

# 柳沢プログラム



◆2024年7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/>

7月号

# 柳沢プログラム



## 7月の運動療育

- 焼き芋(手足伸ばす)
- 開脚ゆりかご
- ウシガエルのフープ渡り
- スキップ氷鬼
- クマ忍者の修行(マット)
- スズメさん

## 7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



# 7月の運動療育

## 基礎編 ▶ 焼き芋（手足伸ばす）

- ①マットにうつ伏せになって寝転がりましょう。
- ②両手をバンザイ状態にして、両足も真っ直ぐ伸ばしましょう。
- ③両手両足が真っ直ぐなまま、横に回転していきましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 両手のバンザイ状態を維持しながら回転していきましょう。
- 両足も真っ直ぐのばして回転しましょう。
- 両手をバンザイ状態にして、手のひらを合わせて行っても良いでしょう。



### 養われる力

- ◆身体面：基礎筋力。
- ◆身体のコントロール：身体を伸ばす動き&維持、横回転する動き、反動力を活かす動き、手先&足先まで伸ばす動きとコントロール。
- ◆回転感覚：横回転の感覚。

## 発展編 ▶ 焼き芋洗い機（大人が回転を強く促す）

- ①腕と足を延ばしてマットの上に寝ましょう。
- ②大人は、お子さんの手と足がしっかりとくっついているのを確認しましょう。
- ③お子さんたちを勢いよく回転させましょう。
- ④慣れてきたら坂道などを作って回転させてみましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 最初から勢いをつけすぎないように気をつけましょう。
- お子さんが自分の力で回る時に比べて回転が速くなります。手や足がしっかりと伸ばせているか確認してから行うようにしましょう。
- マットから落ちると頭をぶつけてしまうことがあります。安全にできる環境設定にしましょう。
- 大人はお子さんの身体を回すほかに、マットを持ち上げてマットの傾斜を利用して回転させるやり方もあります。



### 養われる力

- ◆身体のコントロール：身体をまっすぐにしたまま回転することができる。
- ◆回転感覚：横回転の勢いが増しても怖がらず回転することができる。
- ◆空間認知：転がる際に進行方向をコントロールしてまっすぐ進むことができる。

## 基礎編 ▶ 開脚ゆりかご

- ①足を開いて開脚の状態のままゆりかごをしましょう。
- ②仰向けになったときも、足を開いたままにします。そのまま足を開いた状態で、足の勢いを使って起き上がりましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 開脚した足をお尻が上がるくらいまで、高く振り上げましょう。
- 上半身と下半身をタイミングを合わせて、起き上がりましょう。
- なかなか起き上がれない場合は、補助として大人がお子さんの背中を押してタイミングをつかめるようにしましょう。



### 養われる力

- ◆バランス感覚：前後に身体を動かしながらも、足を振り下ろしてタイミング良く起き上がることができる。
- ◆後方感覚：頭をぶつけないように後ろに転がり、足を振り下ろすと同時に起き上がることができる。
- ◆巧緻性：上半身と下半身の動きを連動させて起き上がることができる。
- ◆身体面：腹筋を使って足を高くまで振り上げることができる。足を振り下ろしたときも踵を地面にぶつけること無く腹筋を使って上半身を起こすことができる。

## 発展編 ▶ 開脚前転

- ①前転をしたら起き上がるときに足を開く開脚前転を行いましょう。
- ②慣れるまでは、最初から足を開いて前転を行い、そのまま足を開いた状態で立ち上がりましょう。
- ③慣れてきたら、足を閉じていて前転を行い、立ち上がるときに開脚を試みましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 足を着く直前に足を開くのではなく、足が真上に上がったくらいから開脚するようにしましょう。
- しっかりと手を着いて頭の頭頂部よりも後ろが地面に着くようにしましょう。
- 回転不足だと起き上がることができません。しっかりと頭をまるめて顎を引いた状態で前転を行いましょう。
- 回転するために、足で地面を蹴る力を強くしましょう。そのためには、腕でしっかりと体重を支えていなければなりません。



### 養われる力

- ◆回転感覚：頭を入れると同時に足で地面を蹴る力を調節して、回転するスピードを自分でコントロールすることができる。
- ◆支持力：しっかりと体重を腕で支えることができる。また、回転するときには頭を地面にぶつけないように力を調節して、柔らかい回転をするために腕の力を調節することができる。
- ◆逆さ感覚：逆さの状態になるが、そのときに足が真上にきています。このときに開脚を始めることができる。
- ◆空間認知力：自分の身体がどのようなになっているのか理解して動くことができる。



