

10月号 柳沢プログラム

2024年10月号 柳沢プログラム



<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.

10月の運動療育

- 【基礎】 跳び箱からジャンプ
- 【基礎】 すずめの足振り
- 【基礎】 平均台を手を広げて進む
- 【基礎】 カップタッチカンガルー
- 【基礎】 カメのポーズ
- 【基礎】 クマの反転ジャンプ
- 【発展】 タンバリンを2つ用意し両手で左右の目標をタッチ
- 【発展】 すずめの飛び立ち
- 【発展】 平均台上にカップなどの障害物を配置する
- 【発展】 横跳びカップタッチ
- 【発展】 カメさんゴロゴロ
- 【発展】 くもの巣渡り（側転）

10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

強いぞクマさん

ディスレクシアとは？

軽作業体験

こどもプラス塩田教室のW先生

アスレチックルーム～体を使う自由遊び～

質問スキル

ことばの発達に役立つ道具～絵カード～





基礎編 ▶ 跳び箱からジャンプ

まずは1段の跳び箱からジャンプして着地をしっかりとすること、転んでしまったときは手を着くことを伝えましょう。

タンバリンの高さは、お子さんによって適宜変えましょう。

タンバリンの高さは、高くするだけでなく跳び箱から遠く離すことでレベルを上げましょう。

慣れてきたら跳び箱の高さを2段に行いましょう。

3段にするときは、マットを柔らかくするなど安全面に配慮して行うようにしましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 高いところから飛び降りるだけがレベルアップになるわけではありません。腕を振りながら遠くにジャンプするように声掛けをするようにしましょう。
- 着地でしっかりと止まれない子は、高さが増すにつれて怪我をする危険性が高まります。しっかりと着地をするようにして、フニャフニャとふざけている子にはしっかりと注意をするようにしましょう。



養われる力

高所感覚：高い位置からジャンプするときに、腰が引けないでジャンプすることができる

身体コントロール：腕を振って、腕を振り上げたときにジャンプすることができる

バランス力：着地をしたときに左右にフラフラしないで着地することができる

発展編 ▶ タンバリンを2つ用意し両手で左右の目標をタッチ

跳び箱は1段で、タンバリンを2つ用意しましょう。

お子さんは跳び箱の上からジャンプしたら、両手でそれぞれのタンバリンをタッチして着地しましょう。

2つのタンバリンが離れていると難しいので、

初めのうちはタンバリンがくっつくくらい近くにしてタッチしましょう。

着地では手を着かずに、足でピタッと止まりポーズ

取るようにしましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- タンバリンをタッチすることに気をとられすぎて、着地するのを忘れて、無理してジャンプをすることで着地の時に手が出ない子がいます。タンバリンの位置は、跳び箱に近いところにかざしておきましょう。
- マットは1枚だけでなく、2〜3枚敷いておくようにしましょう。バランスを崩して左右に倒れてしまうことがあります。
- 腕を振って大きくジャンプをするように声掛けをしましょう。



養われる力

バランス感覚：着地のときにピタッと止まることができる

高所感覚：腕を振る、膝を曲げる、大きなジャンプをするという動きがスムーズにできる

空間認知：タンバリンの位置を把握して、ジャンプの大きさを調節することができる

基礎編 ▶ すずめの足振り

鉄棒の上ですずめになったら、しっかりと肘を伸ばして目線を遠くにしましょう。

足をそろえたまま、前後に振りましょう。

頭が動かないように、目線は遠くを見たままにしましょう。

足を動かすときに、腰が浮くように

大きく振れるまで繰り返し行いましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 腕に体重を乗せられていない場合は、足の振りが小さくなってしまいます。
- 足を大きく振るために、しっかりと肘を伸ばして腕に体重を乗せるようにしましょう。
- 初めから足を大きく振ろうとすると、バランスを崩して前方向に落下してしまう恐れがあります。初めのうちは小さくても良いので、一定のリズムで足を振りコントロールしましょう。
- 目線が下を向いてきたときは、5〜10m程先を見るように声掛けをしましょう。
- 降りるときに鉄棒に顎をぶつけないように気をつけましょう。



