



12月号 柳沢プログラム

2024年12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.

12月の運動療育

- 【基礎】一人で足抜き回り
- 【基礎】新幹線ウシガエル
- 【基礎】汽車ぽっぽ
- 【基礎】大縄跳び
- 【基礎】積み木拾い（複雑）
- 【基礎】忍者の平均台（1本幅）
- 【発展】足抜き回り着地で転ばないように
- 【発展】ウシガエルのフープ渡り
- 【発展】汽車で合図が鳴ったら忍者座り
- 【発展】腕振り大縄跳び
- 【発展】コウモリしながら積み木積み
- 【発展】平均台を忍者カニ歩き

12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

クマ横歩き

有酸素運動が脳に及ぼす影響

電話対応ができるようになろう！

こどもプラス下之郷教室T先生

お子さんが集中するあそび

お子さんの「聞いて聞いて！」に

答える効果とは

相手のことばの量をコントロールできる？

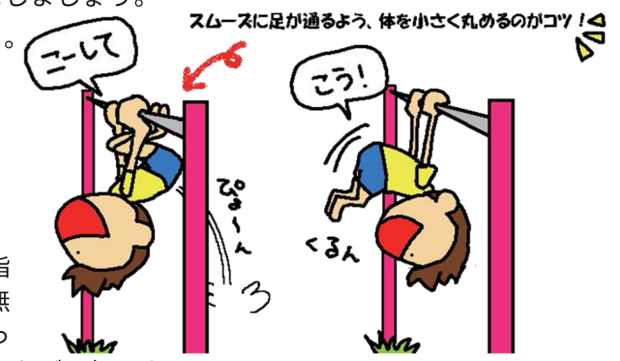




12月の運動療育

基礎編 ▶ 一人で足抜き回り

- 1.鉄棒にぶら下がったら、足を持ち上げて膝を掛けましょう。
- 2.膝がしっかり掛かるまでは、手首を持つ補助を欠かさないようにしましょう。
- 3.逆さまになったら、膝がしっかり掛かっているか確認しましょう。
- 4.ゆっくりと膝を離して回転しましょう。
- 5.回転するときは、しっかりと顎を開いて着地点を見ながら回るようにしましょう。



! 気をつけるポイント

- 順手で鉄棒を握りましょう。握るときに猿手にならないように親指をしっかり掛けるのが望ましいですが、手が小さい子の場合は、無理して掛ける必要はありません。ただし、勢いよく行くと手が滑って落下してしまう場合があるので、そのような子の場合は補助をしながら行いましょう。
- 足を掛けられない子がいると思いますので、その時は補助をしてあげましょう。ただ、一人で足抜き回りをするための補助ですから、体重を全て助けてあげるのではなくギリギリのところまで頑張らせるようにしましょう。

養われる力

- 回転感覚：自分の力で回転することができる
回転方向を理解して動くことができる
- 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：どちらの方向に回るのか理解している
着地点をしっかりと見て回転することができる



基礎編 ▶ 新幹線ウシガエル

- 1.ビニールテープで線路を作りましょう。
- 2.線路の中に手を着き、線路の外に足をパーにして着きましょう。
- 3.足を開いたときに、ガニ股になるように足を着きましょう。
- 4.パーにした手が全て床に着くようにしましょう。
- 5.顔を前に向けて、手→足→手→足とリズムよく進みましょう。



! 気をつけるポイント

- 手のひら全体ではなく、指だけを着く子がいます。手のひらについて進むように指導しましょう。
- 顔が前を向かず、顎が閉じて下を向いてしまう子がいます。1m程前を見ながら進むように促しましょう。
- リズムよく進むのが大切です。大人は、「手、足、手、足」と声掛けをしてあげましょう。
- 無理をして速く進む必要はありません。自分のペースで良いので、一定のリズムで進むようにしましょう。

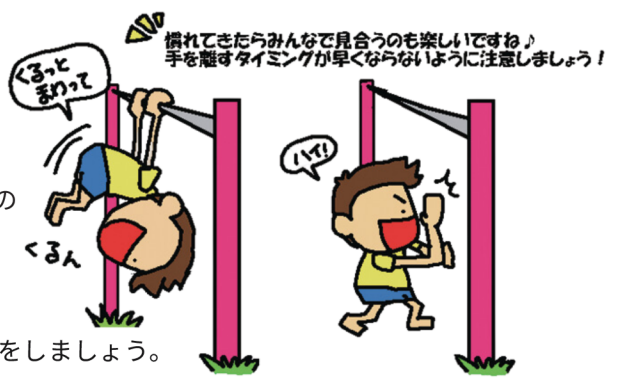
養われる力

- 支持力：手のひらで体重を支えることができる
- リズム感：速く進もうとする中でも、一定のリズムで進んで行くことができる
- バランス感覚：腕に体重を乗せたときに、しっかりと支えてバランスを保ちながら前に進んでいくことができる



