

11月号 柳沢プログラム

2024年11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.

11月の運動療育

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 【基礎】コウモリ足抜き回り | ▶ 【発展】足抜き回り |
| 【基礎】平均台1本カニ歩き | ▶ 【発展】平均台の途中にあるタンバリンを叩く |
| 【基礎】ゆりかご起き（足振り） | ▶ 【発展】手を使わないでゆりかご起き |
| 【基礎】合図で側転（クモの巣） | ▶ 【発展】連続側転 |
| 【基礎】伝言ゲーム | ▶ 【発展】伝言リレー |
| 【基礎】イメージ縄跳び | ▶ 【発展】回転しながら縄跳び |

11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

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

▶ 横スキップ

▶ 自閉スペクトラム症とは？

▶ ゴミの分別ができるようになるろう

▶ こどもプラス上田教室

▶ C先生

▶ 夏休み恒例！靴洗い週間

▶ 子育てにおけるセルフケア

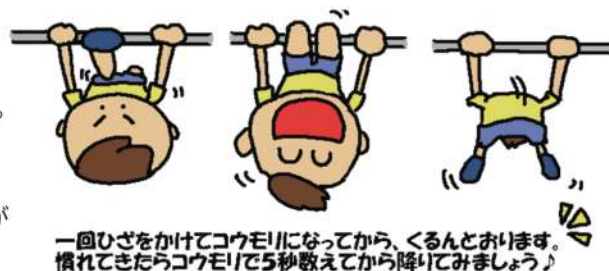
▶ 認知機能の発達の大切さ



11月の運動療育

基礎編 ▶ コウモリ足抜き回り

鉄棒にぶら下がったら、足を持ち上げて鉄棒に膝をかけましょう。
膝を掛けて顎を開いた状態で、地面を見るようにしましょう。
地面を見ながら5秒数えて、静かに降りましょう。
勢いよく回らず、必ず膝を掛けて5秒数えるようにしましょう。



一回ひざをかけてコウモリになってから、くるんと回ります。慣れてきたらコウモリで5秒数えてから降りてみましょう。

! 気をつけるポイント

- ぶら下がった状態から鉄棒に膝を掛けるときに、落下することがあります。大人は、片手でお子さんの手首を持って補助をしておくようにしましょう。
- 勢いよく回ると、肩の関節を痛めることがあります。必ず、膝を掛けてから降りるときは静かに降りるように促しましょう。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。
- 足抜きをしてからわざと落下することを楽しみ出す子があります。顔をぶつけたり、前歯を折ったりする怪我につながりとても危険です。最後は、両足で着地するように徹底するようにしましょう。

養われる力

- 回転感覚：自分で足を鉄棒に掛けてから、逆さまの状態で見ることが出来る
- 懸垂力：自分の体を持ち上げる腕の力が備わっている
- 空間認知：体が回転したときに、どのような状況にあるのかを把握して動くことができる

発展編 ▶ 足抜き回り

鉄棒にぶら下がったら、足を持ち上げて鉄棒に膝を掛けましょう。
膝が鉄棒に掛かったら、着地する位置を見るように顎を開いてゆっくりと後方に身体を回します。
鉄棒に掛けていた膝を離して着地しましょう。
足が地面に着くまで、鉄棒から手を離してはいけません。
スピードをつける必要はありませんので、ゆっくり回りましょう。



! 気をつけるポイント

- 鉄棒に膝を掛けるまで、大人は必ずお子さんの手首を持つようにしましょう。
- 鉄棒に膝を掛けて着地に向けて足を着こうとするまでの間に、鉄棒から手が離れてしまう子があります。大人はお子さんの手を持って補助をしていますが、このときは肩関節がねじれている状態です。上に引き上げようとすると、お子さんの肩がねじれて脱臼してしまう危険が高いため注意しましょう。鉄棒に膝を掛けてから着地までがスムーズに行えない子に対する補助は、腕と胸もしくは胸と足を両手で支えるようにしましょう。
- 鉄棒に膝を掛けないで一気に回ろうとする子もいますが、勢いがつきすぎて手が離れて落下してしまったり、肩が必要以上にねじれてしまったりします。回転はゆっくりと行わせるようにしましょう。

養われる力

- 回転感覚：鉄棒にぶら下がった状態で、自分の身体を回転させることができる
- 空間認知：自分の身体がどのようなになっているのかを把握してコントロールすることができる
- 身体地図：後方に回ること、後方の身体空間感覚を身につけることができる