養われる力

バランス感覚：前後、左右のバランスをとって動くことができる

身体面：肘を伸ばして体重を乗せた状態で、腰から下は力を抜いて足を振るといった動きのコントロールができる

支持力：鉄棒という不安定な場所でも、腕に体重を乗せることができる

発展編 ▶ すずめの飛び立ち

鉄棒の上ですずめの姿勢をとったら、足を大きく振って後ろにジャンプしましょう。

着地でフラフラしないように、ピタッと止まりましょう。

足を振るタイミングを自分でコントロールして行えるように、

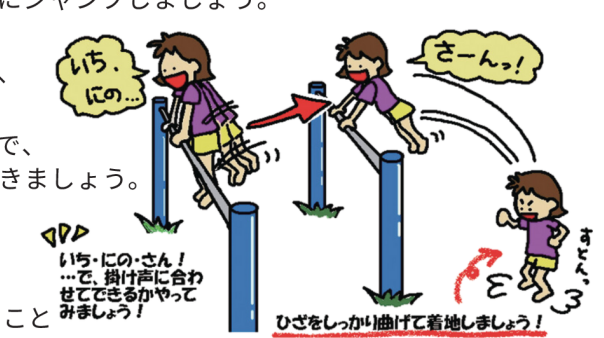
「いち、に、さんっ」と声を掛けて行いましょう。

声掛けに合わせられない子はコントロールしきれないため、

落下に備えていつでも補助ができるようにスタンバイしておきましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 足を大きく振れない子は、後ろにジャンプしたつもりでもほとんどジャンプができておらず、鉄棒に顎をぶつけてしまうことがあります。その場合は、大人がお子さんのタイミングに合わせて胸を後ろに押し上げてあげるように補助をしましょう。ただ、このときにただ押すだけでは勢いが余って後ろに転倒してしまいます。大人は、お子さんの胸と背中を挟むように両手で支えて、後方向のジャンプをさせましょう。
- 肘が曲がっている子は、後ろにジャンプをする足振りが十分でない可能性が高いです。肘をしっかり伸ばして前を見る、背筋を伸ばすといった前段階のすずめの足振りをしっかり行いましょう。

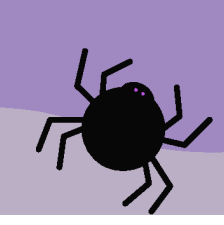


養われる力

巧緻性：足を振るタイミングに合わせて、後方向にジャンプすることができる

支持力：後ろに跳ぶ際に、手で鉄棒を押して後ろへの反動をつけることができる

バランス力：目線を前に向けることで背筋が伸び、安定した姿勢を作ることができる
足を振ってもバランスを崩さずにいられる

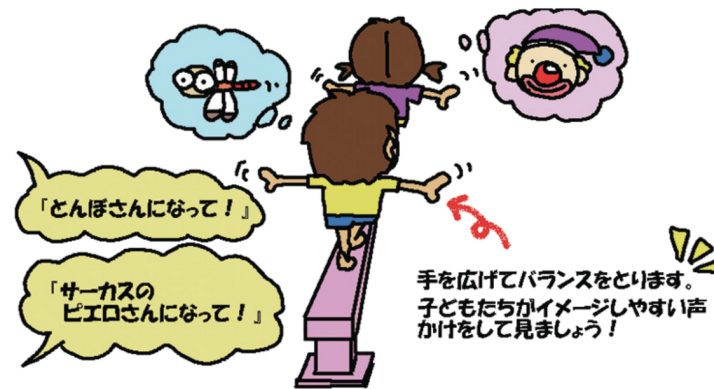


基礎編 ▶ 平均台を手を広げて進む

平均台を1本用意して、両側にマットを敷きましょう。
手を広げて、ゆっくりと進んでいきましょう。
前の友達との間隔を十分にとりましょう。
体を横にせず、まっすぐ進んでいきましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 早く進むことがカッコいいのではなく、しっかりと最後まで渡りきる事が重要です。バランスをとりながら最後までゴール出来るように、動機付けしましょう。
- 足元ばかりを見ていると体がフラフラしてしまいますので、目線は2~3m先を見るようにして行いましょう。たまには自分の足元も見なければ落ちてしまいますので、目線の切り替えをするように声掛けをしましょう。



養われる力

- 空間認知：足で平均台の位置を確認しながら進むことができる
- バランス力：左右のバランスをとりながら、落ちないで進むことができる
- 身体感覚：両腕でバランスをとりながら、背筋を伸ばして進むことができる

