

4月号 柳沢プログラム

2026年4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・改変等をご遠慮ください。

4月の運動療育

- 【基礎】カエル&カンガルー
- 【基礎】サルのぶら下がり (3秒) ワニ
- 【基礎】2本橋渡り
- 【基礎】電車歩き
- 【基礎】開脚跳びのポイント着地
- 【基礎】ブリッジ
- ▶ 【発展】跳び箱からジャンプ
- ▶ 【発展】サルキック
- ▶ 【発展】1本橋渡り
- ▶ 【発展】一列歩き
- ▶ 【発展】膝曲げ開脚跳び
- ▶ 【発展】ゆりかごから
ロケットジャンプ

4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
- ▶ クマさん横歩き
- ▶ ワーキングメモリーと
生活の困りごと
- ▶ 外遊び・室内遊びの基本ルール
- ▶ 日常生活に繋がるSST活動
- ▶ こどもプラス下之郷教室
作業療法士 H先生





4月の運動療育



基礎編 カエル&カンガルー

《カエル》
 ・肩幅ぐらいに足を開き、両手を体の前でくっつけましょう。
 ・しゃがみ姿勢になり両足の間で手を床につけましょう。
 ・手と足を同時に動かしてジャンプしましょう。

《カンガルー》
 ・立ち姿勢で両足をくっつけましょう。
 ・手はお腹の前にしてグーにしましょう。
 ・両足くっつけたままジャンプしましょう。



しゃがんだときに足を開くようにしましょう。
足だけジャンプせず手をしっかりと床に置いてジャンプするようにしましょう。



両足ジャンプが難しい場合は、先生が向かい合って手をつないで両足ジャンプしやすいようにしましょう。

気をつけるポイント

《カエル》
 ・しゃがんだときに足を開くようにしましょう。
 ・足だけジャンプをせず、手をしっかりと床についてジャンプするようにしましょう。
 ・ジャンプした際に前のめりに転んでしまうことがあります。

《カンガルー》
 ・ジャンプ中に足が離れないように、「のり付け」や「テープ巻き」のイメージから促してみましょう。
 ・両足ジャンプが難しい場合は、大人が向かい合って手をつないで両足ジャンプしやすいようにしましょう。
 ・背中が猫背にならないように伸ばして上にジャンプしましょう。
 ・慌ててしまい、足が離れて走らないようにしましょう。

養われる力

- ◆身体面：支持力、跳躍力、足の指での蹴り上げや踏ん張りができる
- ◆イメージ力：動物の情報（絵カード）から動きや姿を引き出すことができる
- ◆身体のコントロール：手と足を一緒に動かすことができ、両足が離れないように維持することができる

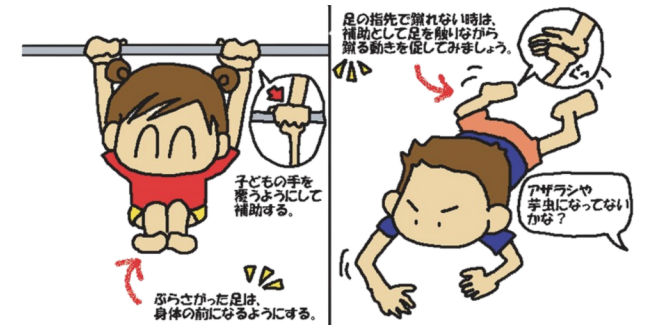
教室職員様専用QRコード



基礎編 サルのぶら下がり（3秒）ワニ

《サルのぶら下がり》
 ・鉄棒を両手で握り、足がマットにつかないようぶら下がります。
 ・腕は曲けても、伸びてもOKです。
 ・握る手は猿手でも、親指を掛けて握ってもOKです。
 ・3秒間維持しましょう。

《ワニ》
 ・うつ伏せになりましょう。
 ・手をパーにして床を掴むように進みましょう。
 ・足の指先を使いながら蹴って進みましょう。



足の指先で蹴れない時は、補助として足を触りながら蹴る動きを促してみましょう。

子どもの手を握るふりをして補助する。

ぶらさがった足は、身体の前になるようにする。

「アザラシ」や「芋虫」になっていないかな？

気をつけるポイント

《サルのぶら下がり》
 ・補助として、お子さんの手を覆うように持ちましょう。
 ・まだ懸垂力（握力）が弱いお子さんへは、お子さんが力を入れる負荷が少なくなる程度にお尻を支えます。
 ・ぶらさがった足は、身体の前になるようにしましょう。

