランスをとりながら、回転ジャンプをすることができる
- バランス感覚：着地のときにフラフラしないように安定した着地をすることができる

## 発展編 ▶ スキップの途中で大ジャンプ

スキップの途中で大ジャンプをするときには、足の振り上げと腕の振りが大切になります。見本を何回も見て明確なイメージを持って行くと、上達が早くなります。見本を見る→実践する→見本を見る→実践するの順番で行いましょう。「いち、に、さ〜ん」のタイミングで、大きくジャンプするようにしましょう。着地のときにフラフラしないように、片足でも安定して着地出来るようにしましょう。スキップができない子は、片足ジャンプ（ケンケンジャンプ）の練習から行い、上げた足を高くまで持ち上げるように意識してみましょう。



### ⚠️ 気をつけるポイント

- まずはスキップができていることが前提ですが、出来ていなくても楽しく取り組めれば良いでしょう。
- 足の蹴り上げと腕の振りが意識できていないことが多いので、意識するように声掛けしましょう。

### 養われる力

- 跳躍力：片足で大きなジャンプをすることができる
- 抗重力筋：着地の時に片足で着地をすることで、腹筋や背筋を中心とする姿勢を維持するための筋肉が養われる
- 回転感覚：ジャンプをしたら、腕を閉じて早い回転をすることができる

# 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。

## 手押し車タッチ

- 何人で遊ぶ？ : 2人から遊ぶ事ができます。  
 何を使って遊ぶ？ : マットとカラーコーンを使って遊びます。  
 どこで遊ぶ？ : 教室、お家で遊ぶことができます。お家では、マットの代わりに座布団やお布団の上で行なって  
 みてください。マーカーコーンの代わりにタッチができるものならば何でもいいです。ぬいぐる  
 みやティッシュ箱などで行なってみてください。

## 運動の説明

- 1 マットを敷きマーカーコーンをその上に置きます**  
 マットを敷き、マーカーコーンをタッチができる間隔で置きます。左右に置くと両方の  
 手でタッチすることができます。
- 2 足を持つ人に足首を持ってもらいます**  
 足を持つ人はクマさんの姿勢になっているタッチする人の足首を両手で持ち、立ちます。
- 3 前に進みながら、マーカーコーンをタッチします**  
 タッチする人は手を前に進めながら、片手を地面から離し、マーカーコーンをタッチし  
 ていきます。
- 4 難しい場合は、クマさん歩きで行なってみましょう**  
 足首を持つことが難しい場合は膝、膝を持つことが難しい場合は太もも、太ももを持つ  
 ことが難しい場合はクマさん歩きで行なってみましょう。  
 支持力がとても必要な遊びなので、まずはたくさんクマさん歩きをしてからチャレンジ  
 してみましょう。
- 5 簡単な場合は、三角コーンにマーカーコーンを挿してみよう**  
 簡単に感じるお子さんは、マーカーコーンをタッチするのではなく、マーカーコーンの  
 近くに三角コーンを置き、マーカーコーンを三角コーンに挿してみましょう。



## 養われる能力

<b>支持力・腹筋力に繋がる</b>	
支持力は、上腕・肩甲骨、背中の力が身に付きます。また、両手をつく活動は転倒時に体を守るだけでなく、呼吸や姿勢、脳の活動にも良い影響があります。さらに、手先の器用さにも繋がります。お箸、靴紐、ペットボトルのキャップの 開け閉め、筆圧などの力に繋がります。腹筋力は、お腹周りにある筋肉の力で、自分の体を支えることや、運動する際の 安定感が増したり、体の動きが大きくなることに繋がります。	支持力 腹筋力
<b>バランス力は生活に繋がっている？</b>	
バランス力は静止姿勢または動的動作中の姿勢を任意の状態に保つ、また不安定な姿勢から速やかに回復させる力 です。「立つ」「歩く」など生活機能上の重要な一要素になります。また転倒の予防という点においても重要な力です。	バランス力

## 注意するポイント

- 支持力がまだ足りない場合、頭から転んでしまう可能性があるため、必ずマットを敷いて行ない、クマさん歩きをして支持力  
 が身につくまでチャレンジしてみましょう。
- 足を持つ人は、タッチする人のペースに合わせ、顔から転んでしまう可能性があるため足を押さないようにしましょう。