発展編 ▶ 平均台上にカップなどの障害物を配置する

平均台を用意したら、その上にカップなどを障害物として置きましょう。
カップに触らないように、足元に意識を集中して歩いていきましょう。
平均台の両側にはマットを敷き、落下した時に怪我をしないようにしましょう。
ゆっくり進むように、前や後ろの友達との間隔をとりましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 障害物の数は、初めのうちは4つほどにしましょう。慣れてきたら数を増やしましょう。
- 障害物の間隔を狭くすることで難しいコースを作ったり、簡単なコースにしたり調節しましょう。
- 手を広げて渡ると安定して進めます。背筋をまっすぐにして進みましょう。
- つま先で歩くようにして障害物を避けましょう。バランスを崩さないようにゆっくり進みましょう。



養われる力

- 空間認知：障害物との距離を測り、歩幅を調整する力が養われる
- バランス力：前後左右のバランスをとりながら進むことができる
- 身体面：つま先で立ってバランスをとることができる

基礎編 ▶ カップタッチカンガルー

カンガルーに変身します。膝をしっかりとくっつけられるように、膝に魔法ののりを塗ってあげましょう。
手はカンガルーのように、腕を振って大きなジャンプをして進みましょう。
ジャンプのリズムはゆっくりでも構いません。
一定のリズムでジャンプして行けるようにしましょう。
色々な色のカップをジグザグに置いてタッチしていきましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- カップにタッチするとき膝を曲げてしゃがみますが、その時に膝が離れないようにしましょう。大人は見本を見せるときに、最初から最後まで膝がくっついたまま行うように動機付けするようにしましょう。
- 急いでタッチする必要はありません。
- 慣れてきたら、色を指定するなど頭を使う条件設定をしてみましょう。



養われる力

- 跳躍力：しゃがんだときにも、膝を閉じたままカンガルージャンプをすることができる
- 身体面：腕の振りジャンプのタイミングを合わせて、ジャンプをすることができる
- 判断力：カップの色を見て、指示された色のカップをタッチすることができる

発展編 ▶ 横跳びカップタッチ

カンガルーのカップタッチと同じ動きですが、カップの配置を変えましょう。
今回は横方向にジャンプすることを重視するので、ジグザグに進むように配置するのではなく横ジャンプができるように配置しましょう。
左右2個ずつをセットにして配置すると良いでしょう。

⚠ 気をつけるポイント

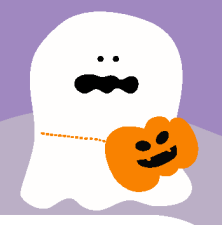
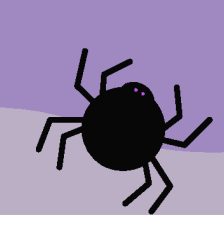
- 横ジャンプをしていくようにお子さん達に説明しましょう。カップの配置を変えても、お子さん達は自由に進んでいてしまいます。見本を見せるときに、横ジャンプで行うイメージを持たせましょう。
- 腕を大きく振らないと、横方向にジャンプすることができません。腕の振りをしっかりと行うように声掛けをしましょう。



養われる力

- 巧緻性：カップの色を判断しながら、横ジャンプをすることができる
- 跳躍力：膝の曲げ伸ばし、腕の振りを合わせてジャンプすることができる
- 記憶力：指示されたカップの色を覚えて、ジャンプしていくことができる

10月の運動療育



基礎編 ▶ カメのポーズ

うつ伏せに寝たら、背中を反るような格好になって足首を掴みましょう。
 顎を開いて上を向くようにしましょう。
 胸を張り、背中を反るようにしましょう。
 前後にゆらゆらと揺れてみましょう。

! 気をつけるポイント

- 背筋の力が弱いと胸を張ることができず、前後にゆらゆらと揺れることができません。胸を開いて背筋に力を入れられるように、繰り返し行ってみましょう。
- 友達との間隔を広く取って行いましょう。前の友達の足が降ってきて、顔を床にぶつけてしまうことがあります。



