

柳沢プログラム



◆2024年6月号◆

こどもプラスグループ

フリーダイヤル ☎ 0120-970-421 <https://kodomo-plus.co.jp/>

6月号

柳沢プログラム



6月の運動療育

- ハチハチゲーム(逃げる・捕まえる)
- ジグザグかけっこ
- 連続前転
- 運転手さん(仰向けになる役、押す役)
- ウシガエルの跳び乗り
- 豚の丸焼き

6月のコラム

- ★運動プログラム応用アレンジ
- ★脳のひろば
- ★中高生向けのカリキュラム
- ★保育所等訪問支援事業
- ★アクティビティ紹介
- ★公認心理師による心理支援コラム
- ★言語聴覚士によることばの発達コラム

6月の運動療育



基礎編 ▶ ハチハチゲーム（逃げる・捕まえる）

- ①大人がハチに変身して子どもたちを追いかけます。指でハチの針を示すと臨場感が湧きますが怖がってしまうお子さんもいるので様子を見ながら行いましょう。
- ②お子さんたちは、ハチに捕まらないように安全地帯まで逃げましょう。安全地帯で静かに座っていれば捕まりません。立っているお子さんは捕まってしまうので、座ることを意識させましょう。
- ③ある一定の時間が経ったら、今度はお子さんたちがハチを捕まえましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 大人があまり勢いよく追いかけると、友達同士がぶつかってしまいます。広い場所で初めはゆっくり追いかけるようにしましょう。
- 安全地帯には、ハチ（大人）は入ってはいけません。

友達とぶつからないようにしましょう。
逃げる場所へは、飛び込まないようにしましょう。

養われる力

- ◆身体のコントロール：逃げる＆捕まえる動き、友達とぶつからないように方向転換をすることができる。
- ◆空間認知：ハチの位置を視覚でとらえる。
- ◆社会性：ルールにのっとって遊ぶことができる。
- ◆判断力：ハチの動きに合わせて逃げるることができる。
- ◆認識面＆理解力：逃げる＆捕まえることやルールの認識と理解。

発展編 ▶ アヒルの音聞き

- ①タンバリンの音に合わせて、「イチ・ニ・イチ・ニ」とアヒルの動きをしましょう。
- ②タンバリンが止まったら、アヒル姿勢で止まりましょう。
- ③再びタンバリンの音に合わせて、アヒル歩きで進みましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- アヒル姿勢を維持しましょう。お尻を上げたり、踵（かかと）を着かないようにしましょう。
- タンバリンの音に合わせて「動く」と「止まる」をしましょう。
- タンバリンの音も大きくしたり小さくしたりして、聞くことに集中させるようにしてみましょう。



養われる力

- ◆集中力：見えないところで鳴っている音に耳を傾け聞きながら動くことができる。
- ◆バランス力：歩いているときのバランス力だけでなく、静止したときにもフラフラしないで止まっていることができる。
- ◆身体のコントロール：左右の足を交互に出して、素早く体重移動をすることができる。
- ◆抑制力：音が止まったら瞬時に止まることができる。
- ◆リズム感：タンバリンの音に合わせて歩くことができる。

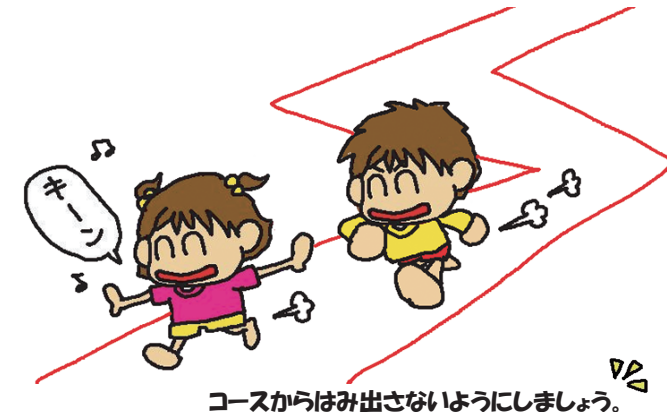
基礎編 ▶ ジグザグかけっこ

- ①縄や紐でジグザグのコースを作ります。コーン等を並べてコースを作っても構いません。
- ②スタートをしたら大人が後からお子さん達を追いかけましょう。
- ③お子さん達は、捕まらないようにジグザグのコースを逃げましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- コースからはみ出さないようにしましょう。
- コースをしっかりと見て走りましょう。
- 簡単なコースから複雑なコースへ展開してみましょう。

コースをしっかりと見るようにして走りましょう。



養われる力

- ◆空間認知：コースをみてはみ出さないように走ることができる。
- ◆巧緻性：上半身を上手く使ってコースの中を素早く走り抜けることができる。

発展編 ▶ スキップでだるまさんが転んだ

- ①だるまさんが転んだをスキップで行いましょう。
- ②ストップするときにフラフラしやすいので、気をつけましょう。
- ③不安定な姿勢でバランスをとるためには、手を広げるなどコツがあります。お子さん達からコツを聞き出しながら実施しましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 移動は、必ずスキップで動きましょう。
- ルールを説明するときに、絶対に走らないように伝えて下さい。
- ルールや止まり方をしっかりとお子さんたちと確認し合います。（止まり姿勢の追加等）