# 脳のひろば

## 運動神経とは何か？

今回は「運動神経」の話をしていきます。「運動神経が良い」とは、一体どういう状態なのでしょう？  
 私達がふだん何気なく行っている「歩く」、「しゃべる」といった動作を引き起こすた  
 めには、筋肉を動かす必要があります。私達の体には約400個の筋肉があると  
 されており、それらひとつひとつを動かすためには脳からの指令が必要です。そして、この  
 脳から筋肉への指令の通り道のことを「運動神経」と言います。例えば手を伸ばしてコ  
 ップを掴む指令は、脳から運動神経を通して腕や手を動かす筋肉へと伝えられ、スム  
 ーズな動きを生み出しているということです(1)。  
 つまり「運動神経が良い」状態とは、状況に応じて体をスムーズに動かす能力、すなわ  
 ち「身のこなしが良い」状態のことを指しています。



## 運動神経は10歳までに完成する？

それでは、この運動神経はいつ頃までに発達し、完成していくのでしょうか。  
 人が生まれてから成人(20歳)するまでの、身長や体重、神経、生殖器、リンパ組織などの成長をグラフで表した「スキヤモンの  
 生育曲線」というものがあります(2)。このグラフにおいて、運動神経の回路がどんどん増えていくのは10歳あるいは12歳  
 頃までです。そして立花(2006)は、一生の中で最も運動神経が発達し、運動能力が急速に向上するこの時期を「ゴールデン  
 エイジ」と呼んでいます(3)。  
 もちろん運動能力を伸ばすためには、この時期に運動をたくさんすることが大切です。いろいろな競技や遊びに触れることも重要  
 だと考えられています。なぜなら、運動神経はさまざまな体の動きを通して発達することに加えて、特定の競技だけをしていると  
 ケガのリスクも増えることが分かっているからです。実際に一流のトップアスリート達は、子どもの頃から特定の競技だけではなく、  
 いろいろな競技や遊びに触れている選手が多いと言われています。運動神経の発達に関しては、運動の量だけではなくその種  
 類にも注目してみましょう(4)。

## 10歳以降に運動神経を発達させるためには

神経系の発達には生まれてから成長し、小学校・中学年頃には約80%、12歳までに  
 そのほとんどが完成します。しかしそれ以降に全く変化がないわけではありません。  
 神経には可塑性という機能があり、繰り返し動作を練習することで神経回路の繋ぎ方  
 が変わることや、ゴールデンエイジ後も筋肉や筋力は成長を続けることが分かっ  
 ています(3)。もちろん子どもの頃と違い神経の変化が少ないので、運動能力の向上には  
 時間がかかることに注意が必要です。しかし、10歳以降でも正しい動きを反復す  
 ることで神経と筋肉の繋がりが強化され、動きの正確さやパワー、スピードが成長し  
 ていくことは覚えておきましょう。ゴールデンエイジを過ぎた後も、根気強く運動を続  
 けていくことが大切だと言えますね。



## 柳沢運動プログラムを取り入れるメリット

子どもの運動神経の発達には、まず運動の量を確保すること、そしていろいろな種類の競技や遊びを経験することが大切であるこ  
 とをお話ししました。  
 しかし、子どもは楽しそうなことや興味のあることには熱中しますが、つまらないと感じればすぐにやめてしまうということを経  
 験したことがあるのではないのでしょうか？そのため、運動を続けるには飽きずに楽しむことが何より大切だと言えます。  
 柳沢運動プログラムには、動く・跳ぶ・止まるといった全身をくまなく使った運動遊びが満載であり、運動の種類も豊富です。つ  
 まり、子どもの運動能力や興味に合わせてプログラムを取り入れられることが一つのメリットです。そして、何より「子ども達が  
 楽しく続けられること」を大切にしています。療育の中に当プログラムを取り入れ、楽しく子どもの運動神経を発達させていきま  
 しょう。

## 引用・参考文献・参考サイト

- 1 山田幸宏, "骨格筋はどのようにして収縮するの?", 看護roo! 現場で使える看護知識. 2018-3. <https://www.kango-roo.com/learning/3762/>
- 2 立花龍司, "運動神経は脳と筋肉をつなぐ回路", 立花龍司が教える「ゴールデンエイジトレーニング」運動神経は10歳で決まる!, 秋山太郎, 株式会社 マキノ出版  
 1, 2006, p.13-16
- 3 立花龍司, "ゴールデンエイジとプレ・ゴールデンエイジ", 立花龍司が教える「ゴールデンエイジトレーニング」運動神経は10歳で決まる!, 秋山太郎, 株式会社  
 マキノ出版, 2006, p.20-24
- 4 立花龍司, "いろいろな遊びや運動で「元気な子」を育てよう", 立花龍司が教える「ゴールデンエイジトレーニング」運動神経は10歳で決まる!, 秋山太郎,  
 株式会社 マキノ出版, 2006, p.26-28

