

2026年2月号 柳沢プログラム



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

Copyright © 2026 こどもプラスホールディングス株式会社 All Rights Reserved.
無断での転載・複製・改変等のご遠慮ください。



2月号 柳沢プログラム

2月の運動療育

- 【基礎】しゃがみカニ歩き
- 【発展】しゃがみカニ歩き+障害物
- 【基礎】足抜き回りで空中静止
- 【発展】足抜き回りで空中静止（膝を伸ばす）
- 【基礎】フープ片足クマ
- 【発展】ジグザグ片足クマ
- 【基礎】反復横跳び走り（フープまたぎ）
- 【発展】横跳びフープジャンプ（腕振り重視）
- 【基礎】跳び箱でカエルの足うち
- 【発展】開脚跳び（2段）
- 【基礎】お使いゲーム 複雑に
- 【発展】お使いリレー

2月のコラム

- 運動プログラム応用アレンジ
- 作業療法士による発達支援コラム
- こどもを守る安全対策だより
- アクティビティ紹介
- 職員インタビュー
- ▶ バウンド回数キャッチ
- ▶ 感覚と行動の繋がり
- ▶ 防ごう！冬の事故
- ▶ 人との距離・インターネットとの距離を整えるSST活動
- ▶ 幕張本郷教室 | 先生



2月の運動療育

基礎編 シャガみ力二歩き

1. アヒル歩きと同じように足を広げてシャガんだ体勢になります。
2. 手は顔の横でチョキを作り、つま先立ちになり、力二になりきって横向きに進みます。
3. 背中を伸ばして行うようにしましょう。

ゆっくりと、保育士は背中側に、子どもの動きを見ながら、声かけをしましょう。



気をつけるポイント

- つま先立ちでのシャガみ歩きは、かなりのバランス力と足の踏ん張りが必要になります。この力が弱いと1〜2歩移動するだけでバランスを崩し、膝や手を床についてしまいます。大人が手をつなぎ補助しましょう。
- 手でチョキを作ることに意識を向けすぎると、体のバランスをとる動作が疎かになってしまいます。まずはチョキを作らなくても良いので、バランスをとり横歩きをすることに意識を集中してもらいましょう。
- 横歩きをすると歩きにくいので、体が前向きに変わってしまうお子さんがいます。大人が声かけをして向きを維持できるようにしていきましょう。

養われる力

- ◆ バランス力：つま先でシャガみ歩きをしながらバランスがとれる
- ◆ 体のコントロール力：手でチョキを作りながら移動できる
- ◆ 集中力：手のチョキを維持しつつ、つま先移動ができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 シャガみ力二歩き+障害物

1. 平均台の上をシャガみながら横移動しましょう。
2. 縄・積木・スリッパなど、またぎやすい障害物を設置し、踏まないように歩きましょう。
3. 手はチョキを作り、背中を伸ばしましょう。
4. 最初は障害物の間隔を広めに空け歩きやすくし、徐々に障害物を増やし歩きにくい環境を作ってみましょう。



気をつけるポイント

- 最初は、縄やテープなど平らな物を設置するようにしましょう。スリッパのように凹凸が大きな物を最初から配置するとバランスを崩しやすくなります。
- 集中力が弱まるとチョキが維持できなくなります。大人は、指先まで開くように声かけをしましょう。
- 背中が曲がらないように声かけをしましょう。
- 背中から落下すると頭部をぶつける可能性があるため、マットを床に設置しましょう。

養われる力

- ◆ 空間認知：障害物の位置を確認しながら、踏まないようにまたぐことができる
- ◆ バランス感覚：障害物をまたぐ時につま先立ちを維持しつつ、バランスを保つことができる
- ◆ 協応力：チョキの指を曲げずに、最後まで歩くことができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 足抜き回りで空中静止

1. 鉄棒にぶら下がり、コウモリの状態で止まりましょう。
2. 事前にコウモリの形をお子さん達と確認しておきましょう。
3. コウモリの状態になったら、両足を鉄棒から離します。そのまま足を伸ばしましょう。
4. 体が「くの字」の体勢になるようにしましょう。
5. 怖くても手は絶対に離さないように声かけをしましょう。