発展編 ▶ 足抜き回り（ポーズを決める）着地で転ばないように

- 1.鉄棒で足抜き回りをしたら着地でポーズを決めます。
- 2.このとき勢いよく回ると手が滑って落下したり、肩を脱臼したりしてしまいます。勢いよく回るのはなく、着地のときにピタッと止まれることを重視しましょう。
- 3.着地するときに、顎を開いて着地するポイントをしっかり見て着地するようにしましょう。顎が閉じている子は、自分で着地の位置をコントロールすることができません。



! 気をつけるポイント

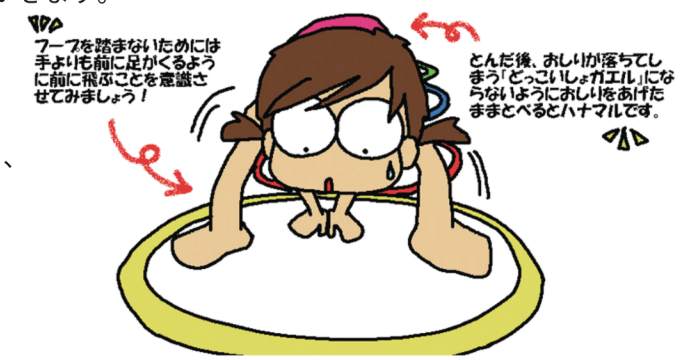
- 万が一の時に備えて、大人はお子さんの片手の手首を持って補助をしましょう。
- 床には厚めのマットを敷いておきましょう。
- 着地ポイントを見て降りられるように、フラフープなどを目標に置いておくとい良いでしょう。
- 勢いよく回っている子は、必ずいつか怪我をします。勢いよく回るのはなく、どれだけ静かに着地ができるかという点で評価してあげましょう。

養われる力

- 回転感覚：自分のペースで身体を回転させることができる
- 空間認知：自分が今どのような体勢でいるのかを把握して、着地を綺麗に決めることができる
- 逆さ感覚：逆さまになっても怖がらずに着地点を見て、ゆっくりと降りることができる

発展編 ▶ ウシガエルのフープ渡り

- 1.フープを5本ほど並べて、その中をウシガエルで渡っていきます。
- 2.フープに触らないように渡っていくのがポイントです。
- 3.手を着く位置を中心にしなければ、足がはみ出してフープに当たってしまいます。
- 4.手を着く位置、足を着く位置を自分でコントロールして、ゆっくりでもいいので渡っていきましょう。



! 気をつけるポイント

- 手をしっかりとパーにして前につくようにしましょう。
- 手→足→手のリズムで移動していきましょう。
手と足を同時にジャンプする場合は、焦らなくても良いことを伝え、大人と一緒に行ってみましょう。まずは、手をフープの前に着くことから始めましょう。
- 左右の手の間隔が開いていると、足を着く場所が無くなってしまいます。両手は蝶々のようにくっつけて床に着くようにしましょう。

養われる力

- 支持力：両手を大きく前に出しても、支えることができる
- 巧緻性：手と足の動きをコントロールして、それぞれ動かすことができる
- リズム感：一定のリズムで前に進んでいくことができる
このとき、焦って手と足の動きが一緒にならない

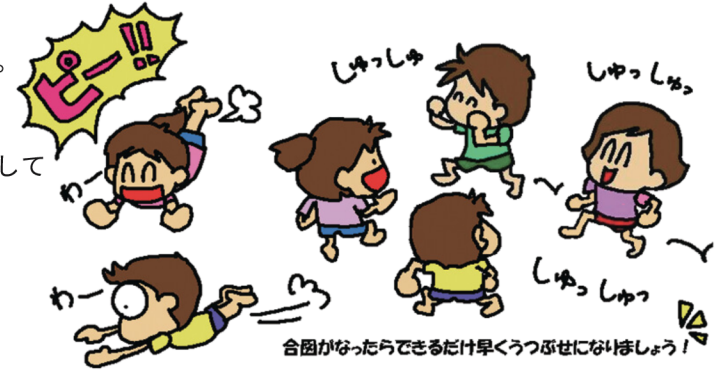




12月の運動療育

基礎編 ▶ 汽車ぽっぽ

1. 汽車でボールの中を移動しましょう。手は汽車の車輪をイメージして、腰の横でシュッシュッポップと動かしましょう。
2. 大人の合図があったら、素早くうつ伏せになりましょう。
3. 再び大人の合図で汽車に変身して移動しましょう。
4. 慣れてきたら、汽車で移動するときのコースを作ったりしてアレンジしてみましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 走ったりすると衝突事故が起きることがありますので、広い場所で行いましょう。屋外でも良いでしょう。
- 汽車に変身したときは、しっかりと両手を動かしましょう。
- 走り回っている子がいる場合は、しっかりと注意をしましょう。