# 中高生向け カリキュラムのご紹介

## SST：困ったことを伝えられるようにしよう！

- ▶ **内容** 今回はSST（ソーシャルスキルトレーニング）として、困った時にどうやって周りの人に伝えるか、何が困っているのかを伝えられるかなど、お子さん達と話し合っ確認する、という訓練を紹介します。
- ▶ **達成目標**
  - 困っている時に周りに伝える方法を知る
  - 困りごとを伝えられるようになる
- ▶ **養われる力**
  - 自分が何に困っているのかを考える状況把握力
  - 実際に困っている時に、どんな方法で困りごとを伝えるのかを考える柔軟性
  - 話し合いの中で、他のお子さん達や職員の意見を聞く傾聴力
- ▶ **流れ**
  - 実際に起こりうる困りごとを考える
  - どんな方法で困りごとを伝えるのかを考える
  - 実践する

### 1 実際に起こりうる困りごとを考える

まずはお子さん達と一緒に実際に起こりうる困りごとを考えます。  
今回は、送迎や自主登所の際の困りごとについて多く意見があがりました。

#### 例えば・・・

- ・下校時刻が急に変わった
- ・電車の中で具合が悪くなった
- ・電車に乗り遅れた

#### ポイント

困りごとについて想像するのが難しい時は、「電車に乗る時の困りごと」「学校での困りごと」など、場面を少し絞るとお子さん達も想像がしやすくなります。

### 2 どんな方法で困りごとを伝えるのかを考える

意見が出た困りごとについて、対処法を考えていきましょう。

- 下校時刻が急に変わった
- ▶ 公衆電話や学校の電話を借りて、事業所に電話をかける
- 電車の中で具合が悪くなった
- ▶ 駅員さんに自分の状況を伝え、助けを求める
- 電車に乗り遅れた
- ▶ 自分で持っている携帯電話、または近くの公衆電話を使って教室や家族に電話をかけたり、駅員さんに声をかけて困っていることを伝える



### 3 実践する

2で考えた方法を以下のように実践しましょう。

- 電話を使って困りごとを伝える場合
  - ▶ 電話がある場所を確認する
  - ▶ 電話の使い方を知る
  - ▶ 電話での伝え方を練習する
- 周りの人に困りごとを伝えたい時
  - ▶ 自分の今の状況をしっかりと伝えられるようにする
  - ▶ 言葉で伝えることが難しい場合は、※SOSカードなどを用いて伝える
  - ※困っている内容や、伝えてほしい相手（事業所・保護者の方）の情報が書かれたカード



#### ポイント

- ・お子さん一人ひとりに合わせて、実際に起こりうる困りごとについて練習しましょう。
- ・言葉で伝えることが難しいお子さんには、普段はあまり関わりのない方にSOSカードを渡す練習をしましょう。

#### 実践例

- Aさん → 「公衆電話を使う時のために、テレホンカードや10円玉を常に持ち歩こう」と、普段の持ち物を見直していました。
- Bさん → 「実際に電車に乗り遅れちゃったことがあったなあ」と、自分の実体験をお友達に話してくれたお子さんもいました。
- Cさん → 「こんな時はどうしたらいいかな？」と困りごとが起こる前に想定して、普段の生活を意識するようになりました。

# 職員インタビュー

毎月、全国のこどもプラスの教室で働く職員さんをご紹介します。

## どんな時にやりがいを感じますか？

お子さんが相手なので、融通が利かない場面もありますがお子さん達の楽しそうな笑顔を見るとやりがいを感じます。活動の中では、毎月行っている冊子の梱包作業の手際が良くなったなと感じた時には、成長を実感できてとても嬉しいです。

## この仕事を選んだ理由はなんですか？

以前は病院で作業療法士の仕事をしていました。直接お子さんに関わる仕事ではなかったのですが、元々発達の領域に興味があり、実習でお子さんと接するうちにお子さんと直接関わる仕事がしたいと強く思うようになりました。発達障がいのお子さん達の生き辛さに寄り添い、生きやすい環境を作る為に尽力したいと思い、この仕事を選びました。