移動は必ずスキップで動きましょう。
走らないようにしましょう。
ルールや止まり方を確認しましょう
（止まり姿勢の追加等）

養われる力

- ◆身体面：脚力、腹筋の力、腕振りの力。
- ◆バランス力：止まった時にフラフラしないで姿勢を維持することができる。
- ◆空間認知：距離感をつかんでフラフラしないで動くことができる。
- ◆認識面：先生から提示されたルールを理解することができる。
- ◆抑制力：鬼役の「ストップ」という声に対して瞬時に止まることができる。
- ◆リズム感：スキップをすることができる。

6月の運動療育

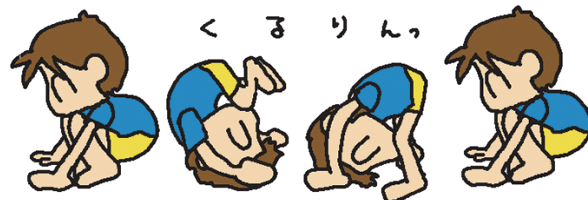


基礎編 ▶ 連続前転

- ①前転を連続でつなげて行う遊びです。しっかりと手を着いて回るようにしましょう。
- ②説明をするときに、前転→手を着く→足にパワーをためる→前転というイメージをして行いましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 年少の頃にやっていた前転とは違い、年長では“しっかりと手を着くこと”“足で地面を蹴って回転力をつけること”を意識させなければいけません。体重移動だけで転がる前転では次のステップに進むためのハードルが高くなってしまいます。
- 頭を着かないでも良いくらい、しっかりと手で体重を支えて回れるようにしましょう。
- 顎を閉じて回転できるように、小さくなる（顎を閉じる）という動きをしっかりと伝えましょう。



足の開け閉めの意識付けをしましょう。
(クマ姿勢では足を開く、前転中は足閉じる、しゃがみ姿勢になるときは足を開く)
立ち上がることなく、連続へつなげましょう。

養われる力

- ◆身体のコントロール：腕で体重を支えることができる、顎の開け閉めの動きが回転に合わせて素早くできる。
- ◆空間認知：自分の身体がどうなっているのか把握しながら連続で前転を行うことができる。
- ◆バランス力：左右に傾かずまっすぐ進むことができる。

発展編 ▶ コンパクト連続前転

- ①前転をコンパクトに行いましょう。できるだけ小さくなるには、今までよりも頭を着く位置を手前にするなどの調整が必要になります。
- ②慣れてきたら連続でコンパクト連続前転をしてみましょう。
- ③コンパクトに行うために、前転中は足を閉じるようにしましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- コンパクトに前転をするためには、手を着く位置を手前にする、頭を着くときに顎をしつかりと閉じる、足を着く位置を手前にするなどの調整が必要です。どのようにやればコンパクトにできるか、大人の見本を見せてあげましょう。
- マット1枚の中で前転を2回、マット2枚の中で4回行うなど分かりやすい範囲を決めて行いましょう。
- 1回の前転が終わったら、立ち上がるのではなく連続で行っていきましょう。



前転のポイントを確認しましょう。
(クマ姿勢、両足トンネルから天井をみる、後頭部を着けて回る、足を強く蹴り上げる等。)

しゃがみ姿勢になる際に、手を着かないようにしましょう。(勢いを作りましょう。)

養われる力

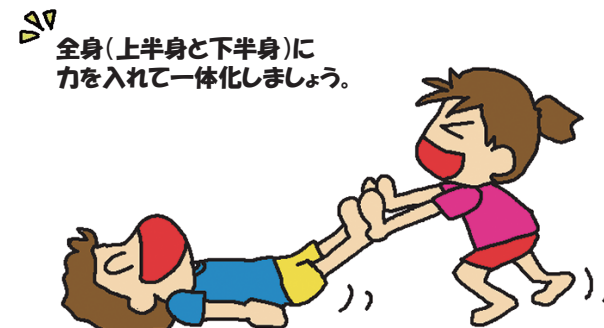
- ◆身体のコントロール：しっかりと地面をキックして回転力を得るがコンパクトに回れるように手を着く位置、足を着く位置などを調整して行うことができる。
- ◆回転力：足にパワーを溜めたらその力を使って回転することができる。
- ◆空間認知：決められた範囲内で距離を計算しながら前転をすることができる。

基礎編 ▶ 運転手さん（仰向けになる役、押す役）

- ①二人一組になりましょう。仰向けになる役と押す役に分かれましょう。
- ②押す役は、仰向けになっている友達の両足を前へ押して進みましょう。
- ③押すときには、両足の裏をお腹に付けて両脚を手でつかむようにして進みましょう。
- ④慣れてきたら図のように足の裏で押しても良いでしょう。不安定な点がありますが、最初からこれでは力を入れることができません。

⚠ 気をつけるポイント

- 仰向けになる役は、姿勢を真っ直ぐにしましょう。
- 全身に力を入れて一本の棒のようになりましょう。フニャフニャしてふざけている子は実施するのを避けてみましょう。いきなり足を曲げたりして、押している役の友達が怪我をしてしまう恐れがあります。
- 押す際には全身を使って強く押すことになります。裸足で行うなど滑らないような対策をしましょう。



全身(上半身と下半身)に力を入れて一体化しましょう。

仰向けになる役は、姿勢を真っ直ぐにしましょう。
(気を付け姿勢)