養われる力

身体面：背筋の力を使って、力いっぱい体を反らせることができる

バランス力：体を反らせたときに、左右のバランスをとることができる

発展編 ▶ カメさんゴロゴロ

カメのポーズをとって、「ゴロゴロ〜」という声が聞こえてきたらベタッとお休みする遊びです。
 ひっかけて、「ゴ」がつく言葉を用いて楽しく行いましょう。
 慣れてきたら、「ゴロゴロ」の他に違う言葉も織り交ぜて遊んでみましょう。「雷だ!」という掛け声が聞こえたら、膝を抱えて小さくなる。「カラスだ!」では頭を抱えて食べられないようにするなどのパターンを付け加えていきましょう。

! 気をつけるポイント

- いろいろな言葉を付け加えてポーズを変えて遊びますが、お子さんが走ったりするような動きは取り入れてはいけません。カメで寝そべっている子の頭を踏んだりすると、前歯を怪我してしまいます。その場でポーズを変えるだけの動きに限定して行いましょう。



養われる力

判断力：指導者の言葉を聞いて、素早くポーズをとることができる

集中力：指導者の声にだけ集中して、何を言っているのか聞き取ることができる

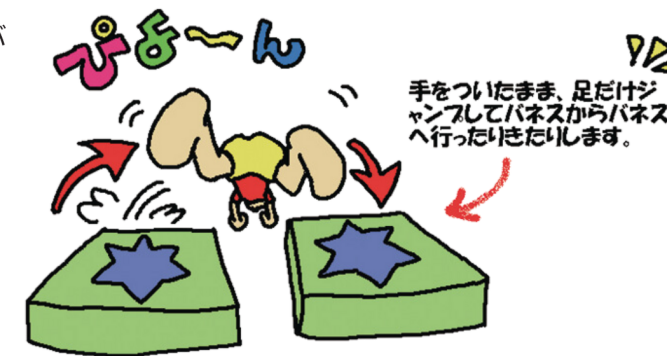
身体面：素早くポーズを変えることができる

基礎編 ▶ クマの反転ジャンプ

クマの姿勢をとったら、左右にジャンプする動きです。
 お尻を高く上げて、顔はしっかりと前を向いて行うようにしましょう。
 手のひらでしっかりと体重を支えて、
 足をポンッと蹴り上げるようにしましょう。両足はバラバラになっていて構いません。慣れてきたら180度の反転ジャンプができるように練習しましょう。
 足は最初から高く上げる必要はありません。
 まずは、蹴り上げた足から着地するようにしましょう。

! 気をつけるポイント

- 顔が下を向いていると、足を蹴り上げることができません。また、手のひらがパーになっていない状態で体重を乗せようとすると、潰れてしまうことがあります。
- 足を高く上げることを意識するのではなく、手を固定したまま横方向にジャンプすることを意識させましょう。
- 手を固定してジャンプすることが分からない子には、腰を持ち上げる補助をしてあげましょう。



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：今まで前後方向の動きだったが、クマさんの状態で左右に動くことができる

巧緻性：手は床に着いた状態で、足だけを蹴り上げてジャンプすることができる

発展編 ▶ くもの巣渡り（側転）

くもの巣に見立てた紐を2本設置しましょう。紐の高さは15cmほどに設置しましょう。
 くもの巣の中に手を着き、足は外に出した状態から横方向にジャンプしましょう。
 手が離れないように、床に固定した状態でジャンプできるようにしましょう。
 手はパー、顔は着地ポイントに向けておきましょう。
 両手は肩幅くらいに広げて着くようにしましょう。

! 気をつけるポイント

- 手に体重を乗せられるように、肘を伸ばして行いましょう。
- 指先が2本の紐と並行になるように手を着きましょう。
- 手を着いた場所を見てジャンプをするのではなく、着地するポイントを見るようにしましょう。
- 足は高く上げる必要はありません。手を固定して横方向のジャンプが出来ればOKです。
- 慣れてきたら、着地のポイントを遠くにするようにしましょう。
- 繰り返し行ったら、少しだけ紐の高さを上げてみましょう。



養われる力

空間認知力：紐に引っ掛からないように、体をコントロールするようにしましょう

支持力：一瞬ですが、腕に全体重を乗せることができる

身体コントロール：横方向の動きを行うことができる

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。

強いぞクマさん

- 何人で遊ぶ？ : 2人から遊ぶ事ができます。
何を使って遊ぶ？ : バスタオルや、綱引きなどの太いロープなどを使って遊びます。
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、ジョイントマットの上で行なってみてください。