基礎編 ▶ 平均台1本カニ歩き

平均台を用意したら、カニのように横向きで歩いていきましょう。
足元にはマットを敷いて安全の確保をしましょう。
手で、カニのハサミであるチョキを出しながら進んでいきましょう。
よそ見をすると落ちてしまいます。よそ見をしないように、フラフラしないようにカッコよく渡りましょう。



! 気をつけるポイント

- 速く進む必要はありません。速さを意識させると、前の友達を押しして落下する事故が起きてしまいます。
- バランスをとって進むだけでなく、手のチョキを維持することも大切です。2つの動きを同時に行えるようにしましょう。
- 目線を進行方向と自分の足元の両方に配れるように声掛けをしましょう。

養われる力

- 空間認知：狭い足場でも、足先で平均台の幅を感じながら進むことができる
- バランス感覚：手の動きを制限された中でも、バランスをとって進むことができる
- 身体コントロール：足先に意識を向けすぎると、腕が下に下がってきてしまいます。チョキの位置を高く維持した状態で進んでいくことができる

発展編 ▶ 平均台の途中にあるタンバリンを叩く

平均台を用意して、その上をお子さんが歩きます。足元には落下に備えてマットを多く敷くようにしましょう。
平均台の中央の部分で、大人はタンバリンを持ってお子さん達が歩いてくるのを待ちましょう。
お子さんは、平均台をカニさんで歩いてきたらタンバリンにタッチしていきましょう。
最初のうちはカニの横歩きで行い、慣れてきたら身体を正面に向けて歩くようにしましょう。



! 気をつけるポイント

- タンバリンの位置は、高くしたり低くしたりして行ってみましょう。
- ジャンプするほどの高さまで上げてはいけません。背伸びするのも危険なので、お子さんが背筋を伸ばしたら届くくらいのところを上限にしましょう。
- スピードをつけて渡る必要はありません。ゆっくり渡りましょう。
- 平均台は1人で渡ります。2人以上をスタートさせると、押しして落下してしまう事故が起こりかねません。1人が歩いているとき、次の子は平均台の上に立って待ち、前の子が降りてからスタートしましょう。

養われる力

- 高所感覚：高い位置でも落ち着いて歩くことができる高さに慣れ、鉄棒等に必要の高所感覚を身につける
- バランス感覚：手を広げてバランスをとりながら進むことができる

11月の運動療育

基礎編 ▶ ゆりかご起き（足振り）

体操座り（三角すわり）の状態から、後ろに転がって起き上がりましょう。
 後ろに転がった時に、足を高く上げて一気に振り下ろすのがポイントです。
 足を高い位置から降り下ろしたら、
 手を前に突き出すようにして起き上がりましょう。
 手の突き出しは、両手でパンチするように行うと
 起き上がりやすくなります。



！ 気をつけるポイント

- 初めて行う場合、後ろに転がった時に後頭部を強打する子が続出します。最初は、マットの上で行いましょう。
- 友達とぶつからないように、広い場所で間隔を十分にとって行いましょう。
- 股関節が柔らかい子は、勢いをつけなくても起き上がれてしまいます。そのような子の場合は、足を閉じた状態でも起き上がれるようにしましょう。

養われる力

身体面：腹筋と背筋を使って、体を前後に大きく揺らすことができる
 バランス感覚：後ろに転がる際、まっすぐに体を維持することができるため横に倒れてしまわない
 身体コントロール：後ろに転がった際に足を高く振り上げ、その反動を使って勢いをつけることができる

発展編 ▶ 手を使わないでゆりかご起き

体操座りになった状態で、顎を開いたら後ろに転がりましょう。
 背中を丸めて転がったら、後ろに倒れた反動を使って起き上がりましょう。
 手を離して足を伸ばして行くと、起き上がりやすくなります。
 慣れてきたら、手を離さず体操座りのまま起き上がってみましょう。
 後ろに転がった時に、足を高くまで上げるのがポイントになります。



！ 気をつけるポイント

- 後ろに転がった時に、顎を開いた状態だと後頭部を強打してしまいます。足が降りただけで起き上がれるように、思いっきりぐっと前へ踏ん張る感覚を身につけましょう！ 難しかったらもう一度手をつけて練習してみましょう！
- 怪我をしないために、初めのうちはマットなどが敷かれた所で行いましょう。慣れてきたら床で行ってもできるようになりますが、顎をしっかりと引くようにしましょう。
- 足を伸ばして高くまで上げられないと、反動をつけることができずに起き上がりません。腹筋を使って足を高くまで上げるように声掛けしましょう。