気をつけるポイント

- コウモリの状態で足を鉄棒から離す動作は、逆さ感覚に抵抗があるお子さんにとっては困難な動きなので、緊張し手を離すことがあります。怖い子には、大人がお子さんの背中、手を押さえて重力を感じないように補助しましょう。
- 足を鉄棒から離れたときに、体のバランスがとりにくい状態だと重みで足が床についてしまいます。大人が足を補助し支えやすいポイント、姿勢に導いていきましょう。一度コツをつかめば、自由自在にぶら下がれます。

養われる力

- ◆ 逆さ感覚：逆さまの状態でも怖がらずに体を操作することができる
- ◆ 体のコントロール力：逆さまの状態で自分の体を操作できる
- ◆ 懸垂力：腕の力と握力だけで、体重を支えることができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 足抜き回りで空中静止（膝を伸ばす）

1. 空中静止中に膝を伸ばし体をくの字にしましょう。
2. 握った手に力を入れましょう。
3. 顔を上げましょう。
4. 腕を伸ばしましょう。
5. 最後まで手は離さないようにしましょう。



気をつけるポイント

- 足を伸ばそうとすると、手が離れてしまうため大人は、お子さんの腕や腰などを必ず支えましょう。
- 具体的な補助は、手首や腰や背中を支えることで落下防止になります。
- 途中で手が外れてしまう場合は、豚の丸焼き、腕曲げサルなどを行いましょう。

養われる力

- ◆ 懸垂力（特に握力）：最後まで鉄棒にぶら下がることできる
- ◆ 身体操作力：空中静止の状態を動かし、膝を伸ばすことできる
- ◆ バランス感覚：足を伸ばした状態でバランスを維持することできる

教室職員様
専用QRコード



2月の運動療育

基礎編 フープ片足クマ

1. フラフープを4本つなげて置きましょう。
お子さんは、片足クマでフープを踏まないように歩きましょう。
手指をしっかり開いて行うようにしましょう。
2. 進みながら、フープを視覚で確認することをお子さん達に伝えましょう。
3. 初めは、フープを意識してもらうことに重点を置くため、
上げている足を曲げて良いでしょう。
2回目からは、足を伸ばして遊びましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 空間認知が弱いと、手を手前に置きすぎて体が前のめりになり顔面から転倒する危険性があります。
初めは、フープを2本のみにするなどの配慮をしだんだんと増やしていきましょう。
- 支持力および支持姿勢に不慣れなお子さんは、体が丸まって移動してしまいます。
まずは、跳ぶ前にフープと体の距離を確認させ、前方を向いて跳ぶように促しましょう。
慣れてくると、正しい片足クマの形を維持しフープを目視しながら進めるようになります。
- 足が内股になり体が支えられないお子さんは、片足クマで進めません。
大人がお子さんの片足を持ち、歩きやすいように補助しましょう。

養われる力

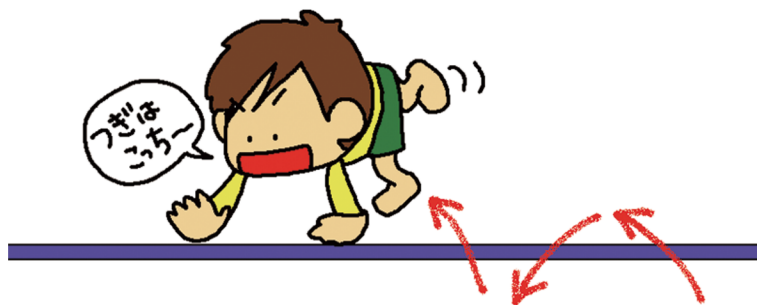
- ◆支持力：片足クマでフープを飛び越えるだけの腕の力が育っている
- ◆空間認知：フープと自分の手足の距離を測ることができる
- ◆イメージ力・判断力：片足クマでスムーズに進むため、手足の配置位置を想像し実行できる