# 7月の運動療育

## 基礎編 ▶ ウシガエルのフープ渡り

- ①フープを使って手を着く位置を決めます。図のように、フープを設置しましょう。
- ②フープ3つを1セットとして、10mくらいの直線コースを作りましょう。
- ③手前のフープに手を着き、先にある左右のフープに足を着地します。  
(ウシガエルの手→足の動きで)

### ⚠ 気をつけるポイント

- 動きは、ウシガエルの動きと同様ですが、フープの中に手と足を着くようにしましょう。
- フープは大きなフープではなく、直径20～30cmくらいの小さなフープを利用しましょう。
- 小さなフープが無い場合は、ホームセンターなどでホースを買ってきて作ると良いでしょう。およそ1mで直径25cmくらいの輪を作ることができます。
- 手を着いた位置よりも足を前に出すのがねらいです。ゆっくりでも良いので、手よりも足の方が前に出るようにしましょう。
- 手と足と一緒にジャンプしているお子さんには、大人が後方から補助をしてあげてください。

### 養われる力

- ◆身体面：足で地面を蹴ったときに、しっかりと腕で身体を支えることができる。
- ◆身体のコントロール：手と足の位置関係を自分でコントロールして移動することができる。
- ◆空間認知：フープの間隔に合わせて、手を着いたり足を着くことができる。移動するときの歩幅を調整することができる。

## 発展編 ▶ 足閉じウシガエル

- ①ウシガエルと同様の動きなのですが、今度は膝を抱え込んだ状態で行いましょう。
- ②手→足→手→足のリズムで行うのは、ウシガエルと同様です。一定のリズムで行いましょう。
- ③頭が大きく動くのでしっかりと視線を前に向けて行いましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 手は大きく離して行いましょう。狭いと足がつかえてしまいます。
- 両足をくっつけて腕の間から出す動きですが、このときに顔が下を向いていると自分の膝で顎を打ってしまう危険があります。しっかりと視線を前に向けて行いましょう。
- ウシガエルに比べて頭が大きく動きますが、顎は常に開き前方向を向いているようにしましょう。自分の足を見ないようにしましょう。

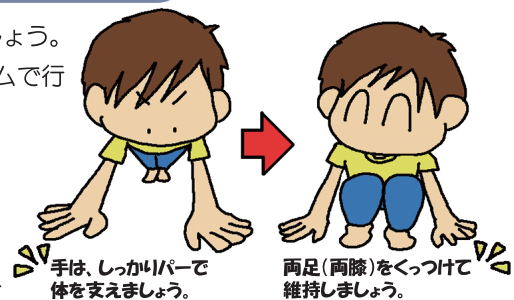
### 養われる力

- ◆身体面：腕で身体を支えながら、重心の前後移動を行うことができる。
- ◆身体のコントロール：足閉じウシガエルの動を行う際に、上半身と下半身で重心の移動が伴いますが、怖がらずに行うことができる。
- ◆空間認知：手に足がぶつからないように動きを調整することができる。
- ◆切り替え力：通常のウシガエルに比べて上半身と下半身の体重移動が異なります。しっかりと足を閉じたウシガエルに変身しましょう。

手より足が必然的に着地しやすいようにしましょう。

フープ3つ(逆三角形)を一組としてつけてみましょう。

フープは小さめが良い。



## 基礎編 ▶ スキップ氷鬼

- ①スキップで氷鬼をしましょう。
- ②走って行う氷鬼に比べて、衝突事故が起こる危険性が低いです。しかし、ルールを守らないお子さんがいるとケガに繋がる恐れがあるので、しっかりとスキップで逃げる＆追いかけるというルールを守りましょう。

⚠ スキップのリズムを維持しましょう。ルールを確認しましょう。



### ⚠ 気をつけるポイント

- 絶対に走らないようにしましょう。
- あまり狭くない場所で、逃げられる範囲を決めて行いましょう。
- 逃げる人も追う人も、終始スキップです。どんなときでも走ってはいけません。「走ったら捕まったのと同じ」というルールを定めても良いでしょう。

### 養われる力

- ◆社会性：友達とコミュニケーションをとりながらゲームを楽しむことができる。
- ◆空間認知力：友達との距離や動きを見極めて、ぶつからずに逃げるることができる。
- ◆集中力：鬼の位置、友達の位置など様々なところに注意力を向けることで、複数の課題を行うときに用いられる集中力を養うことができる。
- ◆認識力&理解力：ルールを理解して、楽しくて興奮した状態でもルールに沿って遊ぶことができる。