《ワニ》
 ・胸が上がって「アザラシ」のようにならないようにしましょう。
 ・お尻が上がって「芋虫」のようにならないようにしましょう。
 ・手を握らず、手のひらを開いた状態でしっかり床につけて進みましょう。
 ・足の指先で蹴れない時は、補助として足を触りながら蹴る動きを促してみましょう。

養われる力

- ◆身体面：懸垂力（引きつけ力）、握力（人差し指）、足の指先の力（親指）、基礎筋力がつけられている
- ◆身体のコントロール：足を宙に上げることができる、うつ伏せでの動きができています
- ◆模倣力：手や足を使って動きのマネができています

教室職員様専用QRコード



発展編 跳び箱からジャンプ

- 1.跳び箱1段に登り、その上からジャンプしましょう。
- 2.ジャンプは、両足ジャンプ（カンガルー姿勢）です。
- 3.着地点には、厚めのマットを敷きましょう。
- 4.跳び箱に登る際は、手をついてから足を乗せましょう。
- 5.膝を曲げて着地して、転ばないようにしましょう。



膝を曲げる（ジャンプ時と着地時）ようにしましょう。

着地の際に転ばないようにしましょう。

気をつけるポイント

- 跳び箱に登る時に足だけで登るとバランスを崩してしまうので、必ず手をついてから登るようにしましょう。
- カンガルーの姿勢を意識して、ジャンプは片足ではなく両足でジャンプしましょう。
- ジャンプ後に前のめりに転ぶことがあるので、補助として手を胸あたりにかざしましょう。
- 恐怖心がある場合、お子さんと手をつないで「せーの」と言葉掛けを促して安心感の中でジャンプしてみましょう。
- ジャンプする際と着地の際に、膝を曲げて行えるようにしましょう。

養われる力

- ◆高所感覚：高いところでの状況把握ができる、身体が緊張して硬直しない
- ◆身体面：膝のクッションを活用できる、足指での踏ん張りができる
- ◆バランス力：限られたスペースでの身体バランスを維持し、転ばずに着地できる

教室職員様専用QRコード



発展編 サルキック

- 1.鉄棒にぶら下がります。
- 2.足の前にある目標物を蹴りましょう。



目標を見たまきキックできるかな？

蹴る時に足を伸ばすように蹴ればなお良い、（足の親指から蹴るような姿）

気をつけるポイント

- 補助のやり方は、サルのぶら下がりと同じです。
- 目標物を蹴る際に足がマットにつかないようにしましょう。（ぶらさがりながら蹴る）
- 顔（視覚）は、目標物を捉えて維持しましょう。
- 蹴る時に足を伸ばすように蹴れると、なお良いでしょう。（足の親指から蹴るような姿）

養われる力

- ◆身体面：懸垂力（引きつけ力）、握力（人差し指）、足の指先の力（親指）、基礎筋力がつけられている
- ◆空間認知：目標物を視覚で捉えることができる
- ◆模倣力：目標物を蹴るマネをすることができる

教室職員様専用QRコード





4月の運動療育



基礎編 2本橋渡り（線渡りで手を広げる《2本》）

- 1.幅20cmくらいの2本線（ロープやテープ）を床につくります。
- 2.足を線の上に乗せ、両手を広げてその上を歩きます。
- 3.線を「踏む」ことを意識し、線から落ちないようにして歩きましょう。



気をつけるポイント

- 線を見ながら歩くことを促しましょう。
- ゆっくり歩きましょう。
急いで歩いて、線から落ちないようにしましょう。
- すり足にならないようにしましょう。
- 目線は、3mほど前を向きながら行うようにしましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：基礎筋力がつけられている
- ◆ 空間認知：線を視覚で捉えることができる
- ◆ 身体のコントロール：左右の足を歩くように前に出す動きができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 電車歩き（前の人の肩を掴みながら歩く）

- 1.一列に並び、前の友達の肩を掴んで歩いていきましょう。
- 2.腕は伸ばして、前の友達の肩を持ちましょう。
- 3.ホール以外にも、廊下や教室の中を移動してみましょう。