養われる力

- ◆バランス力：仰向けで気をつけ姿勢を維持するバランス。(上半身と下半身)
- ◆社会性：友だちを感じる。

発展編 ▶ ウルトラマン（フープに掴まり。一人が引っ張る）

- ①二人一組になったら、うつ伏せでフープを握る役とフープを握って引っ張る役に分かれましょう。
- ②引っ張る役は、後ろ向きに進みましょう。引っ張られる役は足を閉じるようにしましょう。
- ③フープを握る役の友達は、慣れてきたら腕を曲げた状態で引っ張ってもらいましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 引っ張る役は、後に友達や障害物が無いか確認しながら進むようにしましょう。
- ガラスなどの障害物がある場所ではやらないでください。フープを握っている役のお子さんが突然手を話して、引っ張っている役のお子さん子が怪我をする恐れがあります。
- 引っ張る役の友達は急に引っ張ると手が離れて転倒する恐れがあります。初めはゆっくりと引っ張るようにしましょう。



引っ張る役は、膝を曲げて後ろ向きに進みましょう。

うつ伏せでフープを握る役は、腕を伸ばしてフープを握ります。
(曲げて維持する展開も良い)

養われる力

- ◆身体面：体重を支えるだけの懸垂力を養う、腹筋と背筋を刺激する。
- ◆身体のコントロール：腹筋と背筋を使って腕と足の力を連動させて引っ張ることができる。
- ◆社会性：友だちを意識しながら遊ぶことができる。

6月の運動療育



基礎編 ▶ ウシガエルの跳び乗り

- ①ウシガエルで跳び箱まで移動したら、ウシガエルの動きで跳び箱に跳び乗ります。
- ②跳び箱上にあるカニの目に両手をつきます。ジャンプをして両足を跳び箱のカニさんのハサミへ乗せます。
- ③目線は前方をみるようにしましょう。手をついている跳び箱を見ると不安定になり恐怖感がましてしまいます。

⚠ 気をつけるポイント

- ウシガエルの動きで手と足が交互に動かしているか確認してください（手→足→手→足・・・）。
- 跳び箱上のカニのハサミへ両足をつくときに、足を大きく開いて跳び乗るようにしましょう。
- ジャンプをして跳び乗る際に、足が引っ掛かって前方に倒れる可能性があります。お子さんの向かい側に立っていつでも胸のところを押さえる補助ができるようにしておきましょう。
- なかなかジャンプができない場合、お子さんの向かい側に立ち、胸と背中に手を当てて身体を挟みます。大人は胸にあてた手でお子さんを持ち上げるようにして下さい。



養われる力

- ◆身体面：両腕で体重を支える支持力、両足を揃えてジャンプする跳躍力を養う。
- ◆身体のコントロール：手をついて足を蹴り上げるウシガエルの動きができる、顎を開き前方を見ながら跳び乗ることができる、上半身と下半身を連動させて動くことができる。
- ◆空間認知：跳び箱の高さに合わせて足を持ち上げる高さを調整することができる。
- ◆高所感覚：ジャンプをしたときに頭が下方向に下がるが怖がらずに腕に体重を乗せることができる。

発展編 ▶ ウシガエルの跳び乗り&タンバリンタッチ着地

- ①着地のポイントにはマットを2〜3枚敷きましょう。
- ②ウシガエルの跳び乗りの後に、タンバリンをタッチして着地しましょう。
- ③跳び箱に乗るときは、先ほどのウシガエルの跳び乗りを行いましょう。
- ④タンバリンタッチをする際は、腕を大きく振ってジャンプするようにしましょう。
- ⑤着地をしたらフラフラせず、ポーズをとって止まるようにしましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 跳び箱に跳びのる際、前のめりに転倒しないように補助ができる位置に立ちましょう。
- 跳び箱上では、2〜3回腕を振る練習をしてからジャンプするようにしましょう。
- 着地では、転ばないように膝のクッションを使うこと、手を着くことを意識付けられる見本を見せましょう。
- タンバリンは、お子さんがパンザイするくらいの高さに設置しましょう。
- タンバリンの位置は、お子さんごとに調整してあげましょう。



養われる力

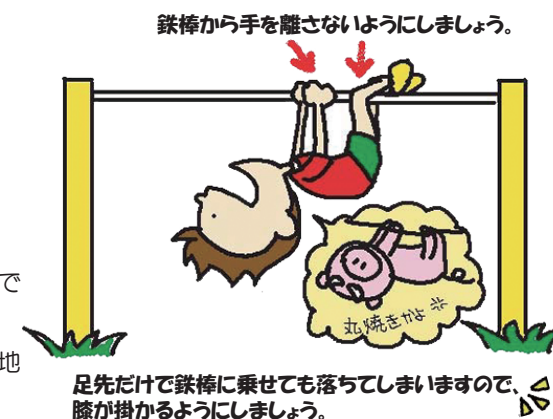
- ◆身体面：着地の際に足で踏ん張って止まることができる。
- ◆身体のコントロール：腕の振りとジャンプのタイミングを合わせて大きなジャンプができる、着地の時に膝を曲げて衝撃を吸収することができる、転んだときでも手をついて頭や顔をマットにつけない。
- ◆空間認知：タンバリンまでの距離を測りジャンプする大きさを調節する。
- ◆高所感覚：高く不安定なところでも全身を使ってジャンプすることができる。
- ◆協調性：ジャンプしながらタンバリンタッチをする2つの動きを瞬時に行うことができる。