## 発展編 ▶ 線上鬼ごっこ

- ①ロープや縄跳びの縄でくねくねの線を引き、その上を移動する鬼ごっこです。外で地面に線を描いてもいいでしょう。幅を持たせたクネクネ道を作れる場合は幅を持たせたコースにしましょう。
- ②1本の線ではすぐに捕まってしまうので、分かれ道やジャンプができるようなポイントを作ってみましょう。
- ③全体的には、円(丸い)に近い形のコースで行いましょう。

コースからはみ出さないように走りましょう。友だちを押したくないようにルールを確認しましょう。大人数より少人数で展開してみましょう。(グループ分け)



### ⚠ 気をつけるポイント

- コースからはみ出さないように走りましょう。
- 友だちを押したりしないようにルールを確認しましょう。
- 少人数で行ったほうが楽しいので、大人数の場合はコースを複数作成して行いましょう。

### 養われる力

- ◆洞察力：鬼が来る道を予測して逃げるることができる。
- ◆社会性：友達や鬼とルールを共有して遊ぶことができる。
- ◆認識力&理解力：ルールを理解して、それを守って遊ぶことができる。
- ◆判断力：鬼に追われたときに、逃げる道を予測して動くことができる。



# 7月の運動療育

## 基礎編 ▶ クマ忍者の修行（マット）

- ①マット2枚を並べて、40cmほどの間隔をあけましょう。
- ②クマの姿勢で進んで行き、マットからマットにジャンプをしましょう。
- ③横方向へのジャンプがスムーズにできるように、左右にジャンプをしてみましょう。
- ④慣れてきたら、マットを何枚も並べてピョンピョンと跳んでいきましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 腕を曲げないようにジャンプをしましょう。
- 顔が下を向いてしまうと安定したジャンプができませんので、顎を上げて前を見るようにしましょう。
- 最初から両脚ジャンプが難しい場合は、片足ずつジャンプをしましょう。
- 着地の時に潰れてしまわないように、しっかりと足で着地をするようにしましょう。



### 養われる力

- ◆ 身体面：しっかりと腕に体重を乗せても支えることができる。
- ◆ 身体のコントロール：足を振り上げる際に、顔をしっかりと上げて安定したジャンプができる。慣れてきたら、足を高く上げてジャンプをすることができる。
- ◆ 空間認知：着地の位置をしっかりと把握して、自分でコントロールしてジャンプをすることができる。

## 発展編 ▶ クマ忍者の修行（平均台や巧技台）

- ①平均台や巧技台を設置して、そこを横方向にジャンプをしましょう。
- ②平均台などの高さは低いものを利用して行いましょう。
- ③まずは、片足ずつまたぐようにジャンプをして慣れてきたら両脚ジャンプで行いましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 手をしっかりと平均台についてから行い、慌ててすぐにジャンプをしないようにしましょう。
- 腕をしっかりと伸ばして行いましょう。
- 顔が下を向くと腕も曲がりやすくなりますので、しっかりと顔を前に向けて行いましょう。
- 出来ない場合はひとつ前の動きである「クマ忍者の修業～マット編～」に戻ってみましょう。



### 養われる力

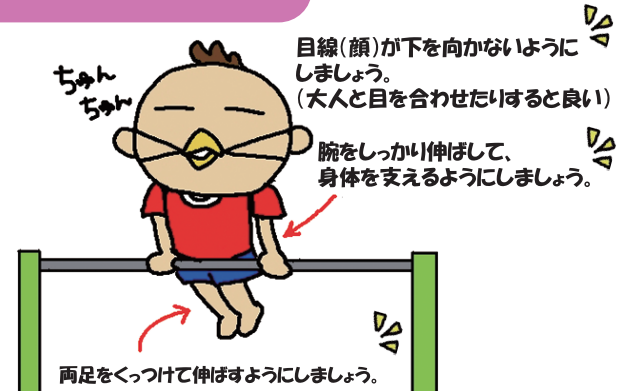
- ◆ 身体面：支持力、跳躍力、足の指先の力、基礎筋力。
- ◆ 身体のコントロール：クマの姿勢、手は動かさない動き、足を振り上げる動き、下半身の連動性、上半身と下半身の力伝達と協調性、両足をくっつける動き。
- ◆ 空間認知：平均台の高さと着地点を視覚で捉える。
- ◆ イメージ力：足だけジャンプで左右に跳ぶ動きを把握。

## 基礎編 ▶ スズメさん

- ①鉄棒でスズメに変身しましょう。
- ②鉄棒をしっかり握り、腕を伸ばして胸を張りましょう。
- ③目線は前のほうを向けて、5mほど先を見るようにしましょう。
- ④足は、両足をくっつけて伸ばすようにしましょう。