気をつけるポイント

- 腕が曲がらないようにしましょう。
- 前の友達を押さないようにしましょう。
- 一人で勝手に進まないようにしましょう。(友達についていく)
- スピードを上げると、前の友達にぶつかったりして危険です。
慣れるまではゆっくり一定のペースで行いましょう。
- 慣れてきたら、止まったりする動作も入れて良いですが、慣れるまでは止まらないように行いましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：腕を伸ばして固定した状態で、歩くことができる
- ◆ 社会性：友達とコミュニケーションがとれる
- ◆ 空間認知：前の友達を視覚で捉えることができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 1本橋渡り（線渡りで手を広げる《1本》）

- 1.両手を広げて、線の上をゆっくり歩きましょう。
- 2.目線は足下だけでなく、ゴール地点にいる大人の姿を見ることが、切り替えながら行いましょう。
- 3.線の上を歩くときは、裸足で行いましょう。
- 4.つま先で歩くと足の親指が刺激されます。
先々、安定した歩き方が出来るようになります。



気をつけるポイント

- 広げる手は、真っ直ぐ大きく伸ばしましょう。
- 肘が曲がらないようにしましょう。
- 早く歩く必要はありません。
真っ直ぐなコースだけでなく、ジグザグに曲がったコースも良いでしょう。
- あまり細かく曲げず、大きく曲げて行いましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：基礎筋力がつけられている
- ◆ 空間認知：線を視覚で捉えることができる
- ◆ 身体のコントロール：左右の足を歩くように前に出す動き、手を広げて指先まで伸ばす動きができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 一列歩き

- 1.電車歩きと同じように、前の友達に続いて歩いて行きましょう。
- 2.前の友達と、一定の間隔を維持して歩くようにしましょう。
- 3.離れすぎず、近づき過ぎず歩いて行けるようにしましょう。



気をつけるポイント

- よそ見をしないように、口を閉じて行いましょう。
- 列が曲がらないようにしましょう。
- 友達を抜かさないようにしましょう。
- 友達との間が開きすぎないようにしましょう。
- 友達とくっつきすぎないようにしましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：基礎筋力がつけられている
- ◆ 社会性：友達とコミュニケーションがとれる
- ◆ 空間認知：前の友達を視覚で捉えることができる

教室職員様
専用QRコード





4月の運動療育



基礎編 開脚跳びのポイント着地（2段）

1. 跳び箱2段を設置しましょう。
2. 着地点（両足の着地点）をテープや紐で作成しましょう。
3. 助走を付ける必要はありません。助走の代わりに、ウシガエルを3~4回行って、跳び箱まで移動したら、開脚跳びをしましょう。
4. 着地点に足を付けるように、狙いを定めて着地しましょう。



⚠️ 気をつけるポイント

- ウシガエルの姿勢を確認してから行いましょう。特に手のつき方は大切なポイントです。
- 開脚跳びする時に、カニの目かくしをすることを忘れずに行いましょう。
- 両足を大きくパーにして跳びましょう。
- 片足ずつの開脚跳びになっているお子さんは、足の股関節が開けていません。しっかりと足の付け根の部分から開くようにしましょう。アヒル歩きを行うと、足を股関節から開くことができます。
- 手が離れて前のめりに倒れることがあります。転倒に備えて、補助をする準備をしておきましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：支持力、跳躍力、足の指先の力を養う
- ◆ 身体のコントロール：開脚跳びをする動き、下半身から上半身への力の伝達、膝のクッション、着地点に合わせることができる
- ◆ 空間認知：着地点を視覚で捉えて、着地することができる

教室職員様専用QRコード



基礎編 ブリッジ

1. 仰向けに寝転がったら、肘を曲げて、耳元で両手をついてブリッジをしましょう
2. 手のつき方が理解できていないお子さんに対しては、両手を耳にかざして相手の声を聞くような形をとらせましょう。耳にかざした状態から、体を後ろに反らせていき、手をつきましょう。この時の手のつき方がブリッジのやり方になります。
3. 正しい形で手をつくことができれば、床やマットを見るように顔を上げましょう。
4. お腹を天井に突き上げるようにして持ち上げましょう。