基礎編 ▶ 豚の丸焼き

- ①鉄棒で豚の丸焼きをしましょう。
- ②鉄棒を両手で握り、足を鉄棒にかけて両足を絡ませましょう。
- ③豚の丸焼き姿勢になったら、顎を開いてマットを見るようにしましょう。
- ④5秒数えたら、足から着地しましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 足先だけ鉄棒にかけても落ちてしまいます。ふくらはぎのあたりまで鉄棒にもっていくようにしましょう。
- 顎を開かなければ逆さまの感覚が養われません。大きく顎を開いて地面を見るようにしましょう。
- 補助をする際は、片手でお子さんの手首をもち、もう片方のお子さんの腰や背中を支えてあげましょう。



養われる力

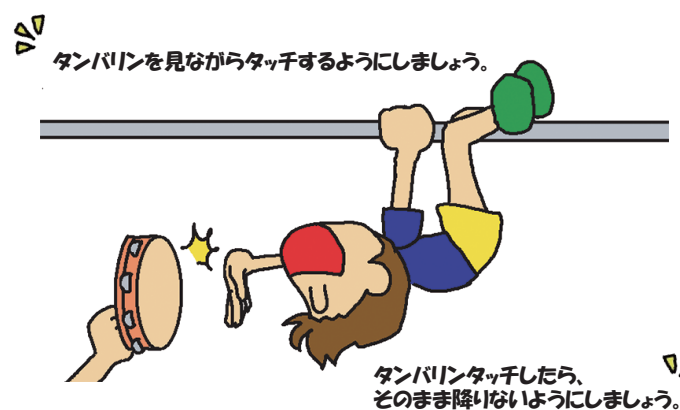
- ◆身体のコントロール：上半身と下半身を連動させることができる、鉄棒に両足を乗せる（絡ませる）ことができる。
- ◆逆さ感覚：頭が下、足が上という上下逆転の感覚を身につける。

発展編 ▶ 豚の丸焼きでタンバリンタッチ (片手叩き)

- ①豚の丸焼き姿勢になったら顎を開いてタンバリンを見ましょう。
- ②片手を離して、タンバリンをタッチしましょう。
- ③しっかりとタンバリンを見てタッチするようにしましょう。
- ④離していた手を戻して鉄棒を両手で握ったら、足から降りましょう。
- ⑤1回叩くことができれば、次から2回3回と叩く回数を増やしていきましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 豚の丸焼き姿勢を作ったら、顎を開いてタンバリンを見ましょう。
- 片手を離す際に、どちらの手を離すのか分からないで落下してしまうお子さんがいます。大人はしっかりとお子さんの片手の手首をつかんで補助をするようにしましょう。
- 自分で足をかけられないお子さんは落下してしまう危険性が高いので細心の注意を払いましょう。



養われる力

- ◆身体面：握力、太ももで足をくつつける力を養う。
- ◆身体のコントロール：上半身と下半身を連動させて豚に変身する、逆さまの状態でタンバリンをタッチすることができる。
- ◆逆さ感覚：逆さまの世界に慣れ、全身を硬直させることなく手足を動かすことができる。
- ◆空間認知：タンバリンの位置を把握してしっかりと叩くことができる。

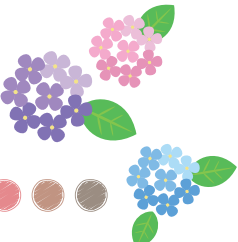
運動プログラム 応用アレンジ

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。

新聞高跳び



何人で遊ぶ？：新聞を持つ人が2人いれば、何人でも遊ぶ事ができます。
何を使って遊ぶ？：新聞紙を使って遊びます。
どこで遊ぶ？：教室やお家など、どこでも遊べます



運動の説明

1 新聞紙を縦に持ち新聞紙でハードルを作ります

大人2人で1枚の新聞紙を縦に持ち、新聞紙のハードルを作ります。

2 新聞紙のハードルの上をジャンプします

お子さんが1m～1.5mほど離れた所から走ってきて、新聞紙の上をジャンプします。

3 新聞紙なので、高くても安心してチャレンジできます

新聞紙ハードルなので、ジャンプして足が引っかけても安心です。
高いハードルにもどんどんチャレンジすることができます。

4 難しい場合は、新聞紙の半分からチャレンジしてみましょう

怖いお子さんは、新聞紙を半分にして、小さいハードルからチャレンジしてみましょう。
他にも、大人と一緒に手を繋いでジャンプしてみたり、ジャンプではなく跨ぐ事から初めてもいいです。

5 簡単な場合は、両足ジャンプでチャレンジしてみましょう

簡単なお子さんは、両足ジャンプでチャレンジしてみましょう。
走ってきて両足ジャンプをするのも良いですし、その場から両足ジャンプをしてもいいです。



養われる能力

走っていき、跳び越えるべきタイミングでジャンプをする事ができる

タイミング力とは、何らかの行為をすべき時だという判断・選択・コントロールを自分で判断して体で表現する力です。お子さん自身があらかじめ調節・調整するなどして行動するためにも必要です。今回は、新聞紙を跳ぶために走り、どのくらいの位置でジャンプをすると良いのか、どのくらいの高さのジャンプをすれば良いのかを判断してジャンプをします。