### ⚠ 気をつけるポイント

- 腕をしっかりと伸ばして、身体を支えるようにしましょう。
- 親指をしっかりとつけて鉄棒を握るようにしましょう。猿握りにならないようにしましょう。
- 肘が曲がっている友達は、肘の内側が前に向くようにして伸ばしましょう。
- 両足がピンッと伸びるようにしましょう。
- 補助として大人は、お子さんの両脇に手を入れて支えましょう。
- 目線（顔）が下を向かないように、最初は大人と目を合わせたりして行いましょう。



### 養われる力

- ◆ 身体面：腕だけで身体を支える支持力、身体を安定させるための握力、背筋を伸ばすための腹筋・背筋の力。
- ◆ 身体のコントロール：鉄棒にとび乗ったらバランスをとりながら肘を伸ばすことができる。
- ◆ イメージ力：スズメのように足をのばして静止することができる。
- ◆ 高所感覚：鉄棒の高さに慣れ、怖がって全身が硬直しない。

## 発展編 ▶ 前回り降り（ゆっくり）

- ①鉄棒をしっかり握ったら、ゆっくりと前回りを行いましょう。
- ②まずはスズメさんに変身して、肘を伸ばしましょう。
- ③股関節が鉄棒のところに来たら、身体を丸めて前回りを行います。このとき肘は曲がっても構いません。
- ④逆さま状態で一度止まって「お布団」状態になってから回ってくると良いでしょう。



### ⚠ 気をつけるポイント

- 鉄棒から手を離さないようにしましょう。
- 目線はお腹か足を見るようにして、回るようにしましょう。身体がまっすぐな状態では勢いよく回ってしまいます。

#### 【補助の方法】

- ①お子さんと向き合う位置にしゃがむ。
- ②両手をお子さんの両脇へ入れて、回る動作に合わせて肩へ移行して身体を支える。
- ③肩を支えながら回し、両腕にお子さんの背中が乗るように。
- ④前回りをしてきたお子さんと目を合わせて「こんにちは」と言葉を掛ける。

### 養われる力

- ◆ 身体面：支持力、握力、基礎筋力。
- ◆ 身体のコントロール：腕で身体を支える動き、鉄棒から手を離さない動き&維持、前回りの動き、身体を丸める動き。
- ◆ 回転感覚：前回りの回転。
- ◆ 逆さ感覚：前回り降り中での逆さま状態。



# 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。

## 跳び箱クマ歩き

何人で遊ぶ？：1人から遊ぶ事ができます。

何を使って遊ぶ？：跳び箱を使って遊びます。

どこで遊ぶ？：教室で遊ぶことができます。お家では枕や座布団、椅子などで凸凹な道を作って遊ぶこともできます。



## 運動の説明

### 1 跳び箱をバラバラにして、繋げて道を作ります

跳び箱を1段1段に分けてマットの上に繋げて道を作ります。



### 2 でき上がった道の上をクマ歩きで歩きます

でき上がった道の上を、クマさん歩きで跳び箱の下に落ちないように進みます。



### 3 最後まで落ちないで行けたら成功です！

お子さんの体格や技術によって、道の長さを変えて行なってみてください！  
最後まで落ちないで行けたら成功です。



### 4 難しい場合は、2本のロープで行なってみましょう

高さがあると怖いお子さんは、ロープを2本平行に置いてクマさん歩きで落ちないように進んでみましょう。



### 5 簡単な場合は、跳び箱の段数を上げてみましょう

簡単なお子さんは、跳び箱の段数を上げてみましょう。また、跳び箱と跳び箱の間の距離を伸ばしたりして遊ぶこともできます。



## 養われる能力

頭から転ばないように支持力で耐えバランスをとる事ができる

今回の跳び箱クマ歩きは、クマさん歩きの応用になるので支持力が必要になる運動遊びになります。支持力は、上腕・肩甲骨まわり、背中のが身に付きます。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。他にもお箸、ハサミ、靴紐など日常生活で使う指先の器用さにも繋がっていきます。

- ▶支持力
- ▶バランス力

次はどこに足や手を運ぶのか考える先を見通す力

狭い跳び箱の上をクマさん歩きで進んでいくので、どう体を動かして進むのかなどを考える先を見通す力、何か事が起きる前にどんなことが起きるのかを予測する力が身に付きます。そして、予測したこの先の行動や起こるべきことを見抜き、それに適した判断を下す力も身に付きます。さらに、ボディイメージとは運動をする時にどこをどうするべきかを考える能力と、それを実行した時に感じる感覚の予測能力、体を動かす際に重要になる適切な重心の掛け方をコントロールする力にも繋がっていきます。