教室職員様
専用QRコード



発展編 ジグザグ片足クマ

1. 1本縄を地面にまっすぐ配置しましょう。
2. 1本の縄を片足クマで左右に足を振りながら進みましょう。
3. 両手の中心にくるようにしましょう。
4. 足は縄に触れないようにしましょう。
5. 左右に足を振りながら移動しましょう。
顔を上げて進みましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 勢いで進むとバランスが崩れてしまいます。
ゆっくり確実に進んでいくように指導してください。
- 腹筋背筋不足により着地後に身体のバランスを崩す可能性があります。
- 少しずつ集中力が持続するように短い距離から始めましょう。
- 縄に意識を向けすぎると身体が丸まってしまいます。
大人は、その都度声をかけましょう。

養われる力

- ◆支持力：最後まで片足クマの状態で身体を支えることができる
- ◆空間認知：縄に対しどの位置に足を着地させれば効率よく移動できるか計算できる
- ◆記憶の操作：右→左→右と順番に足を移動させることができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 反復横跳び走り（フープまたぎ）

1. フラフープを8本ほど用意し、
くっつけて置きましょう。
2. まずは、フープのない所で反復横跳び走りを
復習しましょう。
3. 次に、フープとフープをまたぐように
跳びましょう。
4. 連続して同じ動きを行いましょう。
5. フープに触らないで進むことが大切だということを
お子さん達に伝えましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 勢いがつきすぎてフープを跳び越してしまうことがあります。
フープは抜かさずに1本ずつまたぐことをルールとして行いましょう。
- 反復横跳びの動作が苦手なお子さんは、走るように行う場合があります。
その場合は1回動きを止め、大人がお子さんの正面に立ち並走することで分かりやすく伝えることができます。
- 3歩目までは上手にできても4歩目以降リズムが崩れるお子さんは、集中力の保持時間が短い場合があります。
まずは、大人が「ゆっくり」という言葉掛けをしてゆっくりで良いので、確実にできるよう促しましょう。

養われる力

- ◆空間認知：フープを踏まないように移動できる
- ◆リズム感：リズムを保ちながら進める
- ◆イメージ力・抑制力：連続跳躍の中で自分の足の位置や速度を調整できる

教室職員様
専用QRコード



発展編 横跳びフープジャンプ（腕振り重視）

1. 反復横跳び移動をしながら、フラフープをまたぐ遊びです。
2. フラフープは、8本ほどつなげて配置しましょう。
3. 基本の反復横跳び走りに腕振りが加わることを
説明しましょう。
4. 腕を振るとよりスピードが速くなります。
5. 腕を振ることで跳躍力が高まることの良い例、
悪い例を提示しましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- めちゃくちゃに腕を振る場合は、その場で止めてゆっくり行うようにしましょう。
- 大人が掛け声を掛けて、腕を振りやすくしてあげましょう。
- タイミングを計ることに意識を向け過ぎてしまうと、両足同時移動の感覚が薄くなるため、大人は声かけをして意識を集中させましょう。

養われる力

- ◆跳躍力：反復横跳びの動作が正確にできる
- ◆リズム感：跳ぶ動作と腕振りの動作を合わせることができる
- ◆協応力：腕振りの反動を利用し全身を使って跳べる

教室職員様
専用QRコード



2月の運動療育

基礎編 跳び箱でカエルの足うち

1. 2段の跳び箱を用意します
2. 両手を揃え跳び箱の“カニの目の位置”に手を着き、しっかり手指を開きます。
3. 顔を上げて前方を向き、手で身体を支えて足だけでジャンプします。
4. ジャンプの途中に足で2回拍手をしましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 足を上げた時に体が上がりすぎて、跳び箱から落下する可能性があります。大人は必ずお子さんの肩、胸辺りを押さえて補助を行ってください。
- 足を上げた時に下を向くと、体が丸まり前方向に回転したり、体が支え切れず頭部から落下したりする可能性があります。良い例、悪い例を提示し上を向かせるように意識付けしてください。
- 手と手の位置が近すぎたり遠すぎると、体を支えることが困難になります。手をつく位置を肩幅で調整するように声かけをしましょう。