養われる力

- 瞬発力：大人の声を聞いて、素早く姿勢を変化させることができる
- 身体コントロール：うつ伏せになるときに素早く伏せて、起き上がる時にも素早く起き上がることができる
- 集中力：大人の声を聞きながら、動くことができる
声に反応して素早く動くことができる



基礎編 ▶ 大縄跳び

1. 床に四角を書いて、その中にお子さんを立たせましょう。
2. 回し手の方に身体を向けてジャンプします。四角の中から出ないようにしましょう。
3. 腕を振りながら、一定のリズムでジャンプしましょう。
4. 大人は、縄を回しながらお子さんにジャンプするタイミングを声掛けしてあげましょう。
5. 縄は大きく回してあげましょう。お子さんの足元に来た時は、お子さんのジャンプのタイミングに合わせて縄を回してあげましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- ジャンプをするときに、体を縄の方に向けてしまうと四角の中から出てしまうことが多いです。身体は縄を回している大人の方に向けて、ジャンプするようにしましょう。

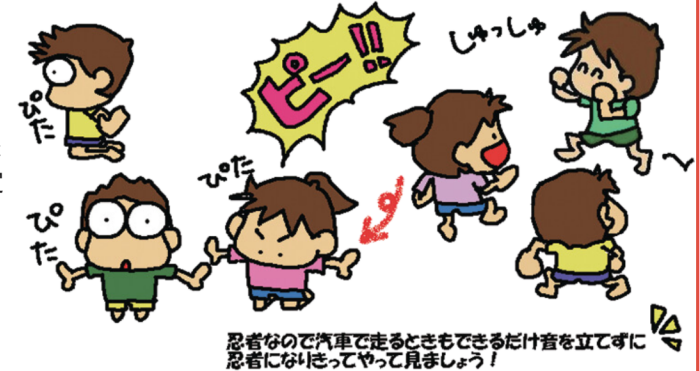
養われる力

- 跳躍力：連続で足を閉じたジャンプをすることができる
- 空間認知：縄の動きを意識しながら、ジャンプすることができる
四角の中でジャンプできるように、ジャンプする方向をコントロールすることができる
- リズム感：一定のリズムでジャンプすることができる



発展編 ▶ 汽車で合図が鳴ったら忍者座り（立ち膝）

1. 汽車でホールの中を移動しましょう。手は汽車の車輪をイメージして、身体を横でシュッシュッポップと動かしましょう。
2. 大人が、笛または掛け声で「敵が来たぞー」などの合図を出したら、お子さんは素早く立ち膝になってその場に止まります。忍者の技の一つで、木に変身したという設定にしましょう。
3. 敵が通り過ぎたら、再び大人の合図で汽車に変身して移動をしましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 汽車で移動をしているときに、走り回っている子がいると危険です。また、同じ方向に動かなければ衝突事故が起きてしまいます。全員が時計回りに移動するようにしましょう。
- 忍者の変わり身の術で、木に変身したときは足先を立てて直ぐに立ち上がれるようにしておきましょう。（足指の腹の部分が床に着いている状態。）

養われる力

- 身体コントロール：立つ、座るの動作を素早く行うことができる
- バランス力：立ち上がる時にフラフラしないで立つことができる
- 集中力：雑音も混じる中、大人の声に耳を傾けることができる



発展編 ▶ 腕振り大縄跳び（腕を振りながら跳ぶ）

1. 床に四角を書いて、その中から出ないように大縄跳びを跳びましょう。
2. 縄のタイミングに合わせてジャンプすることができたら、腕を伸ばして大きく回しながら跳びましょう。前回しだとタイミングを合わせるのが難しいです。
3. 一定のリズムで、10回連続で跳べるようにしましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 縄が無いところで、ジャンプに腕回しをつけて練習してから行いましょう。
- 平地で行っても、ジャンプと腕回しがバラバラになってしまう子が結構います。イメージができていないだけの場合が多いので、縄の無い状態で練習してから縄を用いて行いましょう。

養われる力

- 空間認知：縄の回るタイミングを横目で見ながら、その位置を常に把握していることができる
- 跳躍力：両膝を揃えて、垂直のジャンプと着地をすることができる
- リズム感：一定のリズムでジャンプをすることができる