⚠️ 気をつけるポイント

- マットを敷いて、倒れても頭をぶつけない安全な場所で行いましょう。
- 腕が曲がると顔から崩れ落ちてしまうことがあります。

養われる力

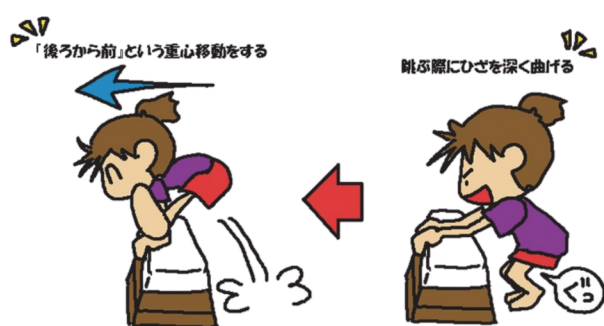
- ◆ 身体面：支持力、足の指先の力、柔軟性、基礎筋力
- ◆ 身体のコントロール：手と足の動き、お腹を突き出して持ち上げる動き
- ◆ イメージ力：身体地図、ブリッジのイメージ

教室職員様専用QRコード



発展編 膝曲げ開脚跳び

1. 普通の開脚跳びと同じですが、ジャンプをするときに膝を大きく曲げてから大きなジャンプをしましょう。
2. 膝を大きく曲げることで、体重が後ろに掛かります。そこからジャンプをすると、前方向に進む力が大きくなるため、跳び箱に戻りつきにくくなります。
3. 肘は曲げないように、カニさんの目を隠すように跳び箱に両手をつきましょう。
4. 遠くまでジャンプするように、着地する場所は跳び箱から離れた所を目標としましょう。



⚠️ 気をつけるポイント

- 膝を深く曲げたときに、腕を曲がらないようにしましょう。
- 前のめりに倒れることがあります。大人は、転倒に備えて跳び箱の前の方で補助をする準備をしましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：膝を曲げた大きなジャンプをすることができる
- ◆ 身体のコントロール：手を跳び箱に固定したまま、膝をまげて大きなジャンプをすることができる
- ◆ 空間認知：前後、上下、それぞれの方向の感覚が必要になりますバランスを保って、跳ぶことができる

教室職員様専用QRコード



発展編 ゆりかごからロケットジャンプ

1. ゆりかごから手足を勢い良く振り起き上がり、しゃがみ姿勢になります。
2. しゃがみ姿勢からロケットジャンプをします。
3. ロケットジャンプするときには、ロケットのイメージで両手や両足をくっつけてまっすぐ伸びた状態でジャンプします。



⚠️ 気をつけるポイント

- ゆりかごでは、手と足を一緒に力強く振りましょう。
- ロケットのイメージを持つようにしましょう。(手や足をくっつける)
- 慌てずに一つ一つの動きを確実に行うようにしましょう。

養われる力

- ◆ 身体面：基礎筋力、足の指先の力、跳躍力
- ◆ 身体のコントロール：反動（勢い）をつくる動き、一連の動作の流れの動き
- ◆ バランス力：真っ直ぐ起き上がる軸を保つ

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あそびをご紹介します。
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。

クマさん横歩き

- 何人で遊ぶ?** 1人から遊ぶことができます。
- 何を使って遊ぶ?** マットと手形マーカーを使います。
- 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

姿勢づくりに繋がる支持力と体幹力

▶ 支持力・体幹力

クマの姿勢は、身体を支える土台づくりに繋がります。
支持力は、上腕・肩甲骨まわり・背中を身に付ける力です。
両手で身体を支える活動は、転倒時に身体を守るだけでなく、呼吸や姿勢、脳の活動にもよい影響があります。
体幹は、身体を動かす時に力を全身へ効率よく伝え、スムーズな動作へ変えていく力です。
体幹が安定すると、手足の動きや姿勢保持の向上にも繋がります。

空間認知力は生活力にも繋がる力

▶ 空間認知力

空間認知力とは、物のある場所・向き・大きさ・姿勢・形・速さ・物同士の位置関係などを、すばやく正確に認知する力です。
今回の運動では、「どこに手を置くか」「どの色を避けるか」を判断しながら横に移動します。
この力は、スポーツや自転車の操作、絵を描くこと、図形問題などにも繋がります。

! 気をつけるポイント

- 横に移動する時、片手で身体を支える場面があります。
支持力が十分でない場合、顔から転倒する可能性があります。
必ずマットを敷いて行ってください。

運動の説明

1 横歩きコースを作ります。

マットの上に手形マーカーを並べ、両手を付く位置を示します。
スタート位置からゴール位置まで、横にスライドして進める配置にしましょう。
一定の間隔で並べるとスムーズに移動できます。