養われる力

身体コントロール：足を振り下ろす反動を上手く使って、起き上がることができる
 バランス力：後ろにまっすぐ転がり、まっすぐ起き上がることができる
 空間認知：後方の空間を意識して、後頭部をぶつけないように行うことができる

基礎編 ▶ 合図で側転（クモの巣）

ロープやゴムで三角形のクモの巣を作りましょう。
 三角形の頂点の部分に手を着いたら、側転をしましょう。
 横方向に体を移動させることに意識が向きがちですが、
 しっかりと腕を着くこと、顎を開くようにしましょう。
 指先を三角形の重心に向けてようにつきましょう。
 この手の着き方は進行方向とは垂直になるので、大人の
 指示がなければお子さん達はできません。床に手の形を
 かたどったテープを貼るなどして、視覚的にわかりやすい
 環境設定にしてあげましょう。
 大人の声に合わせて行いましょう。



！ 気をつけるポイント

- 着地で膝を着いている子は身体を横方向に振っているだけで、腕の支え、足の蹴り上げができていません。片足クマで、支えること、足を伸ばした状態で上に蹴り上げるといった練習を繰り返し行いましょう。
- 手を振り下ろすのは、胸や頭などの高い位置から振り下ろすようにしましょう。高い位置から振り下ろす場合、手を着く位置が分かりにくくなります。手を着く向きが進行方向に対して垂直か（指先が三角形の重心を向いている）かをチェックしてあげましょう。

養われる力

身体感覚：自分の体の動きをコントロールして、着地までしっかりと行うことができる
 空間認知：手を着く位置、指先の方向が側転をするためのものになっている

発展編 ▶ 連続側転

連続で側転を行いましょう。複数人で行うのではなく、1人で複数回の側転を行いましょう。
 大人はタンバリンや手を出して、そこをキックするように伝えます。
 既に側転ができる子に見本として見せるのも良いでしょう。大人は、適宜に
 タンバリンや手の位置を変えてお子さんの足が当たるようにしてあげましょう。
 連続で側転を行いますが、1回ずつ止まって行うことから
 始めましょう。
 基本である手をパーにして着くこと、顎を開くこと、
 着地のときに転ばずに立ってポーズをとること、肘を伸ばして
 両腕を頭の上から振り下ろすことを重視しましょう。



！ 気をつけるポイント

- 今までは大人が補助をして行ってきましたが、ただし、心配なお子さんには寄り添って補助をしてあげましょう。手を着く位置、指先の方向が理解できているかなど、今までのポイントをおさらいしてから行うようにしましょう。

養われる力

支持力：肘を伸ばして、両腕で体重を支えて側転をすることができる
 空間認知：手をつく位置を意識して、1回目から3回目まで基本通りにつくことができる
 逆さ感覚：頭が下に下がった状態でも、タンバリンがある位置に足を運ぶことができる

11月の運動療育

基礎編 ▶ 伝言ゲーム

まず伝言ゲームのルールを説明したら、グループを作って一列に並びます。

大人はお題を考えて最初のお子さんに伝え、伝言ゲームを行います。

慣れてきたらお友達との間隔をあけ、次の人のところまで走って伝言するなどしてみましょう。

「ごそごそ話だから手をつけて聞かれないようにね」「みんなに内緒だからね」と、声かけをして、意識付けしましょう。



! 気をつけるポイント

- 正確に伝えることが大切ですが、ルールを守って遊ぶようにしましょう。
- 伝えるキーワードは、単語だけでなく文章などを取り入れるようにして、記憶することを重視しましょう。
- 走る要素が加わった時に、お子さん達が衝突しないように気を付けましょう。
- 話を伝える側のお子さんが、小さな声でもはっきりと伝えられるように、口を大きく開けてはっきりしゃべることの重要性を伝えましょう。

養われる力

記憶力：伝えられたキーワードを覚えておくことができる

社会性：友達と一緒に、ルールを共有した中で遊びを楽しむことができる

集中力：友達が話している言葉に集中して、小さな声でも聞き取ることができる

発展編 ▶ 伝言リレー

お子さん達を2つのチームに分けましょう。さらにチームごとに、2つの場所に分かれましょう。

チームごとに対戦で競い合しましょう。

伝言ゲームでは次の人が隣にいましたが、今回は伝言を伝える相手がホールの反対側にいるので、走って伝言に行きましょう。

走っているうちに伝言を忘れないように、しっかり覚えておく必要があります。

伝言を聞く前に走ってしまわないように、はっきりと伝えるようにしましょう。



ルールの確認と一緒に、伝言が分からなくなっちゃったときどうするかも確認してから始めましょう!