運動の説明

- 1 お子さんがクマさんのポーズになり、大人がバスタオルを腰の部分に通します
お子さんがマットの上でクマさんのポーズになります。大人はクマさんのポーズをしているお子さんの腰の部分にバスタオルを通します。
- 2 大人がタオルを後ろに引っ張り、お子さんは前にクマさん歩きで進みます
大人が後ろに向かって、お子さんの腰に通したタオルを引っ張ります。お子さんは、負けないように前にクマさん歩きで進んでいきます。
- 3 難しい場合は、片足クマさん歩きを行なってみましょう
前に進むことが難しいお子さんは、普通のクマさん歩きや、片足クマさん歩きなど、いろいろなクマさん歩きを遊び尽くしましょう！
- 4 簡単な場合は、ゴールと時間を設定して時間内にゴールできるかチャレンジ
簡単に感じるお子さんは、遊びを始める前にゴールと時間を決めて、時間内にゴールまで進むことができるかどうかチャレンジしてみましょう。
- 5 簡単な場合は、マーカーコーンでボタンを作りボタンをタッチしてみましょう
簡単に感じるお子さんは、マーカーコーンを置いてボタンに見立て、進む途中でタッチできるかチャレンジすることもできます！お家では、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。



脳のひろば

ディスレクシアとは？

今回は「ディスレクシア」の話をしていきます。

ディスレクシアとは学習障がいの一様で一般的な理解能力などに特に異常はないものの、文字の読み書き学習に支障をきたすものです。ディスレクシアの症状は「どう読むのか理解できない」という症状と「文字の形が分からない」という症状の大きく2種類に分けられます。これらの症状によりディスレクシアのお子さんは文字から情報を得ることや、考えたことを文字で表現することが苦手です。読めないと書くことへの困難も伴うため、「発達性読み書き障がい」とも呼ばれています(1)。

ただし、全く読み書きができないわけではありません。ディスレクシアを持つお子さんは文字を目で見て読むことや手書きで文字を書くことは苦手ですが、音声や映像で情報をインプットすることや話すことであればアウトプットも可能です。

そのため口頭ではしっかりとしたりとりが成立するにも関わらず、文章の音読ではたどたどしさや読み誤り、文字を反対向きに書いてしまうなど文字の誤りがみられます。このように周囲からは症状が「分かりにくい」こともディスレクシアの特徴です。



ディスレクシアの方の脳の特徴

それでは、なぜこのような問題が起きるのでしょうか。

それにはデコーディングが深く関わっています。デコーディングとは、脳内で文字や記号を音声に変換する作業のことです。文字と音を結びつけ操作するには文字を認識し、音と結び付け、いくつかの文字の繋がりや単語として理解することが求められます。例えば私達が文章を理解するには、目から入った文字を脳内で音として処理・変換し既に記憶している単語の意味と結びつける作業が必要です。しかしディスレクシアのお子さんはデコーディングと関わる脳領域に機能異常があるとされています。結果として視覚や聴覚、言葉の理解力に問題はないものの、脳内で文字を音へと結びつけることが難しく文字を読むことや文字の形を理解することが困難になるのです(2)。



ディスレクシアのお子さんへの理解

日本の小学生におけるディスレクシア有病率は約8%とされています。

40人学級であれば1クラスに1~2人はいると考えられており、まれな障がいとはいえません。しかしディスレクシアには注意欠如・多動性障がい(ADHD)や自閉スペクトラム症(ASD)が高確率で併存することも知られており、行動の問題への対応が優先され症状を見逃している場合も多いとされています(3)。

また、知的な問題がないことにより小学校に入ってからでないとはっきり分からないケースも多いようです。個人差はありますが、ひらがな、カタカナ、そして漢字へと学習が進んでいく中で少しずつ症状が出る場合もあります。人によっては英語の学習や大学に進んでから困難さが出てくることもあるそうです(4)。

そういった背景もあり、ディスレクシアのお子さんは口頭言語でみられる能力と文字言語でみられる能力の差が大きく周囲を戸惑わせ、「集中力が足りない」「不真面目だ」などと誤解されることが少なくありません(2)。

それだけディスレクシアは周囲の人にとっては「分かりにくい」「気づきにくい」問題だと言えるのです。

それに加えて、ディスレクシアは読み書きの問題だけでなく、周囲の理解不足により二次的に学校不適応や心理的な問題に繋がる可能性もあります。そのため、ディスレクシアの存在について知る人が増え、より早い段階で気づいてあげることが大切です(4)。