## 日々心がけていることはありますか？

作業療法士としての目線も忘れないようにしながら、できる限りお子さん達と同じ視点に立てるように心がけています。また、孤立してしまうお子さんの中にはお友達の気を引くために悪いことを言ってしまうたり、暴力的になってしまうお子さんもいるので、自分の言葉で思いを伝えられるように支援しています。

## 心に残っているエピソードを教えてください

月に一度調理活動をしています。はじめの頃は自由に動き回るお子さんや、どうしていいのか分からず、指示を待ってしまうお子さんも多く見られました。最近ではお子さん達が自発的に動けるようになってきているので、成長を感じてとても嬉しいです。

## 今後の目標があれば教えてください

社会性を身につけて自立できるようにお子さん達はとても頑張っています。その活動の中で、冊子の梱包に使う袋を開けるのが難しいお子さんや、ボタン付けが苦手なお子さんが多く見られるため、少しでも助けになるように自助具を作成したいと考えています。また、まだまだ未熟者ではありますが、作業療法士としての視点や知識を広げていけるように今後は機会があれば講演などの活動もしていきたいと思っています。



夢を叶える  
就労トレーニング  
下之郷教室の  
H先生



# ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介

## ボタン遊び～手先の器用さ～

手先、指先の動きって難しいですよね・・・  
そんな時は ボタン遊びで楽しく手先を使う訓練をしてみましょう♪  
YouTubeで見つけたボタンのおもちゃを、実際に作ってみたのでご紹介いたします！



## はらぺこあおむし



あおむしの体がボタンで繋がっているのでボタンを外したり付けたりして遊べます！

ボタン、フェルト、糸があれば作れます！

「はらぺこあおむし ボタン遊び」「アイス ボタン遊び」で検索すると動画や色々な作り方が出てくるので見てみてください！

## アイスクリーム



こちらボタンを外したりつけたりすることでアイスクリームが高くなったり低くなったりします。また、写真のようなカードを作って、「同じものを作れるかな？」と遊ぶこともできます。

手先を使う練習だけではなく、目を使う訓練にもなります！

## お子さん達も遊んでくれました！



お家に余っているボタンで作ってみても、味がでて素敵だと思います♡

お子さんの苦手なことと好きなことを組み合わせて手作りのおもちゃを作ってみてください！



## 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。

### ～不快感は必要？幸せはどこからやってくる？～

「これから先のことを考えると漠然と不安」「なんだか憂鬱」「急に過去を思い出して嫌な気分」「不快感がなかったらいいのに」そんな風に考えた事はありませんか。不快感は必要なのでしょうか。

#### 不快感の役割

結論、生きる上で不快感も必要です。例えば不快感の一つ「不安」に焦点を当ててみましょう。

「不安」は、心理学であれば「自己存在を脅かす可能性のある破局や危険を漠然と予想することに伴う不快な気分のこと」を言います。つまり、生きていく上でのアラーム機能のような物です。このアラームが無ければ、うまくいかないことをほったらかし、危険を恐れず取り組み、事故やトラブルに遭いやすくなるでしょう。脳科学的に言えば「不安」はノルアドレナリンの分泌です。不安を感じた時体内では脳内物質のノルアドレナリンが分泌されます。この分泌により脳から全身へ「戦う」または「逃げる」の指令が出ます。つまり、不安を感じることで「問題を解決する」、「危険から身を守る」などの行動を起こしやすくなるのです。このように「不安」を感じることは生物として正常に機能している証拠と言えます。

#### 不快感とどう付き合うか

私達は不快感と上手に付き合っていかなければなりません。これは我慢の推奨ではありません。不快感は体からのアラームです。まずは自身に起こっていること、これから起こると考えていることを見つめ直してみると良いかもしれません。また些細なことでも不安を強く感じる場合は、規則正しい生活、十分な睡眠や栄養、運動、不安を感じやすい場面の記録など不安の感度を下げるための取り組みもお勧めです。自分が不安を感じやすい行動を減らし、不安を感じにくい行動を増やしましょう。ただし日常生活に支障が出るほど不快感が持続したり、高頻度で現れる場合は一人で抱え込むことは危険です。医療機関の活用などを検討していきましょう。