! 気をつけるポイント

- 盛り上がるのは分かりますが、大きな声で応援すると伝言を伝えることができません。応援したい気持ちは分かりますが、待っている友達は口を閉じて静かに座って待つようにしましょう。

養われる力

社会性：友達と一緒に、ルールを守りながら競い合うことができる

集中力：友達が伝言を伝える声に集中して聞き取ることができる

抑制力：盛り上がる気持ちを抑え、静かに待つことができる

基礎編 ▶ イメージ縄跳び

大縄跳びで、回転している縄を跳びながら言葉遊びをしましょう。

イラストにある通り、大人が色を指定して、それに関する言葉をお子さんが答えましょう。

まずは、「好きな食べ物」「好きなキャラクター」「お父さんの名前」など、お子さんがすぐに思いつものから始めてみましょう。

慣れてきたら、上記のイラストのような考える要素を取り入れた遊びに発展させましょう。

慣れてきたら、1人ずつでなく3人が縄の中に入って、1人ずつ順番に答えていくという設定に変更しても良いでしょう。



! 気をつけるポイント

- 最初から難しすぎる問題を出すと答えが出てきません。すぐに答えられる言葉を引き出す問題にしましょう。
- ルールが理解できたら、お子さん同士で行えるように導いていきましょう。

養われる力

跳躍力：連続でジャンプをしても、膝をくっつけて跳び続けることができる

集中力：縄に対して意識を向けること、言葉を考えることが同時にできる

リズム感：一定のリズムで回ってくる縄のタイミングを意識してジャンプをすることができる

発展編 ▶ 回転しながら縄跳び

大縄跳びを連続で跳びますが、このときお子さんは回転をしながら跳んでみましょう。

1回転する必要はありませんので、90度くらいずつ跳んでも良いです。

回転しているときも、縄の動きをしっかりと見ながら行いましょう。

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付けるようにしましょう。



! 気をつけるポイント

- 回転することが楽しくなって、着地をせずお尻で座ってしまう子があります。着地まで意識して、連続ジャンプで行うようにしましょう。
- 縄を回すタイミングは、お子さんのジャンプのタイミングを見て合わせてあげましょう。

養われる力

跳躍力：両足を揃えてジャンプする、回転するという動きができる

空間認知：回転したときに、縄の位置を見失わないように動くことができる

集中力：縄の回転を常に頭に入れて動くことができる



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。

横スキップ

- 何人で遊ぶ? : 1人から遊ぶ事ができます。
- 何を使って遊ぶ? : 何も用意するものではありません。
- どこで遊ぶ? : 教室、お家の広いスペースで遊ぶことができます。

運動の説明

- 1 床に物が無い広いスペースで遊びましょう**
踏んだりぶつかったりすると危ないので、物が無い広いスペースで遊びを行ないましょう。
- 2 自分の進みやすい方向に足を一歩出して始めます**
進む方向の足を横に出し、反対の足をくっつけ横に移動します。
- 3 横に向かってスキップを行ないます**
腕をリズムよく振りながらスキップを繰り返し、横に進んでいきます。
- 4 難しい場合は、大人と向かいあって手を繋いで横スキップをしてみましょう**
難しく感じるのは、大人と向かいあって両手を繋いで、一緒に横スキップを行なってみてください。
- 5 簡単な場合は、左右でスキップができるかチャレンジしてみましょう**
簡単に感じるお子さんは、左右両方向にスキップをすることができるかチャレンジしてみてください。



養われる能力

この遊びを通して集中力に繋がる!?