12月の運動療育

基礎編 ▶ 積み木拾い（複雑）

- 1.床に色々な形の積み木を置いておきましょう。
色などのバリエーションがあると良いでしょう。
- 2.大人の声掛けを聞いて、指示された形や色の積み木を拾ってきましょう。
- 3.慣れてきたら、複雑な条件を指示してみましょう。
「青くて、丸くない」などです。
- 4.積み木を拾ったら手で持ってくるだけでなく、クマに変身して背中に乗せて歩いてくる、足に挟んで運んでくるなども行ってみましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 全員が一斉にスタートすると、大混乱してしまいます。1人では寂しいので、適度な人数でスタートして徐々に競うような要素を取り入れていきましょう。
- 積み木だけでなく、カプラやおもちゃを配置しても良いでしょう。

養われる力

- 集中力：大人の声に耳を傾けて、どのような指示を出すのかを聞きとることができる
- 判断力：大人の指示に沿って、素早く積み木を拾ってくるることができる



基礎編 ▶ 忍者の平均台（1本幅）

- 1.平均台を1本用意して、周りにマットを敷きましょう。
- 2.お子さん達は、手を広げて平均台の上をまっすぐに歩いて行きましょう。
- 3.ゆっくりで構わないので一人で歩いてみましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 足元ばかりを見ず、先を見ながら歩けるように声掛けしましょう。
- 怖がって進めない子には、隣に寄り添って手を持つ補助をしてあげましょう。
- 前の友達がゴールするまで、次の友達は平均台に乗ってはいけません。押ししたりすることで落下事故が起こり大変危険です。



養われる力

- 空間認知：平均台の細さの上で、足を上手に着いて歩いて行くことができる
- 高所感覚：高い位置に慣れ、高さに対しての抵抗感を和らげる
- バランス力：バランスを保ちながら、落下しないで進むことができる



発展編 ▶ コウモリしながら積み木積み

- 1.鉄棒でコウモリに変身したら、積み木を拾いましょう。
コウモリを行っているお子さんの真下には置かないようにしましょう。落下したときに、身体をぶつけてしまう危険があります。
- 2.積み木を置く場所は、上記のイラストのように頭（背中）側に置くようにしましょう。
- 3.拾う積み木は、大人が指示しましょう。色や形などを指示するような内容で「青い積み木」「青くて丸い積み木」「赤と青じゃない積み木」などと、少し難しい条件も出してみると良いでしょう。
- 4.積み木の配置を横に広げたり、頭の方の遠くに置いたりしてみるのも良いでしょう。手を伸ばしたり、背筋を使って身体を起こす力が養われます。
- 5.拾った積み木は、大人に逆さまになった状態で手渡しして、次の積み木を拾いましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- ぶら下がる時間は、10秒程度にしましょう。
- なかなか積み木を見つけられないときでも、20秒近くなってきたら鉄棒から下ろしましょう。足の力が尽きてしまい、落下はしないにしても地面に膝をぶつけるなどの怪我をすることがあります。

養われる力

- 逆さ感覚：逆さまの状態、積み木を探すことができる
- 身体面：背筋を使って遠くの積み木も取ることができる
- 判断力：素早く積み木を見つけて取ることができる

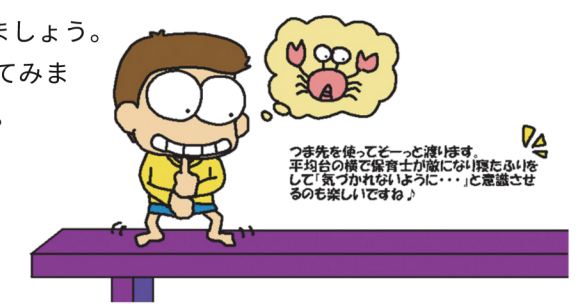


発展編 ▶ 平均台を忍者カニ歩き

- 1.平均台の上をカニのように横向きで歩いて行きましょう。
忍者のように手を体の前に出して、足音を立てないように静かに歩いて行きましょう。
- 2.スピードを競うのではなく、どれだけ静かに歩けるかを重視しましょう。
待っている友達も静かにして、足音が聞こえないか耳をすませてみましょう。待っている友達も巻き込んで、抑制力を養いましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 身体は進行方向に対して横向きにして歩いて行きましょう。
- 落下したときのために、マットを敷きつめておきましょう。
- スタートするときは、前の友達が平均台から降りてから次の子がスタートするようにしましょう。
- 視線を足元だけに注いでいると、バランスを崩しやすくなります。進行方向と足元の両方に目を配るようにしましょう。