- ▶空間認知力
- ▶視機能
- ▶タイミング力

新聞紙を跳び越えるジャンプ力

上方へ跳び上がる力で、特に下半身の筋肉を使って行ないます。跳びはねることでお腹周りの筋肉や下半身の筋肉を鍛える事ができます。歩行の安定や転倒防止にも繋がります。新聞紙を越える為には、自分の体の大きさや足の長さを知り、越える為の運動能力を理解している必要があります。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身体の地図と言い、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身体の機能と言います。

- ▶跳躍力
- ▶ボディイメージ

！ 注意するポイント

- 走ってきてジャンプをするので、転倒する可能性があります。最初はマットを敷いて遊びを行なってください。
- 新聞が何枚か重なっていると、破れない可能性がありますので必ず1枚で行なってください。

脳のひろば

近年のお子さん達の遊びの傾向

インターネットは私達の生活を便利にしてくれる反面、お子さん達の遊びの傾向を変化させ、近年お子さんのネット依存やゲーム障がい社会問題となっています。

例えば外あそび推進の会によると、1981年に2時間11分であった小学校高学年の外あそびの時間は35年間で30%以上低下し、2016年には1時間12分となっています。それに加えて内閣府の『青少年のゲーム機などの利用環境実態調査』では、令和4年（2022年）度調査において10歳以上の小学生が1日のうちにインターネットを使用する時間は増加しており、平均すると3時間34分です。つまりお子さん達の遊びが外で体を動かすことよりも、インターネットやゲームを使った遊びへと変化しているといえます。

インターネット・ゲームの使いすぎが脳に及ぼす影響について

それでは、インターネットやゲームの使いすぎは、お子さんの脳にどのような影響を与えるのでしょうか。

最も影響を受けるのは、脳の前頭前野です。前頭前野にはドーパミンの受容体があり、おいしいものを食べた満足感や、褒められた達成感はドーパミンによって前頭前野に伝わります。（「ドーパミンと運動の関係」2023年12月号参照）この一連の働きが「報酬系」です。インターネットやゲームによって大量に放出されたドーパミンは報酬系を活性化し幸せな気持ちになるため、ネットやゲームが習慣化していくことは想像できると思います。ただしそれだけではなく、ドーパミンが大量に増え過ぎた脳内では、前頭前野がドーパミンを受け取りにくくなることやドーパミンの効果が低下することも分かっているのです。つまりインターネットやゲームの使いすぎは、前頭前野の機能を低下させてしまいます（①）。



インターネット・ゲームと発達障がいの関係性

実際に、インターネットやゲームを使用している最中に前頭前野の活動が低下を示すという研究結果があります。ゲームの時間が長くなれば、前頭前野が活動しない時間も長くなるため、発達途中にあるお子さんの脳にとって、よいこととは言えません。

特に前頭前野は「報酬系」だけではなく集中力や抑制力、やる気、気持ちのコントロールなど様々な働きを持っています。前頭前野の機能低下は満足感や達成感を得られにくい状況だけでなく、ネットやゲームへの欲求がコントロールできない状態へと繋がる可能性があるのです。結果として、インターネットやゲーム以外の事柄へのやる気や集中力を低下させ、学業や日常生活に支障をきたすことがあります。

また、ネット・ゲーム依存は注意欠如・多動性障害（ADHD）や自閉症スペクトラム障（ASD）などの発達障がいを伴っているケースが少なくありません。発達障がいがあるとゲームに依存しやすいと報告した研究結果もあり注意が必要です（②）。

インターネット・ゲームの使いすぎを予防する方法



インターネットやゲームの使いすぎを予防するために、まずはネットやゲームを使用する際のルールについてお子さんと一緒に話し合ってみてください。ルールは保護者が決めて押しつけるものではなく、お子さんの自律性を育むためにも一緒に話し合うことが大切です。お子さんによっては、実生活で友人関係を築くことが苦手であり、インターネット上にある空間が唯一の交流場所になっている可能性もあります。そのため、無理やりインターネットやゲームを制限することはよくありません。ネットとゲーム以外のものでもお子さんが満足感や達成感を得られるような方法を見つけ、気づいたら自然に使用時間も減っているというくらいが現実的な目標だと言えます（③）。

●柳沢運動プログラムで期待できる効果

お家で過ごす時間や療育時間の中で、運動遊びを取り入れてみてください。特におすすめなのは「だるまんが転んだ」のように動きと静止を含んだ運動遊びです。「動」と「静」を交互に繰り返すことで前頭前野が活性化し、集中力や抑制力が養われます。結果として気持ちや欲求をコントロールする力も身についていくのです。

柳沢運動プログラムの開発者である柳沢秋孝教授は脳活動を研究し、幼児期の「運動遊び」が前頭前野に好影響をもたらすことを実証しています。また、同プログラムには「魔法で変身ジャンプ」のように動きと静止を利用した運動が満載です。「動」と「静」を含んだ運動遊びを取り入れることで、お子さんの脳だけでなく体もしっかり鍛えていきましょう（④）。