横スキップは、同じ動きを反復させる遊びです。一定のリズムを維持するための集中力の維持が最も重要となる遊びです。この集中力の維持力が派生すると、鉄棒の「リンゴぶら下がり」の時の腕曲げの維持や姿勢の維持など、話を聞く時に体を制止させるための集中力にも繋がっていきます。

リズム感
集中力

体の基礎を作る

横スキップは、同じ動作を繰り返すことができる下半身の踏ん張りとお上半身の体重移動バランスを養うことができます。スキップをする際、前後にぶれずに直線上を移動できるようになります。他にも、同じ要素を持つ遊びで、ギャロップや反復横跳びなどが自在にできるようにするためにお子さんの基盤を育てていきましょう。

体のコントロール力
空間認知力

注意するポイント

- 遊びを行なうスペースに、物が落ちていないか、ぶつかる物が無い確認してから広いスペースで遊びを行なってください。
- 早くゴールしたくて、急ぎすぎて転んでしまう可能性がありますので、みんなで一緒にリズムを決めたり、声掛けをしてから遊びを行なってください。

脳のひろば

自閉スペクトラム症とは?

今回は「自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder: ASD)」の話をする。

「スペクトラム」とは「グラデーション」の意味です。自閉症はかつてアスペルガー症候群、高機能自閉症などと区別されていましたが、症状の比較的軽いものから重いものまで連続しているという考えから「自閉スペクトラム症」とひとくくりで呼ばれるようになりました(1)。ASDの特徴として、「コミュニケーション障がい」「同一性の保持」「感覚過敏」がよく知られています。ASDの人は、相手の言葉や表情の裏側を想像する力が弱く、コミュニケーションも円滑に進まないことが少なくありません。お子さんの場合は周りの子となじみず独りぼっちになりやすく、大人の場合はいわゆる「空気の読めない人」として扱われてしまうこともあります。「同一性の保持」によりASDの人は変化に弱く、いつも同じ行動を好むため急な予定の変更や環境の変化を極端に嫌い、臨機応変な対応ができません。着る服や目的地に向かう道順など、さまざまな面で自分のルールをかたくなに守ろうとすることもあります。また、聴覚、視覚、嗅覚、触覚、味覚といった感覚が、生活に支障をきたすほど過敏になっている人もいます(2)。



自閉スペクトラム症の脳の特徴

自閉スペクトラム症をはじめとする発達障がいは病気ではなく、脳の「特性」です。原因はまだはっきりと分かっていませんが、発達障がいの人はコミュニケーション能力に大きく関わる眼窩前頭皮質や島皮質などの働きに偏りがあると考えられています。眼窩前頭皮質には、話し言葉以外の表情、声の調子、仕草などが発するメッセージを読み取り、人の気持ちを想像する働きがあります。島皮質は、今の自分は悲しいのか、うれしいのかなど感情をモニタリングする場所です。ASDの人はこうした力が弱いので、他人の気持ちを読み取るだけでなく、自分の感情を顔に出すことや言葉にして表現することが、うまくできずにコミュニケーションを取ることが苦手であると考えられています(3)。同一性の保持や感覚過敏に深く関係しているのは脳の中でも扁桃体という場所です。人は扁桃体が興奮すると不安になると考えられているのですが、ASDの人は扁桃体が過敏になりやすいと言われてます。特に変化が起きた時は不安になりやすく、その不安を避けるためにいつもと同じであることに固執してしまうのです(4)。扁桃体の興奮は同一性の保持だけでなく感覚過敏にも影響を及ぼしています。脳の扁桃体は不安などの情動だけでなく、味覚や嗅覚、触覚など外界からの刺激を直接受け取る場所であり、感覚過敏によって強い偏食傾向を示すことも分かっています。音などにも敏感で電車で乗ることが苦手な人も少なくありません。ASDの人は定型発達の人と感じているよりも大きな刺激を受け止めながら生活しています(5)。

脳の特徴を生かして活躍できる

ASDの人は、人の気持ちを想像することや自分の感情を表現することが苦手な反面、感情に流されず論理的に考える力があります。日本の社会では、「空気を読む」ことが求められる場面も多いですが、それ以上に率直な意見が求められる場面もあるはず。感情に流されず本音を言えることも立派な能力だと言えるのではないのでしょうか(6)。同一性の保持が強い傾向にあるASDの人は変化が苦手な反面、同じことの繰り返しに苦にならないことも多いようです。また、特定の物事に対してすさまじい集中力を発揮することがあります。つまり、自分の好きな物事に関してはほとんど繰り返すということ。この「相対性理論」を提唱したアルベルト・アインシュタインもアスペルガー症候群だったと考えられています。アインシュタインは5歳までほとんど話せず、読み書きが苦手で数学以外のことには興味を示さなかったようですが、物理や数学では圧倒的な能力を発揮しました。このように、自分の興味のある分野で並外れた才能を発揮する可能性もあるということです(7)。また、ASDの人は感覚が過敏であることによって普通の人では気付けないささいな変化に気付くこともできます。その特性を利用して芸術面で活躍されている人も多いようです(8)。ASDであってもさまざまな分野で活躍している人はたくさんいます。今回のお話が、ASDの人の特徴やその特徴を生かして活躍できる場所があることを知る人が増えるきっかけになれば幸いです。