- ▶先を見通す力
- ▶思考力
- ▶空間認知
- ▶ボディイメージ

## ！ 注意するポイント

- 跳び箱の木の棘や金具などが危なくないか、大人が確認してから遊びを行なうようにしましょう。
- 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ので、犬歩き、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。



## 日本人と海外の平均睡眠時間について

世界の睡眠事情について OECD（経済協力開発機構）は、日本を含む世界33カ国それぞれの平均睡眠時間をまとめています。実際に2021年版のデータによれば、1日当たりの睡眠時間は33カ国の平均が8時間28分であるのに対して、日本は33カ国の中で最も短く7時間22分です①。

では、なぜ日本人は睡眠時間が短くなるのでしょうか。厚生労働省が睡眠不足の理由について調べた調査では、男性は「仕事・勉強・通勤・通学などで睡眠時間が取れないから」、女性は「悩みやストレスなどから」と答えたものが最も多く、ストレスや生活習慣の乱れが背景にあると考えられています②。

### 日本人と海外の子どもの睡眠時間の差について

ストレスや生活習慣の乱れを背景とした日本人全体の睡眠不足は、もちろん子どもにも影響を与えます。子どもの1日のスケジュールは、両親の生活スタイルの変化（長時間労働や生活の夜型化など）によって左右されることも多いのが現状です。

実際に世界17の国で、0～3歳児までの子どもを持つ親に対して総睡眠時間を調べたデータでは、オーストラリアやイギリスの子どもの総睡眠時間が13時間を越えているのに対して、日本は最も短く11時間37分です。特に日本人の子どもは、他国と比較して就寝時間が遅いわりに起床時間が早く、昼寝の時間も短めであることが影響していると考えられています③。

### 睡眠時間が少ないことが子どもの脳にどう影響するか



大人にとっての睡眠は脳の休息や修復に使われますが、成長過程にある子どもの睡眠には、むしろ脳や体を育てる役割があります④。そこで重要なのが成長ホルモンです。成長ホルモンは睡眠の中でも、深い睡眠で分泌され、脳や体の発達を促すことが分かっています⑤。

また、脳の中にある体内時計のリズムは、睡眠によって調整されていることも重要な点です。睡眠の不足は体内時計の乱れを引き起こし、日中の眠気や脳の機能（記憶力、注意力、集中力、言語能力、抑制力）の低下に繋がることも分かっています⑥。

睡眠不足は子どもの発達を妨げるだけでなく脳の機能を低下させ、日常生活での失敗やミスに繋がるので、しっかりと睡眠時間を確保しましょう。

### 良い睡眠と運動の関係

一般的に、運動習慣のある人は睡眠不足になりにくいことが分かっています。特に良い睡眠の維持には習慣的に運動を続けることが重要です。その効果として、寝付きが良くなり深い睡眠が得られることも分かっています⑦。習慣的な運動が深い睡眠を誘導し、脳や体の発達を促す効果があるということです。

### 良い睡眠をとるために生活の中に運動を取り入れましょう

発達障がいのある子どもは、睡眠のリズムが崩れやすく、生活のサイクルも乱れがちです⑧。しかし、運動をした日はぐっすり眠れたという経験がある人は多いと思います。

ここで重要なのが、メラトニンという眠りを誘うホルモンです。メラトニンの原料であるセロトニンは日光をあびることや運動で分泌が促進されます。⑨ セロトニンは夜になるとメラトニンに変わり、眠りをサポートしてくれることが分かっています。つまり、昼間に屋外で運動するほど眠りやすくなるということです。ぜひ、良い睡眠をとるために生活の中に運動を取り入れていきましょう。



### 引用・参考文献・参考サイト

- ①吉池卓也、"良い目覚めは良い眠りから 知っているようで知らない睡眠のこと"、健康づくり支援担当者のための総合情報サイト2022-3、[https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools\\_sleep/](https://e-kennet.mhlw.go.jp/tools_sleep/)
- ②社会統計課国民生活基礎調査 調査第3係、"心身の健康 Ⅱ睡眠-10睡眠不足の理由"、厚生労働省ホームページ、<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/hityosa/hityosa00/index.html>
- ③岡田清夏、"乳幼児の睡眠と発達"：Japanese Psychological Review、Vol.60、No.3、2017、216～229
- ④池田このみ、"発達・成長に伴う疾患-睡眠障害"：JOHN'S 特集-耳鼻咽喉科領域の発達変化と加齢変化-、Vol.39、No.12、2023、1481-1484
- ⑤有竹清夏、"3 脳の発達と睡眠"：Progress in Medicine、Vol.35、2015、23～27
- ⑥菊池清、"睡眠治療で広げる子どもの未来と可能性"：兵庫県小児科医会報、No.80、2023、7-12
- ⑦Insung Park et al Exercise Improves the Quality of Slow-Wave Sleep by Increasing Slow-Wave Stability、Scientific Reports、2021  
<[https://www.researchgate.net/publication/349557749\\_Exercise\\_improves\\_the\\_quality\\_of\\_slow-wave\\_sleep\\_by\\_increasing\\_slow-wave\\_stability](https://www.researchgate.net/publication/349557749_Exercise_improves_the_quality_of_slow-wave_sleep_by_increasing_slow-wave_stability)>
- ⑧柳澤弘規、"生活リズムを整えることが脳の発達には欠かせない"、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.98
- ⑨有田秀穂、"リズム運動がセロトニン神経系を活性化させる"：日本医事新報、No.4453、2009、38-42