養われる力

- ◆ 支持力：両腕で体を支えることができる
- ◆ バランス力：持ち上げた体を支持力と併用し短時間浮かせられる
- ◆ 体のコントロール力：上げた足を2～3回打ちつけることができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 開脚跳び（2段）

1. 2段の跳び箱を用意します
2. 両手を揃え跳び箱の“カニの目の位置”に手をつきます。
3. 顔を上げて前方を向きましょう。
4. 膝を深く曲げて、大きく跳びましょう。
5. ウシガエルの動作を伝え、手を固定して跳ぶように促しましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 大人は、お子さんが跳ぶ時に「せ～の」などと跳躍のリズムを伝え跳びやすくします。
- 内股のお子さんは、正座で跳び箱の上に乗る状態になります。カエル乗りの遊びに戻り股関節を開くよう指導しましょう。
- 手足同時に跳び、前方へ転倒する恐れがありますので、補助を厳重にしましょう。

養われる力

- ◆ 支持力：両腕で身体を支え、下半身を浮かすことができる
- ◆ 跳躍力：両足同時に跳ぶことができる
- ◆ 記憶力：カニの目を手で隠すことを覚えていて、行うことができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 お使いゲーム 複雑に

大人が指示した物をもってくるゲームです。

- 例1 クマ歩きで赤い「り」のつく物を持って帰りはカンガルーで赤のフラフープをくぐって帰ってくる。
- 例2 片足クマで黄色い「バ」のつく物を持って、背中に乗せて歩いて帰ってくる。



⚠ 気をつけるポイント

- 最初からキーワードを多めに伝えると、お子さんは混乱したり自信を無くし、抵抗感が生まれることがあります。まずは、少なめの条件から始めて自信に繋げていきましょう。
- お子さんがキーワードを忘れた場合は、直接答えを言うのではなくヒントを伝えましょう。
- 簡単すぎる場合は、2人組にして手押し車で帰って来たり手をつなぎながらスキップなどにしてコミュニケーション力を育てるように行いましょう。

養われる力

- ◆ イメージ力・判断力：大人の提示した条件から、持ってくる物が分かる
- ◆ 記憶の操作力：条件を覚えて、一つずつ確実に実行できる
- ◆ 抑制力・集中力：条件の遊びを、急がず丁寧にすることができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 お使いリレー

1. 4～6人のチームを複数作りましょう。
2. リレー方式で、大人に指定された物を、指定された動きで取りに行きましょう。
3. 実施前に作戦会議をして、順番や勝てる方法を話し合しましょう。
4. 大人が出す指示を聞き、必要な物を取りに行き次の人と交代しましょう。
5. 初めのうちは、チーム全員で考えます。慣れてきたら手伝わないようにしていきましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 友達へのアドバイスは、慣れてくると一部の分かるお子さんだけが答えてしまう状態になります。一部のお子さんだけに偏らないように「お助けバッジ」などを作成し、アドバイス担当のお子さんを決めるようにしましょう。
- もし違う物を持ってきてしまったらやり直しましょう。その際は、同じ問題を出してあげましょう。

養われる力

- ◆ 社会性：友達と作戦会議をして、意識の共有化を図ることができる
- ◆ 記憶力：自分の順番や友達の順番が分かり、必要に応じて動くことができる
- ◆ 語意力、イメージ力：問題を基に答えを導き出すことができる

教室職員様
専用QRコード



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。

バウンド回数キャッチ

- 何人で遊ぶ？** 2人から遊ぶことができます。
- 何を使って遊ぶ？** 跳ねるボールを使います。
- 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。