引用・参考文献・参考サイト

- ①樋口進。"ネットゲームの過剰利用で脳機能が低下する～見えてきた依存のメカニズム"。NHK健康ch。2022-7-25。https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_1410.html#:~:text=ネットゲームをする大量,低下したりします%E3%80%82,(参照2024-4-3)
- ②柳澤弘樹。"忍者になって身につく三つの感覚"。発達障害の子の脳を育てる 忍者遊び -柳沢運動プログラムを活用して-。株式会社 講談社。2016。p.11-20
- ③能農勝。"発達障害 × 子どものインターネット依存"。治療。Vol.105。No.8。2023。984～988
- ④柳澤弘樹。"動と静のメリハリで集中を持続させる"。発達障害の子の脳を育てる運動遊び(柳沢運動プログラムを活用して)。株式会社 講談社。2021。p.48-53

中高生向け カリキュラムのご紹介

作業スキル：シール台紙を作ろう



- ▶ **内 容** 今月は作業スキルの活動内容についてです。就労トレーニングを行なっているこどもプラス下之郷教室では、姉妹教室で毎日使用している『シール台紙』を、パソコンを使って作成しました。姉妹教室への要望の聞き取りから完成して届けるまでの一連の過程をご紹介します。
- ▶ **到達目標**
- 要望の聞き取りから、姉妹教室に届けるまでの一連の流れを体験する。
 - パソコンの簡単な作業ができるようになる。
 - 要望通りにシール台紙を完成させる。
- ▶ **養われる力**
- 目的を設定し、最後までやり遂げる実行力。
 - パソコンを使って作り上げることができるパソコン能力。
 - 要望を聞く傾聴力。
- ▶ **流 れ**
- ① 姉妹教室に要望の聞き取りに行く。
 - ② パソコンを使ってシール台紙を作成する。
 - ③ 姉妹教室に届ける。

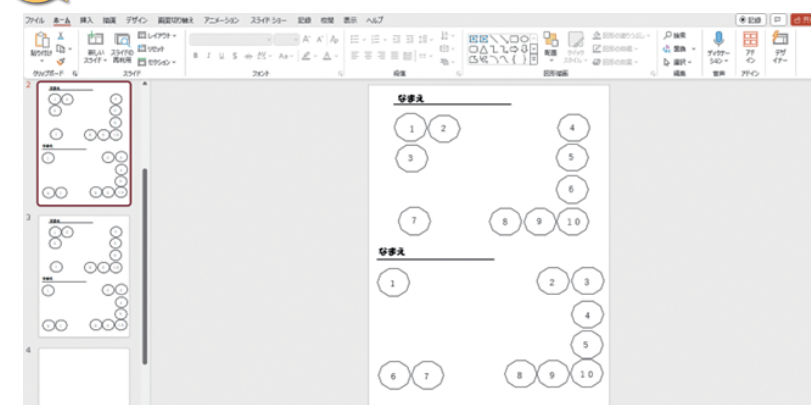
1 姉妹教室に要望の聞き取りに行く

姉妹教室で実際に使っているシール台紙を見せます。
どんな要望があるのか、実際に姉妹教室に足を運んで聞き取りをします。

- **聞き取りの例**
- ★どんな絵柄で作って欲しいのか
 - ★好きなキャラクターはなにか

- ポイント**
- あらかじめ、聞き取りの内容や聞き取る際の原稿を書いておくと、緊張していてもスムーズに聞くことができます。
 - 『あいさつをする人』『聞く人』『メモを取る人』など、あらかじめ役割を決めておきましょう。

2 パソコンを使ってシール台紙を作る



聞き取りを行なった内容で、シール台紙を作ります。
今回は Microsoft Power Point (マイクロソフトパワーポイント) を使って作成しました。
このように、職員があらかじめテンプレートを用意しておきます。数字が書いてある枠は、自由に動かせるようになっています。

ここに要望に沿った画像やイラストをお子さん達が貼り付けて、絵が隠れないように数字の枠を動かしていきます。

実際にお子さんが作ったもの



完成したら印刷して余白部分を切り、最後にラミネートをして完成です。



完成したものの例

3 姉妹教室に届ける

完成したシール台紙を、姉妹教室に届けます。
聞き取りの時と同様、それぞれの役割やセリフをあらかじめ決めてから行きましょう。
自分達で作ったものを自分達で渡すことで直接喜んでくれている姿を見ることができます。
そうすることで、お子さん達はより達成感を感じることができます。

実践例

- A さん** ➡ 「聞き取りに行くの緊張する…」と言いながらも、台本があったことによってスムーズに要望を聞き取ることができました。
- B さん** ➡ 「キャラクターの顔が隠れないように作ってあげよう」と、使うお友達が少しでも喜ぶように考えながら作成していました。
- C さん** ➡ 「初めて PowerPoint を使ったけど、上手くできて良かった！」とパソコン作業に自信を持つことができました。