養われる力

- バランス感覚：フラフラしないで進んでいくことができる
- 抑制力：急いで渡りたい気持ちを抑えて、静かに足音を立てないように進んでいくことができる
- 集中力：足元の狭い場所に足を着くときに、集中する力が養われる





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。

クマ横歩き

- 何人で遊ぶ？ 1人から遊ぶ事ができます。
- 何を使って遊ぶ？ 三角コーンや、ティッシュ箱、ぬいぐるみなどを使って遊びます。
- どこで遊ぶ？ 教室、お家などの広いスペースで遊ぶ事ができます。

運動の説明

- 1 マットの上に、マーカーコーンをまっすぐに置きクマ横歩きで進みます
マットの上に、マーカーコーンをまっすぐに置きます。
その上で手と足を横に出しながらクマ歩きで進みます。
- 2 難しい場合は、マーカーコーンはなしで自分の好きなように横に進んでみましょう
マーカーコーンがあると難しく感じるお子さんは、マーカーコーンなしで、進みたい方向に好きなように進んでいきます。
- 3 難しい場合は、前に進むクマ歩きでチャレンジする事もできます
横に進むのが難しく感じるお子さんは、マーカーコーンを挟んで前にクマ歩きで進んでチャレンジしてみましょう。
- 4 簡単な場合は、障がい物を変更してみましょう
クマ横歩きが簡単を感じるお子さんは、マーカーコーンなどの障がい物を他の物に変えてチャレンジしてみましょう。
写真では、背の高い三角コーンを並べてチャレンジしています。
- 5 簡単な場合は、まっすぐな道だけではなくくねくね道にもチャレンジしてみよう
クマ横歩きが簡単を感じるお子さんは、まっすぐな道だけではなく、くねくねした道を用意する事もできます。ロープでくねくね道を作成して、クマ横歩きで進めるかチャレンジしてみましょう。



養われる能力

支持力・姿勢維持力はどんな力に繋がる？

支持力を身に付けると、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。また、姿勢維持力は正しい姿勢を保つための筋力です。姿勢を正しく保つ筋肉を姿勢保持筋といいます。この筋肉を鍛える事で姿勢改善や筆圧など、日常生活にも繋がります。

支持力
姿勢維持力

ボディイメージに繋げる

ボディイメージとは、脳の中にある自分の体に対するイメージの事を指します。例えばゴム紐をこえる為には、自分の体の大きさや足の長さを知り、こえる為の運動能力を理解する必要があります。自分自身の体の輪郭(形)や大きさ、位置などを把握する力を体の地図と言い、どのように体を動かすのか、自分にはどの程度の運動能力があるのかを把握する力を体の機能と言います。

ボディイメージ

注意するポイント

- 障がい物が大きすぎると転倒の恐れがありますので、お子さんの体格、技術に合わせた障がい物でチャレンジしてみましょう。
- 支持力がまだ足りない場合、顔から転んだりしてしまう可能性があります。イヌ歩き、クマ歩きなどで遊んで支持力がついてからマットを必ず敷いて遊んでみましょう。

脳のひろば

有酸素運動が脳に及ぼす影響

今回は有酸素運動が脳に及ぼす影響についてお話します。有酸素運動は体の成長や発達に加えて、生活習慣病の予防や改善にも優れた運動です。そして最近の研究では、有酸素運動が体だけでなく脳にとっても望ましい効果があり、認知機能を向上させることが明らかになっています(1)。アメリカの大学で行われた研究では、有酸素運動の実施によって集中力や意欲、実行機能など前頭葉の能力向上がみられました。特に目標を設定、計画しそれを実行する能力である実行機能においては、運動直後の向上だけでなく、運動の継続によって持続する実行機能の向上がみられることも分かっています(2)。



それでは、有酸素運動はどのように脳に働きかけているのでしょうか。そこに深く関わっているのは「マイオカイン」という筋肉から分泌されるホルモンの働きです。マイオカインは脳の神経発達や記憶、学習など認知機能において重要な働きがあり、アルツハイマー型認知症やうつ病の患者の体内では、マイオカインが減少していることも知られています(3)。つまり、有酸素運動は体だけでなく、脳機能にも良い影響を与える運動だと言えるのです。

有酸素運動にはどんなものがあるのか

それでは、有酸素運動とはどのような運動なのでしょう。人が体を動かす時には、筋肉を収縮させる必要があります。そのため、筋肉の収縮に酸素を使用し長時間継続して行える運動のことを有酸素運動といいます。運動の負荷が強くなると、呼吸は苦しくなり酸素を取り込むことも難しくなると思います。そのため、有酸素運動の負荷は軽め～中程度に設定することが大切です。代表的な有酸素運動にはウォーキングやジョギング、水泳、エアロビクス、サイクリングなどが挙げられます。人それぞれ体力には差があるので、自分にあった負荷量で実施できる運動をみつけていきましょう。