引用・参考文献・参考サイト

- 1 山根俊恵. 「押さえておきたい精神疾患の知識とかかわり方 最終回: 自閉スペクトラム障害」: 医ケアマネジャー. Vol.19. No.11, 2017, 58~61
- 2 岩瀬利郎. 「変化に弱く、コミュニケーションが苦手なASDの人」. 発達障害の人がみている世界. 柿内尚文. 株式会社アスコム, 2023, p.18-19
- 3 岩瀬利郎. 「発達障害は病気ではなく、脳の特性です」. 発達障害の人がみている世界. 柿内尚文. 株式会社アスコム, 2023, p.14-15
- 4 岩瀬利郎. 「ちょっとしたことで強い不安を感じてしまう」. 発達障害の人がみている世界. 柿内尚文. 株式会社アスコム, 2023, p.90-91
- 5 岩瀬利郎. 「好き嫌いが多く、少数の決まったものしか食べられない」. 発達障害の人がみている世界. 柿内尚文. 株式会社アスコム, 2023, p.150-151
- 6 岩瀬利郎. 「感情に流されない論理的な思考が組織に変革をもたらす」. 発達障害の人がみている世界. 柿内尚文. 株式会社アスコム, 2023, p.182
- 7 岩瀬利郎. 「同一性の保持」の特性を生かしたスペシャリストに」. 発達障害の人がみている世界. 柿内尚文. 株式会社アスコム, 2023, p.176
- 8 岩瀬利郎. 「感覚過敏」だから持てる独特の発想が、芸術的感性に」. 発達障害の人がみている世界. 柿内尚文. 株式会社アスコム, 2023, p.180

中高生向け カリキュラムのご紹介

作業スキル：ゴミの分別ができるようになろう

調理活動や掃除の時間を取り入れている教室は多いと思いますが、活動の中でお子さん達が利用したゴミ箱を見てみると、ゴミを分別して捨てられないお子さんが多くいることに気が付いたことはないでしょうか。分別についてお子さん達と一緒に見直す機会を作ってみましょう。

▶ **内容** 自立に向けた支援としてゴミの分別作業をご紹介します。

▶ **達成目標**

- ゴミを分別する理由を知る
- 分別の種類を知る
- 自分でゴミを分別できるようになる

▶ **養われる力**

- 正しく分別ができる判断力
- 説明を聞く傾聴力
- 分別したゴミがどうなるのかを考える想像力

▶ **流れ**

- 自分の住む地域の分別の種類を確認しよう
- ゴミの捨て方を見直そう
- 実際にゴミの分別をしてみよう

1 自分の住む地域の分別の種類を確認しよう

内容

まずは自分の住む地域は何の袋で、どれくらいの種類に分別をしなければならないのかを、実際にゴミ袋を見ながら確認します。

『燃やせるゴミ』『燃やせないゴミ』『プラスチックゴミ』など、種類ごとにゴミ袋に分けるといことをお子さんに伝えます。

ポイント

ゴミ袋はどこで手に入れるのか、いくらかするのか、ゴミ袋に記名をする必要性なども一緒に伝えましょう。



2 ゴミの捨て方を見直そう

内容

「汚れているビニールゴミは洗ってから捨てる」「ペットボトルはキャップとラベルを取って、ペットボトルの回収に出す」など、より細かい分別を説明します。この時に資源ゴミの回収などについても、地域ごとのルールを説明しましょう。

ポイント

ご家庭で使うことの多い、アルミ缶やスプレー缶などの捨て方も一緒に確認しましょう。

3 実際にゴミの分別をしてみよう

内容

様々な種類のゴミとゴミ袋を用意し、実際に分別を体験してみましょう。普段お子さん達はどのように捨てているのかを振り返ったり、どうやって捨てたらいいのかを一緒に考えることで普段からゴミの分別について意識して捨てられるようになります。