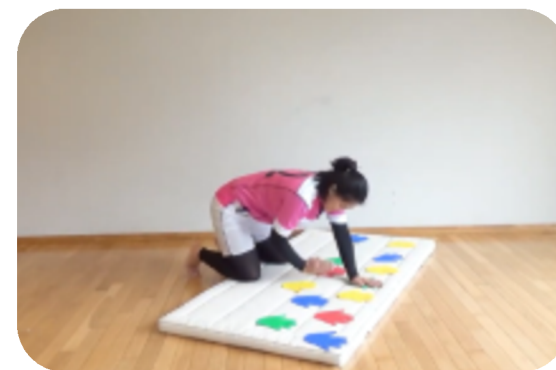
2 クマの姿勢で横に進みます。

両手をパーにして手形マーカーの位置に置き、お尻を高く上げてクマの姿勢になります。
手形マーカーに手を置きながら、身体を横へ移動させます。



【難易度を下げる】 イヌの姿勢で行なってみましょう。

クマの姿勢が難しい場合は、膝をつけてイヌの姿勢で行います。
まずは両手で身体を支える感覚を身に付けましょう。
姿勢が安定してきたら、少しずつ膝を浮かせてクマの姿勢へ挑戦してみましょう。



【難易度を上げる】 ルールを加えてみましょう。

慣れてきたら、ルールを一つ追加してみましょう。
ルールの例
・黄色のマーカーは通らない
・決められた色だけに手を置く
・片足クマさんで進む
判断しながら動ける要素を取り入れます。



考えながら進んでみましょう。

遊びを行なう前に、追加ルールの「黄色いマーカーは通らないでね」と伝えます。
ルールに沿ってどこに手を置くかを考えながら横に進んでみましょう。



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。

ワーキングメモリーと生活の困りごと

日々の療育や子育ての中で、「忘れ物が多い」「なくしものを繰り返してしまう」「片付けがうまくできない」といったお子さんの姿に、戸惑いや悩みを感じることはありませんか。周囲からは「だらしない」「気を付ければできるのでは」と受け取られてしまうこともあります。

しかし、その背景には発達特性が関係している場合があります。例えば、「今やるべきこと」や「次に必要なこと」を一時的に覚えておく力であるワーキングメモリーが影響していることもあります。

今回は、忘れ物やなくしもの、片付けの難しさの背景にある「不注意」や「ワーキングメモリー」の特性に目を向

け、療育やご家庭で取り入れやすい支援の工夫についてお伝えします。



忘れ物やなくしものが多い理由とは？

忘れ物やなくしものが多い理由として、次のような背景が考えられます。

- 不注意の特性があり、物を置いた場所への注意が向きにくい
- 衝動性により、興味のあるものに気持ちが向き、やるべきことが後回しになる
- 部屋やロッカーの整理が難しく、物の置き場所が定まらない
- ワーキングメモリーが弱く、必要な物や課題を一時的に保持することが難しい
- マルチタスクが苦手で、別のことをしていると、もう一つの課題が抜けてしまう

これらは「やる気がない」ためではなく、脳の情報処理の特性によるものです。

ワーキングメモリーは、持ち物の準備や片付けの段取りなど、生活のさまざまな場面を支えている力です。

この力が十分に働きのいと、「何をするのか」「次に何が必要か」が抜けやすくなります。

こうした特性は、年齢が上がるにつれて課題が増え、中学・高校、就労後などでより目立つことがあります。そのため、小さい頃から環境を整え、「仕組み」で支える視点が大切です。

具体的な対策

1 チェック表の活用

必要な持ち物を「見える形」にすることは、とても有効です。

- 持ち物を表や絵カードで一覧にする
- お子さん自身が丸を付けながら確認する
- 終わったらチェックを入れる習慣を付ける

「覚えておく」ことを求めるのではなく、「見れば分かる」環境を整えることがポイントです。



2 物の定位置を決める

普段、私達は無意識に物の置き場所を決めています。

しかし、お子さんにとってはその「当たり前」が難しいこともあります。

- 箱やカゴを用意する
- テープで置き場所を区切る
- 写真を貼って「ここに戻す」と示す

視覚的な手がかりを増やすことで、「どこに置けばよいか」が明確になります。

玄関先に「外出時に必要なものリスト」を貼るなど、場面ごとの工夫も効果的です。

3 なくしにくい工夫を取り入れる

- 鍵や定期券にコードリール（巻き取り式ストラップ）を付ける
- 財布やカバンに位置情報タグ（例：エアタグなど）を入れる

「なくさない工夫」と「なくした後に見つけやすい工夫」の両方を考えておくことで、不安を減らすことができます。大切なのは、「なくしてしまったこと」を責めるのではなく、「どうすれば防げるか」を一緒に考える姿勢です。