養われる能力

空間をとらえる力

➡ 空間認知力

物の「場所・向き・大きさ・姿勢・形・速さ・位置関係」などをすばやく正確に認知する力です。
スポーツや自転車の操作、絵を描くこと、図形の理解などに繋がります。

視覚を使った協調運動

➡ 視機能・目と手の協調

目と手の協調は、目から「形態・大きさ・姿・色調・光」などの情報を受け取り、判断し、体を動かす力です。
日常生活の情報の多くは目から得られるといわれており、視覚からの刺激により視機能が発達します。
目と手が協調して働くことで、「食事の場面で箸を使用する」「紐を結ぶ」などの力が促進されます。

⚠ 気をつけるポイント

- 跳ねないボールを使うと難易度が上がるため、最初はよく跳ねるボールで行なうのがおすすめです。
- 最初から大きい数字にすると難しいため、1～3の小さい数字から行ない、慣れてきたら数字を大きくしていきましょう。

運動の説明

- 1 向かい合って立ちます。**
向かい合った状態で、お互いがキャッチしやすい距離に立ち、ボールを用意します。
- 2 大人は数字を指定します。**
大人はボールを落とす時に数字を伝えます。「3」と伝えた場合は、ボールが3回バウンドした時にキャッチします。
- 3 【難易度を下げる】1回のバウンドでキャッチ。**
まずは1回バウンドした時にキャッチする練習から始めると取り組みやすくなります。
- 4 【難易度を上げる①】かごを用意します。**
ボールが入る大きさのかごや段ボールを準備し、狙う場所を明確にします。
- 5 【難易度を上げる②】手ではなくかごでキャッチ。**
指定された回数バウンドしたら、手ではなくかごでキャッチします。



作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

感覚と行動の繋がり

今月は、感覚の特性がどのように行動へ影響するのかについてご紹介します。
お子さんの行動には、必ず理由があります。
活動に参加しない、急に動き回る、危ないことをしてしまう。
こうした行動の背景には、「感覚」が関係していることがあります。
感覚の受け取り方には個人差があり、苦手な感覚を避けたり、好きな感覚を求めて動いたりする姿が見られます。
そのため、お子さんの行動を理解するうえで「感覚」はとても重要な視点になります。

感覚は生活の土台

私達は生活の中で、無意識に感覚を感じ取り、それを整理して行動しています。

- 足の裏の触覚を感じながら歩く
- 視覚でまわりの危険物を判断する

こうした感覚の情報が自然と整理され、体の動きに繋がります。

五感だけじゃない、発達に重要な感覚

よく知られる五感（触覚・視覚・聴覚・嗅覚・味覚）に加えて、発達に特に重要な感覚があります。

固有受容感覚…筋肉や関節の動きを感じ取り、力加減をコントロールする感覚。

前庭感覚…体の傾き・回転・スピードを感じ取る感覚。

固有受容感覚と前庭感覚、そして五感の中でも特に触覚は、お子さんの発達に深く関わっています。

特性による感覚の受け取り方の違い

お子さんによっては、感覚を強く受け取りすぎる（過敏）、感覚を感じにくい（鈍麻）といった偏りが生じることがあります。

感覚は見えないため、大人が「本人のつらさ」を直接感じることはできません。
だからこそ、お子さんの行動から感覚の偏りを推測し、支援に繋げていくことが大切です。

感覚の偏りに合わせた支援の例

● 触覚が感じ取りにくいお子さん

➡ 布団でやさしく圧をかける遊びや、ボールプールなど“触覚を感じやすい活動”を取り入れることで、体の感覚がつかみやすくなります。触れられる刺激をゆっくりと体に入れていくことで、安心して活動に向かいやすくなります。

● 前庭感覚が感じ取りにくく、動き回りやすいお子さん

➡ 活動の前に、ブランコ、ハンモックなどの“揺れを感じられる遊具”で前庭感覚を十分に満たす時間を作ることが有効です。ゆっくり揺れる・大きく揺れるなど、そのお子さんが安心して楽しめる揺れを取り入れることで、体の動きをコントロールしやすくなり、活動へ入りやすくなります。