ポイント

分別方法に迷ってしまった時は、地域から出ているゴミの分別表などを用意すると良いでしょう。



実践例

- Aさん → 「地域によって捨て方が違うことを知らなかった。一人暮らしや引っ越しをする時は確認しないとイケないね」と言うお子さんがいました。
- Bさん → 「アルミとスチールの違いが難しい。どこで確認をするんだろう」とお子さん同士でアルミ缶やスチール缶をじっくり見て確認していました。
- Cさん → 「プラのマークがついてるからプラスチックゴミだね！」と意識してゴミを捨てられ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。

**お子さんとの関わりで
大変だと感じることは
ありますか？**

お子さん達が
事故にあわないように
常に気を配り、
注意しています。



こどもプラス
上田教室
C先生

**この仕事を選んだ
理由はなんですか？**

大学生の時から上田教室でアルバイトをしており、上田教室のお子さん達が好きでこのままお別れしたくない！もっと関わっていきたいと思い、そのまま就職しました。

先生！



シートベルトも
オーケー！

1、2、3、4…
人数オーケー！

**日々心がけていることは
ありますか？**

丁寧に落ち着いた声で話をするようにしています。怒った声はビックリさせてしまうので、ゆっくりと落ち着いた声で声掛けをするようにしています。また、お子さん達が真似をしてしまうので言葉使いにも気を付けています。

どんな時にやりがいを感じますか？

トイレができるようになったり、コミュニケーションが苦手なお子さんがお友達と一緒に遊べるようになったりなどお子さんの成長を感じた時です。

**心に残っているエピソードを
教えてください**

児童発達支援に通っていたお子さんが小学生になっても利用してくれた時には、お子さんの成長する姿を見続けられることが嬉しかったです。

**お子さんとの
コミュニケーションで
工夫していることは
ありますか？**

指導する際には長々と話さず、短い言葉で端的に伝えています。

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介

夏休み恒例！靴洗い週間👟

今回は夏休み中の活動をご紹介します！
塩田教室では、お盆休み前に恒例行事として「靴洗い」を行なっています。
普段、学校で使用している上履きや外履きの靴を自分で洗って、ピカピカ✨の状態
新学期を迎えてもらうためです😊
一週間実施し、お子さん達はそれぞれ自分の利用日に持ってきた靴を洗います。

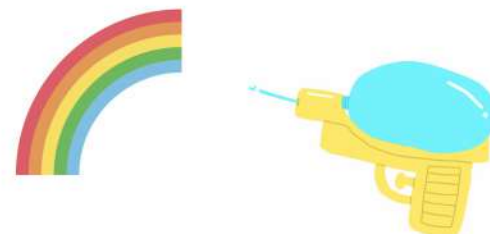


とある日のお子さん達の様子♪

この日は、自分の靴や、サンダルをみんなで洗いました♪
きれいになーれ！



後ろも汚れがたまってるよ！



「めんどくさーい！」と言いながらもみんなしっかりと洗っていました！！素晴らしい！
新学期もピカピカの靴・サンダルで頑張るね♪
石鹸で洗った後は、ホースでしっかり洗い流します。
乾かしている間にシャボン玉遊び・水鉄砲もしました！！



自分のものを自分で洗ってきれいに管理する、という習慣を教室で体験し、お子さんがお家でも実践できるようになれば嬉しいですね。

心理支援コラム

「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。

子育てにおけるセルフケア

～自分を大切にし、子ども達をより良くサポートするために～

子育ては日々喜びや成長をもたらす経験ではありますが、同時に大きな責任も伴うものです。子育てをしていると、時間や心に余裕がなくなり、「自分の為の時間なんて取れないよ。」という事もよくあると思います。しかし、まずは自分自身を大切にし、セルフケアを行う事はとても重要です。簡単にできる事から取り組んでみませんか。

自分の頭を優しくヨシヨシなでる！

子育てによって人と関わる機会が減りスキンシップも減ると、誰でもイライラが増していく事があります。騙されたと思って、「今日もがんばったね。」と自分の頭を優しくヨシヨシ撫でてみてください。オキシトシンという別名「愛情・幸せホルモン」はスキンシップで多く分泌されます()。自分の手でも気持ちが少し楽になると思うので、試してみてください。