効果的な運動方法

有酸素運動は体だけではなく、脳にも良い影響を与えることを解説してきました。ただし、こどもの場合は、単純に運動させるだけでは脳機能が改善しないことも分かっており、こどもの脳を育てる運動には「楽しさ」と「やる気」が不可欠だと言われています。大人でも嫌なことを無理強いされるとやる気が出ず、すぐにやめてしまうこともあるのではないのでしょうか。こどもの場合はなおさらです(4)。効果的な運動を続けるために、まずは環境づくりをしていきましょう。運動を好きになってもらうための最初の一步は、興味を持ってもらうことです。その場の雰囲気盛り上げたり、好きなおもちゃや音楽などできっかけを作ったりすることで、運動に興味を持ってもらいましょう。運動に興味湧いてきたら、次は自信を育てることが重要です。同年代のこどもとの運動中に「悔しさ」や「劣等感」を感じてしまうと、自信に繋がらないことがあります。まずは大人と一緒に遊んで、運動の楽しさを感じてもらおうとともに「今日はこれができた!」といった小さな成功体験の積み重ねを通して、やる気を引き出すことが大切です。「楽しいからまたやりたい」「うまくなりたいたい」と自然に運動への意欲が湧いてくると思います(5)。



引用・参考文献・参考サイト

- 1 有働洋。「生活習慣病予防の機序 運動が脳機能に与える効果」：臨床スポーツ医学。Vol.25. No.10, 2008, 1169~1174
- 2 榊原洋一。「有酸素運動は子どもの運動能力だけでなく認知機能を向上させる」：チャイルドヘルス。6月号, 2015, 65
- 3 相良陽子。「イラストで学ぶ 栄養にかかわるホルモン講座 第14回 マイオカイン」：Nutrition Care .Vol.10, No.8, 2017, 74~77
- 4 柳澤弘樹「まえがき」発達障害の子の脳を育てる運動遊び(柳澤運動プログラムを活用して)。渡瀬昌彦。株式会社 講談社, 2015, p.1
- 5 柳澤弘樹「子どもに合った運動遊びのやり方」発達障害の子の脳を育てる運動遊び(柳澤運動プログラムを活用して)。渡瀬昌彦。株式会社 講談社, 2015, p.6-7

中高生向け カリキュラムのご紹介

生活スキル：電話応対ができるようになろう！

- ▶ **内容** 電話応対のマナーや電話のかけ方を学ぶ療育について紹介します。
基本的なルールを学んだ後に、様々なシチュエーションを用意して電話応対の練習に取り組んでみましょう。
- ▶ **達成目標** ○電話応対のマナーを知る
○自分で電話をかけられるようになる
- ▶ **養われる力** ○電話応対でやり取りを円滑に進めるためのコミュニケーション能力
○言葉遣いを選択する力
○臨機応変に対応するための応用力
- ▶ **流れ** 電話をかける時のマナーを確認しよう
台本を読みながら練習してみよう
実際に電話をかけてみよう

1 電話をかける時のマナーを確認しよう！

- ✓ マナー **1** 大きな声で、はきはきと話す
電話は相手の表情を見ることができないので、しっかり伝わるようにはきはきと話すように伝えましょう。
- ✓ マナー **2** 丁寧な言葉を使う
言葉づかいも教えていきましょう。
- ✓ マナー **3** 始めから終わりまでの流れを意識して話す
自分の所属・名前を名乗る。
あいさつをする。
誰と話をしたいのかを伝える。
用件を話す。
終わりのあいさつをする。



この5項目を基本にして電話応対ができるように練習しましょう。

ポイント

お手本として「〇〇教室の〇〇です。こんにちは。〇〇さんはいますか？」のように、丁寧な言葉を使った例を見せることで『電話口では丁寧に話すもの』という認識をもってもらいます。電話を切る際には、相手が電話を切ったことを確認してから受話器を置くと更に良いということも伝えましょう。

2 台本を読みながら練習してみよう

『下校時刻が変わった時』『休むことを伝える時』など、電話をかける時の様々なシチュエーションの台本を用意します。
その台本を読みながら電話口で話す練習をしてみましょう。
台本を用意することで、お子さん達も慌てずに落ち着いて話すことができます。

ポイント

漢字が苦手なお子さんにはフリガナをつけて読みやすくしたり、上手くできそうなお子さんには台本にあえて空白を作り、その部分のセリフを自分で考えてみてもらうこともできます。