ワーキングメモリーを育む運動あそび

ワーキングメモリーは、体を動かしながら考える活動でも育まれていきます。

柳沢運動プログラムの中から、ワーキングメモリーの向上に繋がる運動あそびをご紹介します。

なぞなぞ縄跳び

- 1 大縄跳びをしながら、なぞなぞや連想ゲームを行います。

考えている間も跳び続けましょう。

- 2 地面に四角を描き、その枠から出ないように意識して跳びます。

〈なぞなぞの例〉

- 動物の鳴き声
- 空に浮いている白いもの など

「跳ぶ」と「考える」を同時に行なうことで情報を保持しながら処理する力を養います。

いじわる縄跳び

- 1 1人ずつ大縄跳びを行ない、大人が途中で縄を止めたり、小さく揺らしたりします。

- 2 足元に四角を描き、その中から出ないように同じ位置で跳びましょう。

- 3 小さな揺れに慣れてきたら、縄を大きく回転させます。

縄の動きをよく見て、状況に合わせて体を調整する経験が、注意力や予測する力に繋がります。



「どうして？」を大切にする関わり

忘れ物やなくしものが続くと、つい注意する機会が増えてしまうこともあります。

その行動の背景には「できない理由」があるかもしれません。

- 覚えていられないのか
- 順番が整理できていないのか
- 環境が分かりづらいのか

「どうして起きているのか」という視点を持つことで、支援の方向性が見えてきます。

仕組みを整え、成功体験を積み重ねることで、お子さんは少しずつ自信を身に付けていきます。

忘れ物や片付けの支援は、将来の自立や就労にも繋がる大切な力です。

療育やご家庭で、できることから取り入れてみてください。

お子さん一人ひとりに合った方法を見つけながら、安心して過ごせる環境を整えていきましょう。

今回は、忘れ物やなくしもの、片付けの難しさの背景と支援方法についてご紹介しました。

今後も、作業療法士の視点から、療育やご家庭で取り入れやすいヒントをお届けしていきます。

こどもを守る 安全対策だより

外遊びや室内遊びは、お子さんにとって心も体も育つ大切な時間です。一方で、ちょっとした不注意が、思わぬけがや事故につながることもあります。特に公園の遊具や身近な室内空間では、「いつもの場所」だからこそ油断しやすい場面もあります。外遊び・室内遊びで気をつけたい基本的なルールと、ご家庭での声かけのポイントをまとめました。

外遊び・室内遊びの基本ルール

～楽しく遊ぶために、守りたいこと～

声かけで守れる、こどもの安全

ルールを守ることは、楽しく安全に遊びや生活を送るための第一歩です。

「なぜそのルールがあるのか」
「どうして危ないのか」
といったことを、お子さんと一緒に考える時間を大切にしましょう。理由を添えて伝えることで、お子さんも納得しやすくなります。また、遊びの中でヒヤッとする場面があったときには、「どうしたらよかったかな？」と一緒に振り返ることで、危険を自分で回避する力が育まれていきます。



外遊び

公園や園庭の遊具は安全に配慮して設計されていますが、使い方を誤ると大きなけがにつながる可能性があります。

- ✓ 対象年齢や使い方の表示を大人も一緒に確認する
- ✓ 順番を守る、押さない、譲り合う
- ✓ 気温が高い日は遊具が熱くなっていないか確認する

正しい使い方や気をつけるポイントを、ご家庭でもお子さんに伝えてあげてください。



室内遊び

ご家庭や教室など身近な空間でも、思わぬ事故が起こることがあります。特に狭い室内では、少しの不注意がけがにつながる可能性があります。

- ✓ 走り回らず、周囲に注意して遊ぶ
- ✓ 机や棚の角に気を配る
- ✓ 椅子や机に登ったり、飛び降りたりしない

身近な環境だからこそ、基本的なルールの確認が大切です。



参考文献

国土交通省『都市公園における遊具の安全確保に関する指針（改訂第3版）』

<https://www.mlit.go.jp/toshi/park/content/001751662.pdf>

文部科学省『体を動かす遊び中の事故事例と対策』『安全教育に関する資料』

<https://anzenkyouiku.next.go.jp/mextshiryuu/data/dajjinkanbou/jikoboushihoukou-zentai.pdf>