自分を褒める！

「朝、気持ちよく起きられた。」「遅刻せずに仕事へ行けた。」「お風呂を掃除した。」等、褒める所は沢山あります。一日の終わりに振り返ってみると、褒める所が次々と出てくると思います。皆さんにも、褒められる所が必ずあります。自分にしかわからない頑張りや良いのです。自分の事を沢山褒めてあげましょう。褒めるクセを付けることで、気持ちも前向きになってくるでしょう。

自分の好きなことを見つける！

「好きな音楽を聴く・演奏する。」「本や映画、ドラマなどを観る。」「好きな物を食べる。」「運動をする。」等、この他にも皆さんそれぞれ好きな事があると思います。たとえ短時間でも好きな事をやったり、考えたりする時間があると、心も体もスッキリすることでしょう。子どもを叱ってしまったり、思い通りにいかないことがあったりしても、その日できる事を精一杯やったら、それは「その日の100点」だと思って良いのです。頑張りすぎたり、できない事で悩んだりしない為には、自分の許容範囲を超えない事が大事です。時間に余裕ができたなら、自分のために使いましょう。まずは自分のために時間を使って、頑張っている自分を労って下さい。笑顔でいる事が、子どもにとって一番うれしい事です(1)。セルフケアは子育てにおいて欠かせない要素であり、ご家族や職員の皆さんの心身の健康を維持する為にも必要です。まずは自分自身が元気でいる事が子育てにも良い影響をもたらすのではないのでしょうか。できることから、是非取り組んでみて下さい。



【参考文献】

1 てい先生。「子どもに伝わるスゴ技大全 カリスマ保育士てい先生の子育てで困ったら、これやってみ！」：ダイヤモンド社、2020

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。

認知機能の発達の大切さ

ことばの獲得に重要な機能の1つとして「認知機能」があげられます。この機能はお腹の中、つまり胎児の頃から少しずつ発達していくと言われています。お母さんの呼吸や心拍の鼓動を感じたり、外部からの会話や生活音などを感じたりと、認知機能の発達がはじまります。この感じることの中でも、特にことばの獲得に影響を与えているのが「聴覚」と「視覚」ですが、「脳が認知する機能」も合わせて発達していくことがとても重要です。今回は、この認知機能をどのように育てていくと良いのかポイントをいくつかお伝えします。

● マネをする力

笑顔で視線を向けるとニコッと笑顔で返してくれる、「バイバイ」と手を振ると同じように手を振ってくれる、「こんにちは」と頭を下げると頷くようにお辞儀をしてくれる、などこれらの行動は周りの大人の「行動をマネ(模倣)」をしています。ことばも同様で、「パパ」や「ママ」と声をかけた時に同じように発音する行動は、「声のマネ」をしています。これらは初め、マネをすることに意味を伴わないことが多いですが、何度も経験を積み重ねることで、その行動やことばにはメッセージがあることに気付くことができます。

● 事物の属性の違いに気付く力

次にとても大切なのが、違いに気付ける力です。物であれば大きさや色、形などの違いや、生き物であれば体や動き方の特徴、ことばの中では朝と夕で違ったり、季節で使う単語が違ったりと様々です。日常生活で繰り返し経験を積み重ねることで、「これは同じもの」なのか「これは違うもの」なのかを区別できることがとても大切です。しかし、「りんご」「ソウ」の区別と「キツネ」「タヌキ」の区別では、「違いの大きさ」が異なります。

つまり比較する対象によって難易度が変化するため、

まず始めは大きな違いに気付く力を獲得し、徐々に細かな違いに気付く力をつけていくことが大切です。

● ことばを使った時の大人の反応

マネをする力や違いに気付ける力がついてくると、次第に自発的にことばを話すことが多くなっていきます。しかし、初めは正しいことばを選択できず間違えてしまうことも多いでしょう。この時、「周りの大人からどのような反応が返ってきたか」がとても重要です。使い方が違う!と怒られれば使うことが減り、正しいことばを教えてもらえたら、どこが違ったのかと模索し、その分正しいことばの使い方を学ぶことができます。つまり、周りの大人が正しいことばを教えてあげる時には、「何が間違っていたのか」という点も合わせて示すとより効果的です。



これらの3つのポイントは、大人の皆さんでも、外国語を学ぶ時を考えてみると、当てはまる点があるかと思えます。こどもがことばを覚えるときも、それと似ているということを知っていただき、ことばの発達を支援していきましょう。