3 実際に電話をかけてみよう

いよいよ実際に電話をかけてみます！
電話に慣れていないお子さんはとても緊張しています。
最初は同じ事業所内の職員を相手に電話をかけてみましょう。
少しずつ自信がついてきたら別の場所にいる職員や保護者の方など、より実践的な練習をしてみると良いでしょう。



ポイント

最近は自分の家に固定電話がなく、自分で電話番号を打って電話をかけるという経験をしていないお子さんが多いです。事業所にある固定電話を使って、実際に電話番号を打つところからやってみると、よりお子さんの経験値を増やすことができます。

実践例

- Aさん → 「はじめてだから緊張した！」と言いながらも、達成感に満ちた表情を見せてくれました。
- Bさん → 「公衆電話ってどこにあるのかな？」と電話に興味を持つきっかけになりました。
- Cさん → 活動の後、実際に学校の公衆電話から「下校時刻が変わったのですが、どうしたらいいですか？」と、自分で事業所への連絡事項を電話で知らせてくれました。

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。

日々心がけていることはありますか？

大きいお子さんが多いので、距離感が近くなりすぎないように気を付けています。また、遊ぶ時と活動をする時のメリハリを付ける為に、呼び方や話の仕方を工夫しています。



こどもプラス
下之郷教室T先生

どんな時にやりがいを感じますか？

下之郷教室では自立支援の為に様々な活動をしていますが、はじめは目的がなかったお子さん達がそれぞれ活動する目的を見つけて作業に取り組めるようになったり、それを言葉で伝えられるようになった時は成長を感じてとても嬉しかったです。



調理活動の様子



帰りの会の様子



課外活動
～お買い物の様子～

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？

お子さんに会うのは放課後なので、お子さん達は学校の行事やその日の出来事によって気分のムラがあります。普段からお子さんとの何気ない会話をできる限り覚えておいて、「今日は行事があるから疲れているかも」など心構えをして気持ちに寄り添う接し方をするように意識しています。お子さんの気分は、教室に入ってきた時の表情ですぐにわかるので、嬉しいことがあった日には一緒に喜んで気持ちを共有しています。

心に残っているエピソードがあれば教えてください

帰りの会でその日の感想を言う時間があるのですが、いつも「〇〇が良かったです」など決まったパターンの感想を言っていたお子さんが、「今日はもっと〇〇すれば良かったです」とその日の反省を言ってくれた時には感動しました。他には、作業を嫌がってしまうお子さんに、他のお子さんが「これは大人になるために大切な事なんだよ」と伝えている様子を見て驚きました。普段私達の話聞いていないようできちんと伝わっているんだな、ととても嬉しかったです。

ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介

お子さんが集中するあそび～集中力が高まる?!～

お子さんの集中力はどのくらい続くと思いますか。よく言われている目安をご紹介します。

- 未就学児～小学校の低学年 → 年齢+1分
- 小学生 → 10分～20分
- 中学生 → 30分

集中できる時間はその時の体調や環境によっても変動します。

集中力を高めるには好きなことに集中する練習や経験が大切!?

集中力が続かないというお悩みがあるお子さんは多いのではないのでしょうか。好きなことにグッと集中する時間はとても大切な経験になります。まずは、自分の好きな事、興味があることで集中する練習をしてみましょう！塩田教室で行なっているお子さんの集中力を育む遊びをご紹介します。



プラレール



遊び込んでいくと、複雑な道になったり道が浮いたり、積み木やレゴとコラボしたりなど発想力がどんどん発展していきます！

レゴブロック



プラレールよりも小さいため手先の細かい動きが必要な遊びです。指先の作業だけではなく、「何を作ろう」と考える力は集中力にも繋がっていきます！



手作りマイクラフト積み木



こちらは塩田教室で作成した手作りのマイクラフト積み木です！お友だち同士でコミュニケーションを取りながら、プラレールやおままごとなど色々な物とコラボして遊びます。

粘土



塩田教室では、こむぎ粘土を用意して遊んでいます！物を作るだけではなく、感覚を楽しむ触るだけ、こねこねするだけでも楽しんでます！

ぬりえ



色々な種類の塗り絵を用意しています。クレヨンやクーピー、色鉛筆など好きな物を選んで塗ります。小さなことでも自分で選択して行かない、脳の刺激や自信に繋がりますよ！

自由遊びの時間にお子さん達自身で遊びを発展させて遊べるようになる力は大切なスキルです。このように、お子さんの好きな遊び、興味ある事をできるだけ寄り添い準備できるものは用意して集中する練習をして自由遊びを日々一緒に楽しんでいます★