● 聴覚が過敏なお子さん

➡ 周囲の音がつらく感じやすいため、イヤーマフを活用したり、静かに過ごせる“逃げ場所”を用意しておくことで安心です。
一時的に音の刺激から離れられる環境があることで、気持ちを落ち着けやすくなり、活動にも入りやすくなります。



● 固有受容感覚がつかみにくいお子さん

➡ 運動あそびを通して“体がどう動いているか”を感じる経験を増やすことが大切です。
力の入れ方や関節の動きをつかみやすくなり、姿勢の安定や動きの調整に繋がります。
こうした視点をもとに、声やジェスチャーを手がかりに体を動かす「操り人形ごっこ」を、固有受容感覚を育てる遊びの一例としてご紹介します。

操り人形ごっこ

- ① 操る役と人形役に分かれましょう。
- ② 操る役は、声やジェスチャーで動かす部位を伝えましょう。
- ③ 人形役は、伝えられた動きをまねして体を動かしましょう。
- ④ 難易度を下げたい場合は、お子さんと同じ向きで立ち、同じポーズを見せましょう。
- ⑤ 慣れてきたら、バランスの難しいポーズを10秒キープしてみましょう。



感覚の理解は「行動の背景」を知る手がかりに

お子さんの行動の背景にある感覚の偏りを理解し、

- 苦手な感覚を除く
- 好きな感覚を取り入れる

こうした調整によって、活動への参加がしやすくなり、落ち着いて過ごせる時間が増えていきます。

周囲の大人がお子さんの感覚の状態をあらかじめ理解し、つらさに寄り添った環境づくりを行なうことで、お子さんが安心して過ごせるようになります。

今後も、作業療法士の視点から、療育に役立つ情報をわかりやすくお届けしていきます。
次回もご覧いただけましたら幸いです。

参考文献

1. 地方独立行政法人 奈良県立病機関 奈良県総合リハビリテーションセンター 感覚統合療法
http://www.nara-pho.jp/reha/rehabilitation/reha_si.html
2. 富山県作業療法士会 発達部会 発達障害の理解と作業療法
<https://toyama-ot.org/ht/hattatubukai.pdf>
3. 医療法人社団 一視同仁会 札幌・すがた医院 はびりす 小児部門「感覚統合療法」
<https://www.i-sugata.jp/child/sensory-integration>

こどもを守る 安全対策だより

冬は、行事やイベントが多く、お子さんにとって楽しみの多い季節です。一方で、暖房器具の使用や路面の凍結など、冬ならではの事故や怪我が起こりやすい時期でもあります。今月は、ご家庭で気をつけていただきたい冬の事故と、その予防のポイントをまとめました。

防ごう！冬の事故

火災防止

ストーブの周囲には、布団や衣類、紙類などの燃えやすいものを置かないようにしましょう。また、ほこりや汚れが火災の原因になることもあるため、定期的な清掃や点検が大切です。こたつの内部にも、燃えやすいものを入れないように注意しましょう。



冬の脱水症状

冬は脱水症状が起こりやすく、発熱や嘔吐、下痢などの症状がある場合は、さらにリスクが高まります。お子さんは大人より水分を失いやすいため、喉の渇きを感じる前から、寒い時期でもこまめな水分補給を心がけましょう。



火傷防止

ストーブ

近づいて触れてしまわないよう柵を設置し、熱風や熱気による火傷に注意しましょう。使い方や設置場所の見直しも大切です。



加湿器・ケトルなど

高温の蒸気や熱湯による火傷、コードに引っかかる転倒事故に注意し、設置場所を確認しましょう。

こたつ

長時間の使用は低温火傷の恐れがあります。寝てしまった場合は、早めに布団へ移動させましょう。

登下校時の注意

登下校時の注意

路面の凍結や視界不良に備え、雪の日は目立つ服装を心がけましょう。



厚着は避けましょう

動きにくく転倒しやすくなるため、薄手で暖かい服装がおすすめです。

帽子・手袋の使い方

防寒に役立ちますが、遊具で遊ぶ際は外すと安心です。

フード・マフラーの安全性

遊具や木に引っかかる恐れがあるため、遊ぶ際は避けましょう。

参考文献

出典：消費者庁 こども安全メール from 消費者庁

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介

人との距離・インターネットとの距離を整えるSST活動

下之郷教室では、お子さん達が日常生活で安心して過ごせるよう、人との関わり方や安心できる距離感をテーマにしたSST活動を行なっています。今回は、その取り組みの中から、二つの実践例をご紹介します。