# 中高生向け カリキュラムのご紹介

## 作業スキル：活動内容の計画を立てよう。



- ▶ **内 容** 今月は SST の活動についてご紹介します。今回は、お子さんが主体となって活動内容の計画を立てるというトレーニングです。意見を出して、内容を細かく決めるところまでの流れをご紹介します。
- ▶ **到達目標**
- 計画から反省まで一通りの流れを覚える。
  - それぞれの役割を持って話し合いを進める。
  - 計画したものを実行し、振り返りをする。
- ▶ **養われる力**
- スケジュールを組み立てていく計画力。
  - 自分の意見を相手に伝える発信力。
  - 他人の意見を聞いて、みんなが満足いくような予定を立てる柔軟性。
- ▶ **流 れ**
- ①今年度やりたいことの見を出す。
  - ②細かくスケジュールを立てる。
  - ③実行して振り返る。

### 1 今年度やりたいことの見を出す



まずは、昨年度やった活動を振り返りながら、今年度も取り入れたいことややってみいたいことなどの意見を出していきます。そして、その活動は何月頃に行なうのか・どの季節に行ないたいのかなどもこの時に考えて、振り分けていきます。

#### ポイント

- 話し合いは基本的に5人ほどの少人数のグループを作って行ないます。
- グループごとに書記・進行・発表の担当を決めて話し合いをすると、スムーズに話し合いが進みます。



### 2 細かくスケジュールを立てる

実際に出た意見の中で、次週は何をするのかを詳しく決めていきます。

#### 話し合いの内容

- 午前中の活動
- 午後の活動
- 昼食はお弁当か調理活動か

#### 調理活動に決まった際は

- 何を作るのか
- 必要な材料
- かかる時間
- 材料を予算内で買えるのか
- 栄養バランスは整っているのか

などを話し合い、活動の計画を立てていきます。

#### ポイント

- 意見が分かれたら多数決で決め、できなかった活動はまたの機会にできるようにしておきましょう。

### 3 実行して振り返る

計画通りに実行して、振り返りをしましょう。

実際におこなってみると、「もっとこうしたらよかった」「これは良かったから次回もやりたい」などの意見がたくさん出てきます。

その意見を書き留めて、次回の計画の際に活かしましょう。

また、年度末には1年間行事をやってみて、来年は何をしたいのか、どのように過ごしたいのかなども考えましょう。



#### ポイント

- これからの活動にどう影響するのかなど、振り返りをする目的を伝えてから話し合いを始めましょう。

#### 実践例

- Aさん → 「自分達で決めることができたから、より楽しく感じた！」と喜んでいました。
- Bさん → 「今度はこんなことがやってみたいな」と、意見をたくさん出してくれました。
- Cさん → 「書記は私がやるよ！」と役割に立候補するお子さんもいました。

お子さんが主体となって活動内容の計画を立てることで、より達成感を得ることに繋がり、活動を振り返る事ができる良い機会になりました。



# 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。

## 集会に落ち着いて参加できるようになったJさん（保育園・年中）

園の先生から集会など、大人数で集まる場面になると、突然大きな声を出してしまうことや、集中しているお友だちに対して話しかけてしまったり、ちょっかいをかけ始めてしまう姿が見受けられるとのご相談があり、訪問しました。何度か訪問させていただく中で共通点として見られたのが「これから始まることに對しての楽しさ」が気持ちの高揚に繋がっているということでした。「キャー」と大きな声を出すことで楽しい気持ちを表現している様子が見受けられました。まずは「楽しみ」な気持ちを受け止めてもらい、楽しい気持ちを「楽しみだね」といったように言葉にできるように支援していただきました。

また、日頃から声の大きさのパロメーターを視覚的に支援できる表をJさんの目線で提示していただきました。そして、大人数で集まる場面では先生に隣に座っていただき、隣の先生にはお話しをしても良いという約束をしていただきました。