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介

日常生活に繋がるSST活動 ～電卓を使った買い物の取り組み～

こどもプラス下之郷教室では、療育の中でSST（ソーシャルスキルトレーニング）を実施しています。今回は、日常生活に繋がるテーマとしておやつのお買い出しを想定した電卓の計算や予算の考え方を学びました。

①電卓の使い方を学ぶ

まずは、電卓のボタンの位置や機能を確認しました。「AC」ボタンの使い方を学び、計算を始める前にリセットする大切さを伝えました。

練習では、

- ・ 300円から買う物の金額を引き、残りの金額を確認する方法
（例：300円－250円＝50円 → あと50円使えます）
 - ・ 買う物の金額を足していき、合計が300円以内か確かめる方法
（例：クッキー150円＋ガム100円＝250円 → 300円以内なので買えます）
- のどちらかを選び、自分に取り組みやすい方法で練習しました。

②お買い物ごっこで実践練習

使い方を確認した後は、お買い物ごっこで実践練習を行ないました。

おやつカードを選び、電卓を使いながら計算します。数字を一つずつ確認しながら入力する姿や、表示された金額を見て考え直す姿が見られました。

慣れてきたお子さんの中には、300円ぴったりで買い物を終える姿もありました。

操作に慣れたお子さんには「C」ボタンの機能についても伝え、直前の入力を消去できることを知る機会となりました。

③実際に買い物に行く

翌週は、実際にお店へ行き、おやつのお買い出しを行ないました。

SSTの時間に学んだ方法を活かし、電卓を使って計算する様子が見られました。

一方で、教室内とは違い、周囲の音や人の動きがある中で計算する難しさも出てきました。

また、実際のお店では税込み価格が表示されるため、

「123. 12円」のような小数点以下の表示にも触れることとなり、表示の見方を考える機会にもなりました。

SSTで学び、実際の場面で試し、気づきを次に繋げていく。その積み重ねを通して、これからも日常生活に繋がる力を少しずつ育んでいきたいと考えています。



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。

こどもプラス下之郷教室 作業療法士 H先生



発達領域への想いから、お子さんと向き合う道へ

以前は病院で作業療法士として勤務していました。もともとはお子さんに関わる仕事ではありませんでしたが、発達の領域には以前から関心がありました。実習でお子さんと接する中で、**お子さんに関わる仕事がしたい**という思いが強くなり、転職を決めました。発達に特性のある**お子さん一人ひとりの感じ方や困りごとに寄り添い、その子らしく過ごせる環境づくりに関わりたい**と思いました。

笑顔と成長の瞬間に、やりがいを感じて

お子さんの楽しそうな笑顔を見ると、この仕事のやりがいを感
じます。活動の中でできることが少しずつ増えていく姿を見ると、「**続けてきて良かった**」と感じる瞬間があります。お子さんも日々成長しており、教室で定期的に実施している調理の活動がスムーズになることや、就労支援活動として行っている梱包作業が、職員の手を借りずに一人でできるようになるといった変化を見る場面では、嬉しくなります。また、進級や就労といった次のステップに進むために下之郷を卒業するお子さんの姿を見ると、以前よりも多くのことができるようになり、**大人への一歩を踏み出す姿を見られる瞬間には、寂しさもありますが、やりがいを感**



同じ目線に立ち、思いをことばにできるよう支える

作業療法士としての視点も大切にしながら、なるべくお子さん達と同じ目線に立てるよう心掛けています。「**どうして今この行動が出ているのか**」と背景を考えることを大切にしています。自分の思いがうまく伝えられないお子さんもいます。そのような時には、気持ちを整理し、自分のことばで伝えられるよう一緒に考える時間を大切にしています。そうした関わりを大切にしながら、お子さん一人ひとりの課題に応じた支援も意識しています。手先に難しさのあるお子さんには、作業を行ないやすい環境づくりとして、道具の工夫や集中できる配置を心掛けています。自分の気持ちが伝えられないお子さんには、相談ができるようになるために、職員がお手本を見せたり、コミュニケーションカードを作成したりするなどの支援をしています。お子さんごとに**必要なものは何かを考え、一通り試しながら、その子に合った支援は何かを常に考えるよう意識しています**。預かるだけでなく、お子さん・ご家族のために必要な支援は何か、また今の自分に何ができるのかを常に考えています。