養われる能力

<p>支持力に繋がる</p> <p>支持力が身に付くと、上腕・肩甲骨まわり、背中力が身に付きます。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、筆圧などの力にも繋がります。</p>	支持力
<p>体幹がつくと、姿勢が良くなる？</p> <p>体幹は体を動かす際に、力が全身に効率よく伝わってスムーズな動作へ変換されていくための力で、末端の手足の力や、姿勢保持の向上にも繋がります。姿勢を正しく保つ筋肉を姿勢保持筋といいます。この筋肉を鍛えることで姿勢改善や筆圧など日常生活に繋がります。</p>	体幹 姿勢保持筋

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りますので、必ずマットを敷いて行ない、クマさん歩きを遊び切り、支持力がしっかりできてからチャレンジしてみましょう。
- 大人が急に引っ張ると怪我の危険がありますので、遊ぶ時はゆっくり引っ張るようにしましょう。

引用・参考文献・参考サイト

1. 小枝達也. 「気づかれにくい発達障害であるディスレクシアへの支援」: 医学のあゆみ. Vol.282. No.5, 2022, 506~510
2. 原恵子. 「ディスレクシアにおける音韻の問題」: 日本医事新報. No.4759, 2015, 24~29
3. 石坂郁代. 「発達性ディスレクシア(読字障害)の評価と支援」: コミュニケーション障害学. Vol.40. No.1, 2023, 53~58
4. 安藤嘉子. 「学校教育の中のディスレクシアとその周辺の子どもたち」: 日本医事新報. No.4759, 2015, 30~36

中高生向け カリキュラムのご紹介

軽作業体験

▶ **内容** 就労に向けた支援として、今回は軽作業体験をご紹介します。

▶ **達成目標** ○手先を使った作業ができるようになる
○決められた時間集中して取り組むことができるようになる
○クライアントの要望通りに作業をすすめられるようになる

▶ **養われる力** ○決められた時間集中して取り組むための集中力
○手先を使って細かい作業ができる巧緻性
○目的に向けて作業をすすめていく実行力

▶ **流れ** 軽量
組み立て
仕分け

1 軽量

内容

指定された容器に指定されたg（グラム）数のアイロンビーズを入れて蓋をする

必要なもの

アイロンビーズ・小さい容器・計量器・スプーン（おたま）・ビニール手袋

あらかじめ、5gや10gと中身の重さを決めておきその重さ通りにアイロンビーズを容器の中に移していきます。

この時、スプーンやおたまを使ってビーズを動かしましょう。

ポイント

はじめは微調整をする際に手でビーズを動かすお子さんもいましたが、「大切な商品だと思って、ビーズを触らないように入れてみてください」と伝えると、スプーンやおたまを使ってできるお子さんもいました。

慣れてきたらビニール手袋をつけてやってみましょう。



2 組み立て

内容

玩具用のプラスチックのネジとドライバーを使った組み立て・分解作業

必要なもの

組み立てをするための玩具

ネジで組み立てる玩具をバラバラにしておき、パーツをはめてネジを締めていきます。できるだけ道具を使って作業をしましょう。

ポイント

慣れてきたら、ボールペンなどの、解体・組み立てがすぐにできそうな日常的に使うものを組み立てていきましょう。

3 仕分け

内容

種類ごと、色ごとの仕分け作業



必要なもの

ビーズ（様々な種類）・ピンセット・小皿

ビーズの色を活用して色ごとに仕分けを行なっていきます。仕分け作業は、ピンセットを使って行ないます。

ポイント

慣れてきたら、『〇時間以内』とノルマを決めて行ないましょう。



実践例

Aさん → 「簡単そうに見えて難しいんだね」と、実際にやってみたことで発見するお子さんがいました。

Bさん → 「この作業好きだな」と、自分が好きなこと・得意なことを見つけることができました。

Cさん → 「今度は〇〇分以内にやってみる！」とレベルを上げて取り組むお子さんもいました。

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。

心に残っているエピソードを教えてください

こだわりの強いお子さんのことをもっと知りたくて、遊び方を注意して見ていたところ独自のルールで遊んでいることがわかりました。ボールが好きなお子さんだったので、ルールに則ってタイミング良くボールを投げてみたところ、一緒に遊ぶことができとても嬉しかったです。