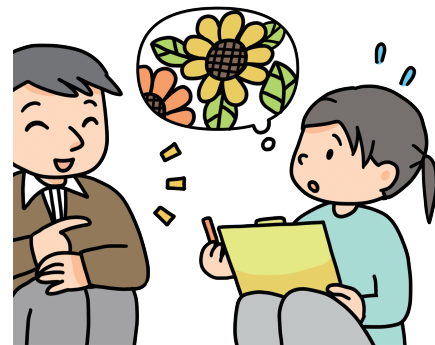
保育所等訪問支援の記録



保育所等訪問支援とは、支援員が保育園や小学校などに訪問し、そこに通園・通学するお子さんが安心して集団生活を送ることができるよう支援を行う福祉サービスです。

やることがわからなくなった時の対応を考えられたLさん（小学校3年）

学校に訪問し、理科の授業を見学しました。内容は、外に咲いている「ひまわり」と「ホウセンカ」の観察でした。ワークシートを持って植物の前に行くも、なかなか記入ができないLさん。訪問員が「どうしたの？」と声をかけると、「何を書いていいのかわからない」とのこと。「植物の絵を描いたり、気づいたことを文章で書いたりしてみたらいいんじゃないかな」などと箇条書きでもいいから自分のイメージする思いを文字にしてみるようにアドバイスすると、少しずつペンを進めることができました。Lさんによると、普段から今日のように何をすればよいのかわからなくなり、プリントが埋められない時があるとのことでした。まず、この現状を学校の先生にお伝えしました。そして事業所では、そのような時どうしたらよいかをLさんと一緒に考える時間を設けました。するとLさんから「先生に聞く」「友達のプリントを見せてもらう」などの提案がありました。



今後も定期的にLさんと話をするとともに、学校とも連携を密に取り、Lさんにとってよりよい環境が作れるように支援を続けていきたいと思います。

自分の考えに自信がもてるようになったKさん（小学3年生）

事業所でのKさんは、年下のお子さんの面倒をよくみてる皆のお姉さんの存在です。運動遊びもパソコンもとても意欲的に取り組んでいます。また、絵を描くことがとても上手な一面もあります。一方で、学校の勉強に対しては苦手意識が強く自信を持てずにいました。そんなKさんの様子を見るために学校に訪問したところ、事業所では見られなかった一面が見えてきました。訪問時、学校では国語の授業で登場人物の気持ちを読み解く学習が行なわれていました。Kさんは教科書をめくりながら一生懸命考えますが、なかなかプリントに答えを記入することができず悩んでいる様子が伺えました。訪問員が「わからない？」と聞くと、「間違ってるから・・・」と自信がなさげな表情をしていました。そのため、個別に声掛けをして本人の気持ちを聞いたところ、少しずつプリントを埋めていくことができました。訪問員は、学校の先生にKさんの事業所でのがんばりや得意なことを伝えました。

事業所では、Kさんの様々な行動に対してより多くの称賛を行なうようにしました。成功体験を積み重ねていき、Kさんが自信をもって過ごせるように今後も学校と連携した支援を継続していきたいと思います。



●学校と事業所とで今後も情報を共有しながら、連携して支援にあたっていきたいと思います。

ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介



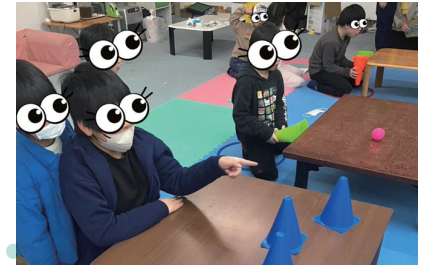
▶ ビジョントレーニング ～5コースにチャレンジ～

こどもプラス塩田教室
https://sjs-shioda.com/

みなさんこんにちは！こどもプラス塩田教室です。

今回は春休み中に行なったビジョントレーニングをご紹介します。

塩田教室では、長期休みには毎日ビジョントレーニングに取り組んでいます。通称「アイトレ」と言って、お子さん達にも親しみやすい名前にしています！



ビジョントレーニング～5コースにチャレンジ！～

塩田教室では、普段はプリントでビジョントレーニングを実施しています。今回は、プリント形式ではなく職員が5コースを作り、お子さん達が5コースにチャレンジするビジョントレーニングを実施したのでご紹介します。

【ビジョントレーニングの説明】まずは5コース全部の説明を聞きます ➡



第1コース お宝当て

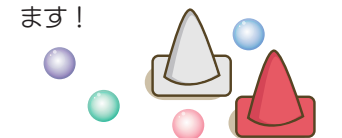


コーンに入ったお宝を職員がクルクル回して移動します！指を指さずに目だけで追って最後にどこに移動したのかを当てるゲームです！

第2コース ボールコロコロキャッチ



職員がコロコロ転がしたボールを三角コーンでキャッチします！



第3コース 色分けボールコロコロキャッチ



第3コースは第2コースより難易度がアップしています。オレンジと黄緑のコーンを持って転がってきたボールの色を見て、ボールと同じ色のコーンでキャッチします！

第4コース コロコロ落とし



手で触れずにボールを穴に落とします。



手は簡単だ！というお子さんには足でチャレンジ！これは大人でもなかなか難しいです！

第5コース バスケットマンから逃げろ！

職員が壁を向いて立ちます。お子さんは職員の背中をタッチしてからゴールに向かって走りだします！職員は背中をタッチされたら、追いかけてもいい合図なのでタッチされたらぐるっと回って追いかけます！ゴールまで、職員にタッチされないで逃げ切れるのか！？お子さん達はドキドキしながら行っていました！

5コースから選択してチャレンジ

全部のコースの説明を聞いてから自分の好きなコースに並んで順番にチャレンジして行きました！

自分の好きなコースに何度も並ぶお子さん、全部のコースを試してみたいお子さん、お子さん達は好きなチャレンジで目の体操を行ないました！トレーニングも、ゲーム性を持たせるとより楽しめることが改めてわかりました。