近い距離だからこそ、伝え方を大切に

お子さんと同じ目線に立ちたいという思いがある一方で、**指導が必要な場面ではきちんと伝えることも大切だ**と感じています。

どう伝えればより届くのか、距離感やことば選びを日々考えながら関わっています。そのバランスを探り続けることも、この仕事の難しさであり、やりがいでもあると感じています。また、お子さんごとに悩みの種は異なり、学校での生活や家族関係、特性の理解、友達との関係など、悩みの多い中高生だからこそ、その思いを理解することの難しさを感じています。そのお子さんが考えていることや感じている不安は、周囲の人には気づきにくく、お子さん自身も自分の不安を周囲に伝えられない状況が多くあります。そういった**お子さんの悩みを少しでも理解し、不安の軽減に繋げていきたい**と日々感じています。

日頃のことば遣いから、安心できる関わりを

お子さんは職員のことばをよく聞いていると感じています。そのため、日頃からことば遣いや声のかけ方を意識しています。**安心して過ごせる環境づくりの一つとして、日々のことばを大切にしています**。そのうえで、お子さんと同じ気持ちになることも心掛けています。自分自身が楽しめない、お子さんも楽しめないと感じています。また、**不安や悩みを話せるのは、信頼関係を築いた職員に対してであると感じているため、自分のこどもの頃を思い出しながら関わっています**。コミュニケーションの中では、お子さんの好きなものや最近行なっていることを聞き、自分でも調べるようにしています。

自発的な姿が増えてきた、調理活動での成長

教室では月に一回、調理活動を行なっています。はじめの頃は自由に動き回るお子さんや、どうしていいかわからず指示を待つ姿も多く見られました。最近では、自分から役割を見つけて動く姿が増えてきました。お子さん同士で声を掛け合う場面も見られるようになり、成長を感じています。そうした日々の積み重ねの先に、進路や就職といった次のステップへ進む姿があります。進路や就職といった次のステップを歩むお子さんの姿を見た時は特に印象的です。以前と比べてできることが増え、大人への一歩を踏み出すお子さんを見ると、今まで支援してきたことが無駄ではなかったこと、また**お子さん自身も自分なりに頑張り努力してきたことが伝わり、とても感動したことが印象に残っています**。



社会へ繋がる力を育てるために

就労支援という事業所の特色を活かし、**お子さんが社会性を身に付け、自分のことを自分でできる力を育てていくことを目標にしています**。電話対応や電車に乗る練習など、実生活を意識した活動にも取り組んでいます。冊子の梱包に使う袋を開けることや、ボタン付けなど、日常の細かな動作が難しいお子さんもいるため、自助具の作成にも取り組んでいきたいと考えています。また、作業療法士としての視点や知識をさらに広げ、講演などを通して発信していくことも今後の目標です。そのうえで、お子さんの今後を見据えながら活動を提案していきたいと考えています。お子さんそれぞれで進路や就労は異なり、今後必要とされる力も異なります。梱包作業に限らず、**お子さんの進路を見据えながら必要な力を見極め、どの活動や作業を行なえばよいかを考えていきたい**と感じています。

就労という視点で広がる可能性

こどもプラス下之郷教室は中高生向けの事業所です。運動だけでなく、就労支援という視点を持った支援を行なっている点が大きな特徴です。**どう工夫すればお子さん達が自分らしく過ごし、将来に繋げていけるかを日々考えながら支援しています**。登山や集団での運動あそび、壁面制作など、イベントも多く、お子さんも職員も一緒に楽しみながら活動できる教室です。その中でも、個人での活動だけでなく、集団活動も魅力の一つです。進学や就労など、社会に出るうえで人とのコミュニケーションは避けて通れません。特性のあるお子さんには苦手な部分もありますが、下之郷教室では**集団活動を通して話し合いの場を多く設けているため、他のお子さんとのコミュニケーションの仕方を学ぶ機会が多くあります**。