人との距離感について学ぼう

「友達との距離が近くなり過ぎてしまう」
「適切な距離が分からない」
といった声は、お子さん達からもよく聞かれます。まず、手を伸ばした時の1mほどの距離をパーソナルスペースとして伝えています。実際にお子さん達が向かい合って腕を伸ばし、体感を通して距離を確認しました。また、視覚支援として画像を使い、場面ごとの距離の取り方を一緒に考えました。活動中には、



「学校で急に触られてびっくりした」
「駅や電車で距離が近い人が気になる」
「異性の隣には座らないようにしている」
など、普段の経験をお子さん達自身の言葉で話す姿が見られました。距離の取り方に悩んでいた気持ちを言葉にし、安心できる距離”を学ぶ時間となりました。



インターネットとの距離感を考えよう

スマホやゲームは身近な道具ですが、安心できる距離の取り方が難しい場面も多く見られます。

保護者の方からは、

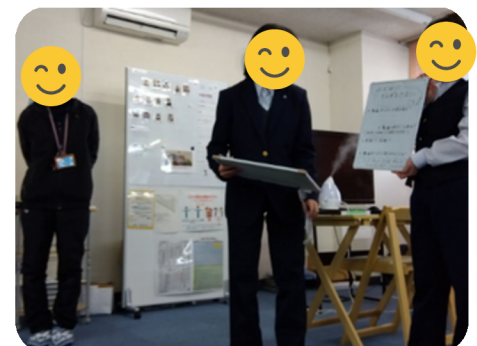
「夜遅くまでスマホを見ている」
「TikTokに動画をアップロードしている」
「ゲームで課金してしまった」
「本名でアカウントを作っている」

など、インターネットとの関わり方に関するお悩みが届いています。

お子さん達同士で意見を出し合うグループワークでは、

「知らない人からDMが来た」
「ギフトカードを送ってほしいと言われた」
「オンラインゲームで世界中の人と会話している」

など、実体験に基づく意見が多くあがり、お子さん達同士の学び合いが自然に生まれました。大人に教わるだけではなく、仲間の話を通して、「どうしたら安全に使えるか」を自分で考える時間となりました。

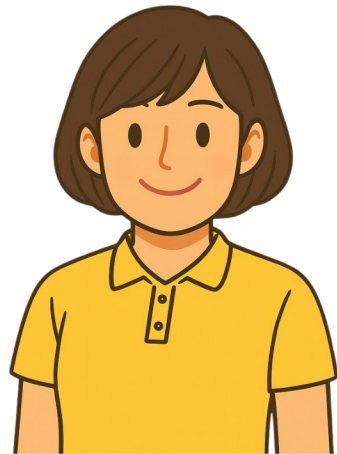


人との距離感も、インターネットとの距離感も、これからの生活に欠かせない大切な力です。お子さん達が安心して周囲と関わり、自分らしく生活できるよう今後もSST活動を続けていきます。

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。

幕張本郷教室 | 先生



“週1日”のはじまりが、気付けば10年のやりがい

幼稚園に10年勤務したあと、専業主婦として過ごしていました。そんな時、ママ友から「人手が足りないから、週1回だけでも来てほしい！」と声をかけてもらったことが、この仕事を始めたきっかけです。当時は、自分のこどもも年長で、「週1回ならいいかな」という気軽な気持ちで始めました。ところが、**気付けばもう10年。毎日いろいろなことがあります、今も変わらず「日々楽しいな」と感じながら働いています。**