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。

～笑うことの効果～

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしませんか？

実際、笑いが心や体に良いということは、実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。

今回は笑うことの効果について考えてみましょう。

◆笑いの種類 そんな笑いにも、いくつか種類があります。



- 遊戯的笑い：落語や漫才など、人を笑わせるための笑い
- 支援的笑い：人を和ませたり励ましたりするための笑い
- 攻撃的笑い：人を落としたりけなしたりするための笑い

「遊戯的笑い」は心の健康にプラスの影響を与え、「支援的笑い」は人が失敗した時や悲しんでいる時に、より大きなプラスの影響を与えます。一方で、「攻撃的笑い」は、こころの健康にマイナスの影響を与えるといわれています。同じ「笑い」でも、心に良いものと悪いものがあります。できるだけ良い笑いを取り入れられると、自分も周りも心が豊かになりますね。

◆笑いヨガ

私達は、普段は先ほどお話したような笑いの種類の内容などで笑いますが、「笑いヨガ」はお互いの笑いの伝染力を発生させ、笑える体に整える運動です。おもしろくて笑った場合も、笑う動作をする体操でも、生理的変化は同じです。笑いヨガは、身体的効果・心理的効果・生活改善効果・社会的効果があります。

笑いが心身の健康に良いと分かっているにもかかわらず、気分が乗らないと笑えません。笑いヨガ・笑いトレーニング（笑トレ）ならどんな気分でも笑えますし、継続しやすい健康法です。

1人でできる笑トレの一部を紹介します。

- 準備体操：「ホホハハ体操」➡
- ①「ホッ、ホッ」と言いながら両手を前に押し出す（空気を前に押すように）
 - ②「ハッ、ハッ」と言いながら両手を下に動かす（空気を下に押すように）

【笑トレ】あやつり人形笑い

- ①笑いながら手と足を一緒に動かす 「ハッハッハッ」と笑いながら、足に糸がついているようなイメージで手足を動かす
- ②足をいろいろな方向へ動かす股関節を広げたり足を上げて回してみたりなど、いろいろな方向へ動かす

「笑トレ」中、好きな時に深呼吸をすることも効果的です。

最後には、「手拍子と掛け声（ホッ、ホッ、ハッハッ）」「元気ポーズ（両手を広げて上げ、いえーい！と声を出す）」全ての体操が終わったら、もう一度、深呼吸をして終了です。

「笑トレ」は運動が苦手な方でもできます。隙間時間にも手軽にできますし、朝実践すれば体と心に元気をチャージでき、気持ちよく一日をスタートさせられます。

運動時間がない人も、ちょっとした時間で手軽に実践できます。

是非、笑いの習慣を作ってみてください。



【参考文献】
臨床心理学領域 | 京都橘大学 総合心理学部 https://www.tachibana-u.ac.jp/psychology_2023/column/article-04.html

言語聴覚士による ことばの発達

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。

言語聴覚士ってどんな人？

今までに「言語聴覚士」と実際に会ってお話をしたことがある方や電話をしたことがある方は少ないのではないのでしょうか。「そんな専門の人がいたの？」と思われる方から、「知ってはいるけれど、どんなことを聞いたらいいの？」と、不安に思われる方まで様々かと思えます。そこで今回は「言語聴覚士」ってどんな人なのかをご紹介します。

●どんな専門家？

言語聴覚士は、医療に関わる国家資格のひとつで、病気や事故などで失われた機能に対してリハビリテーションをお手伝いする専門家のひとつです。主に、食事の際に安全に食事が取れるように訓練を行ったり、脳損傷によりことばが話せない方やことばの発達の遅れがある方、耳の聴こえ、うまく発音ができない方への支援など様々な領域があります。

よく似た職種に、主に歩くことを中心にリハビリを行なう理学療法士や、料理や裁縫などを中心にリハビリを行なう作業療法士がありますが、ことばやコミュニケーション、食べることを中心にリハビリを行なっているのが言語聴覚士です。

●「言語聴覚士ってどこにいるの？」

言語聴覚士の資格を持っている人は全国に約4万人いますが、その多くは大きな病院や介護施設に所属しています。脳梗塞などによる脳血管障害や、交通事故での麻痺など、入院された患者さんの食事やコミュニケーションのリハビリを行なっています。他にも、地域の学校や療育センター、相談所、歯医者さんなどにも働いています。また、近年ではSNSでも多くの施設が情報配信を行っており、個人で運営している相談室や教室も見つけることができます。お住まいの近くに言語聴覚士がいるかどうか、是非調べてみてください。

●「言語聴覚士にはどんなことを聞いたらいいの？」



「どんな玩具がことばの発達におすすめですか？」「どんなことを練習すると発音がうまくなるようになりますか？」「自分の言いたいことが伝えられない時はどんな工夫をしたらいいですか？」など、ことばに関する質問はもちろですが、実はどんな質問でも聞いてみて良いのです。すぐに答えられない質問もあるかもしれませんが、言語聴覚士の周りには様々な職種の方がいて連携をしています。「こんなことを聞いてもいいのかな？」や「ことばと関係ないことで・・・」とお悩みの時には、ことばとコミュニケーションを専門とする言語聴覚士を窓口として、お気軽に質問してみてください。

今回は言語聴覚士がどんなお仕事をしているのかをご紹介します。今後言語聴覚士に会う機会がありましたら是非、今回お伝えした内容を参考にお話をされ、療育の参考にいただければと思います。