こどもプラス
塩田教室の
W先生

こどもプラス塩田教室の魅力を教えてください

個性豊かなお子さん達や職員がたくさんいるので、毎日いろいろな出来事がありとても楽しいです。
塩田教室独自の魅力としては、鉄パイプで作ったアスレチックルームがあることです。お子さん達はぶら下がったり登ったりして毎日とても楽しんでいます。
土曜日は動物園や公園に行ったりとイベントも多く、賑やかな教室です。



動物園



アスレチックルーム



足湯

日々心がけていることはありますか？

お子さん達と思いっきり一緒に遊びたいと思っています。見ているだけではなく、一緒に遊ぶことでお子さん達の世界を知ってお子さん達の新的一面を見つけたいと考えています。

今後の目標があれば教えてください

運動遊びをしても途中で気が散ってしまったり、違う遊びに移行してしまうお子さんがいるので、お子さん達が思わず参加したくなるような運動遊びを考えたいと思っています。

この仕事を選んだ理由はなんですか？

大学では福祉や心理学を学んでいました。元々こどもが好きで、こどものことをより深く知りたいと思っていたので、こどもに関わることができる仕事を選びました。

どんな時にやりがいを感じますか？

お子さんの変化を感じられた時です。できなかったことができるようになった時や、我慢が難しかったお子さんが我慢できるようになった時には成長を実感してやりがいを感じます。

ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介

アスレチックルーム～体を使う自由遊び～

こどもプラス塩田教室には自慢のアスレチックルームがあり、お子さん達が自発的に動ける『体を使う自由遊び』を実施しています。



ボールつき



アスレチックルームで遊んでいると「せんせ〜い。140回数えて〜」と声をかけられました。140回も!?と驚いていると「じゃいこよ〜」とボールつきが始まりました。120回くらい続けていたところでストップ!! 惜しかった〜
「続きからやって〜」とのことだったので続きから数えて無事140回に到達しました
自分で設定した目標を諦めない、そんな姿が見られました
ボールつきは**目と体の協調運動**になります! ボールがどこに行くか、どんな動きをするかよく見ながら力のコントロールが必要です。



ブランコ

遊びが見つからない時は、まずはブランコ! 揺れる感覚がおもしろいですよね〜
ブランコは**平衡感覚**が養われます。普段の座ったり歩いたりとはまた違う感覚です。バランス系の動きが苦手なお子さん、板書をするところを書いていたのが行が分からなくなるお子さん、本を読む時に1行飛ばしてしまうというお子さんも是非やってみてください!



ぶらさがり



アスレチックルームにはおサルさんがよく出現します
ぶら下がることで、**腕の力**や**体を支える力**が身に付きます
また、写真のように足を上げることで**逆さの感覚**が身に付いていき、鉄棒の**前回り**や**逆上がり**に繋がっていきます。



アスレチックルームのおかげで、お子さん達は自発的に『体を使う自由遊び』を実施しています。これからもたくさん遊びを通して様々な力を楽しく身に付けてほしいです。

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。
～質問スキル～

言語機能の発達過程のお子さんは、感情や欲求をうまく伝えられないことがあります。子育てや支援では、お子さんの気持ちを理解したい時、状況を把握するために「質問」がかかせないでしょう。「質問」は、関心があるということがお子さんに伝わり信頼関係が深まることが多い一方、お子さんがうまく答えられずに困ることも多くあります。一人ひとり、また関係性や場面により適切なコミュニケーションは異なるため、ただ一つの正解はありません。しかし、一般的な質問スキルを身に付けると、子育てや支援に役立つかもしれません。特に発達障がい傾向があり、言葉の意図や要点を掴みづらい子もいます。周囲が質問の仕方を工夫し、気持ちの良いコミュニケーションを増やせるといいですね。

質問技法1：クローズドクエスチョン

「はい・いいえ」で回答できる質問、生年月日など回答の決まっている質問を指します。深く考えずに回答できることも多く、回答者の負担が減らせます。緊張している時や会話が苦手な方に有効です。ただし、矢継ぎ早に質問を重ねたり無表情で質問したりすると、尋問しているように受け取られることもありますので気をつけましょう。