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。

「誰かとお話する」効果ってどんなもの？

～お子さんの「聞いて聞いて！」に答える効果とは～

お子さんは、よく「ねえねえ聞いて！」と大人やお友だちにお話を聞いてもらいたい、という姿勢で話しかけます。「楽しい」「面白い」「難しい」「苦手」と感情は個人差がありますが、「話す」という行動には「カタルシス（浄化）効果」＝「気持ちが浄化される効果」があります。そのため、気持ちがモヤモヤ、イライラ、なんだか不安、と感じお子さんに対して「誰かに話す」ことを促すのはとても効果的です。言葉にすることが難しい場合は「歌う」ということも効果的な手段になります。音楽療法というものがあり、音楽を聴く・歌うことも心の整理に繋がると言われています。



Aさんの場合

「今日は学校で苦手な食べ物があって給食嫌だと思ったけど、頑張って1口だけ食べることができて少し嬉しかったんだ～」

▶ Aさんは食べ物に対して、好き嫌いがはっきりしているお子さんです。給食のメニューを見て少し嫌な気持ちがあった中「頑張ったよ」という自分を認めてほしい気持ちがあったと思います。その後は嫌だと思ったことを誰かに聞いてもらえてスッキリした明るい表情で活動をに参加していました。



Bさんの場合

「今日は、6時間授業で1～2時間目が体育だったんだよ。朝から体を動かして、午後の授業も寝ないで頑張ったから少し疲れてるんだ～」

▶ Bさんは自分がどんな気持ちなのか・どのくらい疲れているのかをよく理解しており、いつも自分の言葉で伝えてくれるお子さんです。頑張りすぎてしまうところもあるため、学校では「疲れた」と誰にも言わずに過ごしたのかもしれませんが。学校で何があって疲れたのか、という自分の心理状態を話すことで少し気持ちが楽になっている様子でした。職員もお子さん達的意思表示を受け入れ、個室で休んでもらうなどの対応をしています。

ストレス解消



お子さん達の悩みや楽しかったことなどを聞いて共有することで、お子さんの気持ちがスッキリする効果があることをお話ししました。時には涙を流すお子さんもいますが、涙を流すことも受け入れることで、お子さん達の心の負担を軽減することができます。涙を流すこと・笑うことなど、感情を表すことは、ストレス解消に1番良いことです。楽しいことも・悲しいことも一緒に感じてお子さんの成長を見守っていきましょう。

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。

相手のことばの量をコントロールできる？

皆さんは普段の会話の中で、「会話量」について意識をしたことがありますか。コミュニケーションにおいては適度な量でのことばのキャッチボールが大切なため、会話量のバランスに差があると不快に感じられる場面もあると思います。今回は、相手の会話量をコントロールするテクニックをご紹介します。お子さまのことばを促すテクニックとしてもとても有効です。なぜなら、会話量が多くなるほど話す難易度は高くなっていくため、会話量の調整が大切だからです。是非、日常会話の中で意識しながら使ってみてください。

● Yes/NoとWhich質問

もっとも相手の答えることばを簡単かつ短くすることができるのが「Yes/No質問」です。はい/いいえと口頭で答えるだけでなく、うなずきや首を振るなどジェスチャーでも答えることができます。そして、この次は「〇〇と□□のどっち？」のように具体的な選択肢を提示する「Which質問」です。2択ができたなら3択、4択と選択肢を増やすことで難易度は上がっていきます。

● Who/What/質問

次の段階は「だれ？」「なに？」質問になります。これらの答えは、事物名称の名詞になることがとても多く、品詞の中でも最も基本となります。初めて話した意味のあることばを「初語」といいますが、一般的に「パパ」「ママ」が多いとされており、これらも名詞の一つです。また、この名詞は写真やイラストで表すことが容易であるため、たくさんの本や絵カードに使われています。

● Where/When質問

続いては「どこ？」「いつ？」質問になります。これらは、場所や時を示す名称ですが、数字や時計の理解や、幼稚園や保育園などへ外出した際に実際に行ったり見たり経験することで獲得していく答えです。これらは雑誌やテレビ、動画サイトなどでも学ぶことができます。

● How/Why質問

最後に「どうして？」「どうやって？」の質問です。これらの質問が難しい理由は、一言だけでは答えられない質問が多いためです。つまり、2語3語文を組み合わせ、順番に説明する必要があります。



質問の種類によって会話量や難易度が変化していきます。もし、お子さんに質問をしても答えることが難しい場合は、その質問をWhere/When質問→Who/What/質問→Yes/NoとWhich質問と切り替えて、答え方の難易度を下げていくことが効果的です。