これらの支援を続けていったことで、集会が始まると先生の話に座って静かに聞くことができるなど、落ち着いて参加ができるようになりました。



## 事例①

## 体育で自信が持てるようになり、積極的に取り組めるようになったEさん（小学3年生）

Eさんは、体育の時間で上手くいかない時や失敗してしまった時に、感情のコントロールが難しくなってしまう場面がありました。本人も保護者の方も不安を抱えているとのことで、体育の授業の時間に訪問しました。Eさんは、集団の中で初めて行なうことに對し「失敗してしまったらどうしよう」という気持ちになるとのことでした。

今回の体育の内容は台上前転でした。説明を聞く時間や実際に行なうまでの間にも気持ちが落ち着かない様子や戸惑う表情が見られました。いざ始まり、自分の番が来ると、先生の補助をもとに頑張りましたが、自分の中のイメージしていた通りにはできず、「なんでできないんだよ！」と涙する姿が見られました。

先生方ともお話し、授業内で行なう運動を教室でも取り入れ、Eさんが少しずつ「できる」という実感を持てるようにしていくこと、自信を持って取り組むことができるような声掛けを実施していくことを共通認識としました。学校や教室で同じ目標に向けて支援していくことで、Eさんは自信をつけていくことができました。

その後の体育では、自信がついたことで、台上前転に積極的に取り組み「やったー！」とガッツポーズをして喜びを表現している姿が見られたとのことでした。



●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。

## 事例②

# ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介



## 土曜日の活動～動物ふれあい体験～

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。

土曜日の活動として動物とふれあいができる施設を訪問しました。動物好きなお子さんが多く、この日は初めて行くお子さんもいたので向かう車の中ではみんなウキウキ楽しそうな様子でした♪犬・猫・モルモット・ウサギ、すべての動物とふれあえるよう時間を調整して出発しました！！



### 猫のふれあいコーナー

各コーナー、まずは撫で方や注意事項を確認します。



「そーっと、そーっと」と言いながら、背中をそっと撫でながらふれあいました



### ウサギ・モルモットのふれあいコーナー

今回はウサギとモルモット、それぞれ2匹とふれあうことができました。

「顔の近くを触ると噛まれるかもしれないから、気を付けてね」とスタッフさんに教えていただき、気を付けながらふれあいました♪  
お子さん達は「かわいい～」と大喜びでした。



### 犬のふれあいコーナー

今回はこてつくんと、チョコちゃんとふれあうことができました。



チョコちゃんも小さくてふわふわで、かわいいと大人気でした

こてつくんは、7年いる大ベテランだとか

最後にぬいぐるみ達と…

はい！チーズ！



塗り絵や動物達の名刺もいただいとお子さん達は満足でした！！

実際にふれあう事で、それぞれの動物の特徴や違いを直接見て知ることができました。公共の場所でのマナーやルールを守って体験をさせていただけたことは、とても良い経験になりました。





## 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。

### ～自立と自他境界～

皆さんは「自他境界」や「バウンダリー」という言葉をご存じでしょうか。自立した大人になるために「自他境界」は大事な役割を担います。

今日は自他境界についてご紹介します。

#### ◆「自他境界」とは

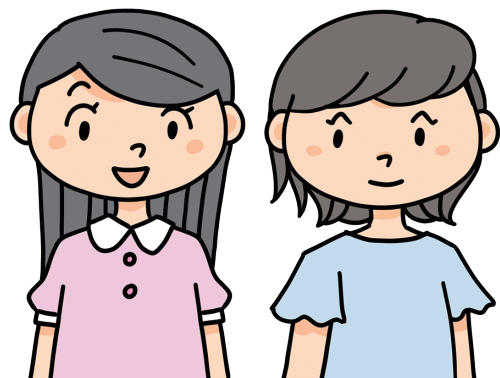
「自他境界」とは、自分と自分以外を区別し、立ち入らない・立ち入らせないことです。自他境界により、健全な人間関係の持続や未知へのチャレンジがしやすくなります。自他境界が曖昧な状態が続くと「自分と他人は別の人間で違う考え方をしていること」がわからなくなります。その結果、周囲に期待しすぎたり、逆に顔色を気にしすぎたりします。さらに、人間関係のトラブルや心の不安定さが生じることもあります。例えば、誰かが不機嫌そうにしている時に自分のせいかもしれないと感じ、その人の機嫌を取るような行動をしたことはありませんか。これは自他境界が曖昧な例の一つです。他にも、良かれと思って提案し断られた時に大きなショックを受けることも自他境界が曖昧になっている一例です。