質問技法2：オープンクエスチョン

回答の範囲を限定せず、自由に答えてもらう質問を指します。例えば、「今日はどうでしたか」です。会話を広げたい時、多くの情報を引き出したい時、思考を促したい時に有効です。こちらにも万能ではなく、例えば自己表現が苦手な方にとっては負担になることもあります。その場合、クローズドクエスチョンで「今日の学校で楽しかったことはありましたか」と質問してから「楽しかったことはどんなことですか」と回答の範囲を少し限定する工夫も良いでしょう。

質問技法3：スケールクエスチョン

数値で状態を表現してもらう質問のことです。程度の把握、変化の比較に有効です。例えば「一番元気な時を星5つとすると、今は星いくつですか」です。ただし、回答者が数字の概念を獲得していることが前提です。

質問技法4：未来質問

コーチングで使われる、今後を考えるきっかけを提供する質問です。例えば「これからどうしてみたいですか」です。「これまで何をしてきましたか」など過去質問はできた事に対しては自己効力感のアップに繋がりますが、できなかったことに対する質問は受け手が責められていると感じることがあります。

質問技法5：肯定質問

「どうしたらうまくいくと思いますか」など肯定的な側面に焦点を当てる質問です。「どうしてうまくいかないのですか？」など否定質問にすると会話自体が否定的になってしまうことがあります。



今回は質問スキルについてご紹介しました。しかし、一番大事なのは目の前の相手に合わせることです。場面に応じて、どんなコミュニケーションがお互いにとって負担が少ないのか、少しずつすり合わせていけるといいですね。

【参考文献】
大谷佳子「対人援助のスキル図鑑」中央法規出版,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。
ことばの発達に役立つ道具～絵カード～

ことばの発達にとっても役に立つ道具の一つが絵カードですが、皆さんは絵カードを購入する際、どのように選んでいるでしょうか。1歳～2歳ごろは、急速なことばの発達時期であり、語彙力を伸ばしていくためにとても便利なのが絵カードになります。一方で、絵カードには個々に適した年齢だけではなく、ステップやレベルを細かく分けることができます。そこで、絵カードを選ぶ時のポイントをいくつかご紹介したいと思います。

● 文字数はいくつ?

まず文字数の視点を考えてみます。最も難易度が低いのは2文字の単語です。「パパ」「ママ」「はい」のように2文字の短い単語は、声マネをするのに最も易しいです。「きゅうきゅうしゃ」「しんかんせん」のように長い単語の練習は、2文字、3文字、4文字と少しずつ文字数の多い単語を習得した後に行なうのが効果的です。一方、日本語には「目」「歯」など1文字のことばも多くありますが、こちらは難易度が高くなります。背景として、同じ発音の「は」でも、「歯」「葉」「刃」「波」などなどいくつもの意味があることが難しさの理由として考えられます。まずは、2文字の絵カードを選択してみましょう。

● どんな使い方をする?

日本語にはいくつかの品詞がありますが、最も身近なのは「名詞」です。名詞に続いて代名詞、動詞、形容詞などを獲得することにより、2語文へのステップを進むこととなります。しかし、購入できる絵カードは名詞ばかりで、動詞や形容詞は絵やイラストで表現し難しく、入手が難しい場合があります。その時は、名詞カードを使って「これはなに？」の質問だけでなく、「どうしている?」「どっちが大きい?」など、動詞や形容詞を促す声掛けやなぞ掛けに変えて工夫することで、名詞以外の品詞獲得を促すことができます。



● 日常生活で使う頻度は?

ことばには、毎日使うとても頻度の高い単語から、一生のうちに1回も使うことのない単語まで存在しています。高頻度の単語は、何度も耳で聞くことで興味を持ちやすく、また声マネもしやすいため、獲得も早くなります。つまり、新たな絵カードを購入する時に、興味があるからと乗り物、恐竜、お花、昆虫、などのグループを選ぶよりも、「食べ物」や「日常生活品」などのグループの方が優先になります。

● それでも発語がない時は…

まだ発語できる単語が少なかったり、大人の音マネをして練習することが難しかったりする場合は、オノマトペや全身を使ったジェスチャーも合わせてみましょう。耳だけでことばを聞いて獲得していくことは、実は容易ではなく繰り返しの練習が必要です。その時、より発語の易しいオノマトペや、視覚情報となるジェスチャーも合わせることで、ことばの獲得をより促すことに繋がっていきます。

今回はことばの発達に役立つ絵カードの選び方や使い方についてお伝えしました。日々の療育にお役立ていただければ幸いです。