「運動＝楽しい！」という気持ちを土台に

まず大事にしているのは、「**運動＝楽しい！**」という気持ちです。ただ楽しいだけで終わるのではなく、一つひとつの運動にはしっかりと目的があります。活動内容は事前に決めています、その日の体調や気分に合わせて、こども達の様子を見ながら柔軟に変更することもあります。人気のある活動は「中あてドッジボール」や「しっぽとり」です。いつも笑い声が響いていて、**私自身も一緒に楽しみながら支援しています。**



マイナスの言葉ではなく、“キラッと光る得意なこと”に目を向けて

支援ではまず、自分も一緒に楽しむ気持ちを忘れないようにしています。**活動の説明は、できるだけ短く、わかりやすく伝えることを心がけています。**「白のところに行って！」といった具体的でシンプルな言葉を使うことで、すぐに動き出しやすいよう工夫しています。また、**マイナスの言葉はできるだけ使わず、お子さん達の“キラッと光る得意なこと”に目を向けるようにしています。**どんなお子さんにも必ず得意なことがあり、そこをしっかりと見つけて「すごいね!」「その力、ここで活かせるね」と伝えることを大切にしています。

例えば、走るのが得意なあるお子さんがいました。いつもは何人かで鬼役をする「しっぽとり」ですが、その日はそのお子さん一人に鬼を任せてみました。すると次々としっぽをキャッチしていき、表情が一気に輝きました。学校では走り回ることによって注意されてしまう場面もあるかもしれませんが、こどもプラスではその力が“得意なこと”として活かされます。



あっけらかんと明るく、保護者の方の不安を和らげたい

私達はプロとしていろいろなことを考えながら支援していますが、**あえてあっけらかんとすることも大事にしています。**

保護者の方は、不安や心配を抱えていることが少なくありません。だからこそ、職員である私たちが明るく平然とした様子であることで、「**ここなら安心**」「**少し肩の力を抜いてもいいのかも**」と感じていただけたらうれしいなと思っています。

毎日の「こんにちは」がくれる、何よりの幸せ

やりがいを感じる瞬間は、やはり日々の中にあります。お子さんの姿を見ているだけで「**かわいいなあ**」と感じますし、そばに来た時の匂いをふっと感じると、それだけで**幸せな気持ちになります。**こんなことを言うと少し照れますが、**それほどお子さん達の存在は大きいんです。**学校でいろいろあった日でも、「**こんにちは**」と教室のドアを開けてくれるだけで、よし、**今日も頑張ろう、という気持ちになります。**その積み重ねこそが、私にとっての何よりのやりがいです。



あだ名で通じ合った、言葉以上のコミュニケーション

重度の障がいがあり、言葉によるコミュニケーションが難しいお子さんがいました。そのお子さんは動物が好きで、人にあだ名をつけるのがとても上手。その人の特徴をとらえたセンスのあるあだ名をつけていきます。どう関われば思いが伝わるのか試行錯誤しながら支援を続けていたある日、そのお子さんが私のことを「**コツメカワウソ**」と名付けてくれました。その瞬間、**心が通じ合ったような気がして、胸が熱くなりました。**どうして『コツメカワウソ』なのかは、今も分からないんですが、とても嬉しかったです。

雑談から生まれる、チームとしての一体感

もちろん定期的なミーティングも行なっていますが、実は一番よく話すのは日々のちょっとした雑談の時間です。お昼休みは「**推し活トーク**」で盛り上がることもあります（笑）。**気付けば話題の中心はやっぱりお子さんのことです。****職員全員が本当にお子さんのことが好きで、大切に思っていると感じられるあたたかいチームです。**

自分の心と体を整えながら、長く支援を続けていきたい

今後の目標は、「**この仕事を続けられるよう、心身ともに健康でいること**」です。良い療育を行なうためには、自分自身が精神的に安定していることが大切だと感じています。心が豊かで、広く構えていられないと、お子さん達をしっかりと受け止めることができないと思うからです。そのためにも、気分転換としてウォーキングをしたり、山登りに出かけたりと、日頃からリフレッシュする時間を心がけています。これからも**自分の心と体を整えながら、長くお子さん達の成長に関わっていきたいです。**