#### まとめ

今回は不快感についてお話ししました。不快感になった時に何もしないと、ホルモンの影響でますます不快になり、ネガティブスパイラルから抜け出すことが難しくなります。

逆に不快感に早く気づき、対処やケアを行なうことで、幸せやフラットに感じる時間を増やすことができます。

気分を変えようと思っても気合いで気分を変えることは難しいことです。近年のストレス・免疫研究では「口角を上げて笑顔を作ること」で、自律神経を安定させる上で欠かせない「セロトニン（幸せホルモン）」や、落ち込んだ気持ちを引き上げる「β-エンドルフィン（快感ホルモン）」の分泌が高まることがわかっています。つまり「元気が出ない…」と感じた際には、「口角を上げる」ことで脳が勘違いをし、気分を変えることができます。不快感は体からのアラームであることを、見過ごさずに次の行動に繋げていきましょう。



【参考文献】

榎沢 紫苑『精神科医が教える ストレスフリー超大全——人生のあらゆる「悩み・不安・疲れ」をなくすためのリスト』ダイヤモンド社,2022

## 言語聴覚士による

# ことばの発達コラム

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。

### ～言語聴覚士がよく使う専門用語～

ことばの専門家である言語聴覚士はリハビリテーション医療に関わる国家資格の1つです。そのため、医療用語や専門用語が多く存在しています。保護者の方へご説明する時にはそれらを使わずに説明することが多いですが、時には専門用語の意味をご紹介しながら説明することもあります。そこで、よく使われることばの専門用語をいくつかご紹介したいと思います。

#### ● 理解（りかい）と表出（ひょうしゅつ）

始めに理解とは、例えば声かけをした後にその指示通りの行動が見られたなどの様に「耳で聞いて理解できた」という内容に加えて、相手の表情、絵や文字などを見てわかる、その場面の雰囲気や温度など手や肌で感じ取ってわかる、匂いだけでどんな方や食べ物が近くにいるのかが分かるなども含まれます。

一方、表出と聞くと「話すこと」をイメージされる方が多いと思いますが、それ以外にも、赤ちゃんが泣くことから始まり、指差しや手を引く張る行動、身振り手振りのジェスチャー、感情表情やアイコンタクト、話す声の強弱や長さ、絵や文字に書くことなども表出に含まれます。

このようにことばには聞く・話すことだけではなく、様々なものを感じ取る力の理解と、様々な方法で表現する力の表出がとても大切です。日常生活の中からどの程度現れているのか、またどちらが多いかなどのバランスに注目してみると、日々の変化に気づくことができるかもしれません。



#### ● 摂食（せっしょく）と嚥下（えんげ）

食べ物を認識し道具などを使って口に入れ咀嚼をするまでを摂食、その後ゴックンと飲み込むまでを嚥下と言います。私達は栄養を取らなければ生きてはいけないため、この摂食嚥下は生まれたての赤ちゃんから高齢者の方までとても大切で重要な機能です。もし病気や事故などで食べ物がうまく摂食できず、口や舌を使わなくなることで筋力が低下してしまい、うまく発音ができなくなることにも繋がっていきます。つまり、摂食嚥下とことばを発音することには、共通する筋肉がとても多く密接な関係性があります。発音が苦手な場合は、食べる時の口や舌の動きなどにも注目してみましょう。

#### ● 音韻認識（おんいんにんしき）

音韻認識とは、例えば「おにぎり」が「お」「に」「ぎ」「り」の4つの音であると理解できる様に、ことばを1音ずつに分けることや、始めの音や終わりの音が何であるか理解できる能力です。つまり、皆さんもよくご存知のしりとり遊びは、この能力を育むとてもよい遊びです。この能力は、およそ年中さん頃から徐々に発達していきますが、ひらがなを読むことに繋がるとても大切な基礎能力でもあります。

ことばの復唱を促す時に、「おっ！にっ！ぎっ！りっ！」のように1音ずつ区切りながら声かけをする方をよく見かけますが、この促し方は音韻認識ができて、しりとり遊びを始めた頃から実施していきましょう。

今回はことばの専門家である言語聴覚士についてお伝えしました。

お子さんの発語の遅れやコミュニケーションについて心配ごとがあればぜひ一度言語聴覚士に相談をしてみてください。

その際に今回ご紹介した内容が参考になると幸いです。