#### ◆「自他境界」と発達

赤ちゃんに自他境界は有りません。子どもはイヤイヤ期や反抗期、思春期を通じて自他境界を学んでいきます。また、自閉症スペクトラムのお子さんの中には、自他境界が曖昧になりやすい子もいます。「自分でないもの」から自分を防衛する機能が強いと、「自分でない物」を「自分と同じ」に分類し安心感を得ることが理由の一つのようです。尚、発達障がいがないなくても、子どもでも大人でもトレスや過労によって自他境界が曖昧な状態になることがあります。

#### ◆子どもの自立のために

子どもにとって、100%自分をわかってくれる他人はいないと受け入れることは、大きな試練です。否定ばかりされるとやる気は出ず、抑うつ状態になることも有ります。しかし、思春期で100%子どもを支持する養育者だと、子どもは自分の欲求を抑えられなくなったり、否定に敏感になったりしやすいと言われています。その結果、思い通りにならないことに必要以上のストレスを感じ、生きづらさを背負うことになります。生きづらさを防ぐために、小さな頃から少しずつ自他の区別を教えることが大切です。具体的には、ビジュアルで区別できる工夫や自分と他人の個性や違いについての言葉による解説も有効でしょう。お互いを尊重した人間関係を作れる大人になれるよう、周囲の大人が適切なサポートをしていけると良いです。



#### まとめ

元来の日本は「同調性」や「察すること」が重んじられ、自他境界が曖昧になりやすいと言われています。しかし、近年はグローバル化・多様化が進み、自分と他者の考え方が異なること、お互いの違いを認め合うことを求められる場面も増えています。自他境界の曖昧さが全て悪いという訳ではありませんが、真綿で首を締められるような息苦しさを感じたり、周囲が自分の顔色をうかがっていると感じた時は、「自他境界」を振り返ってみると良いかもしれません。

【参考文献】  
ヘンリー・クラウド、ジョン・タウンゼント(2004)境界線(バウンダリーズ)：聖書が語る人間関係の大原則 中村佐知・中村昇共訳 地引網出版  
上岡陽江・大嶋栄子(2010)その後の不自由：「嵐」のあとを生きる人たち 医学書院

## 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。

### ことばと脳の関係性とは？

ことばは、私達が会話やコミュニケーションを通して、他の方との意思疎通や伝えたいメッセージを伝える、とても便利なツールの一つです。

現代の研究でも解明されていないことが多い脳の世界ですが、今回はその中からコミュニケーションに密接な働きをする4つの領域をご紹介します。

#### ● 聴こえと聴覚野

ことばの発達にとっても大切なのが聴こえの能力です。生まれたばかりの赤ちゃんは、世界中の言語の音を聞き分けられるといわれておりますが、わずか数ヶ月で母国語でしか使わない音のみに特化した聴覚能力へと発達していきます。例えば、日本語では「L」と「R」の音は区別しないため、「Light」と「Right」のヒアリングが日本人にとっては難しい理由の一つになります。この様な聴こえの能力に関連するのが聴覚野と言われる領域です。

#### ● ことばと言語野

次に、聞いたことばを理解する時や、どのような単語で相手に伝えるかなどを考える時に働く領域を言語野といい、多くの方は左の脳にあります。言語野の場所を正確に線引きすることはとても難しく、個人差もあります。また、おおよその理解する領域を「ブローカ野」と言い、話す領域を「ウェルニッケ野」と言いますが、どちらも発見した方の名前が付けられています。この二つは位置が離れているにも関わらず、とても密接に連携して働いています。

#### ● 見る力と視覚野



ことばは聞くだけではなく視覚的な情報にも、とても関連しています。目からの情報は視神経を通過して、頭の真後ろに位置する視覚野へ送られます。この時、ひらがなや漢字などの文字情報をとらえると、言語野との連携から、その文字がどのような意味の単語であるのかイメージすることができます。つまり、視覚野と言語野がうまく連携できていないと、本を早く読むことができなかったり、文字を素早く書くことが難しかったりします。

#### ● ことばと記憶領域

記憶も脳の働きのひとつですが、ことばととても関連しています。どんな場面でどんな単語が使われているかを何度も経験することで、そのことばと意味の関係性が記憶されていきます。また、口の動きの見様見真似から何度も練習をすることで発音の仕方を覚えていきます。短期的な記憶は脳の中心部が働き、長期的な記憶は脳の周辺部にあると言われています。

ことばを理解したり、話したり、文字やイラストを見たり書いたりする能力は、脳の特定の領域が活発に働くことと関係していることがわかりました。  
コミュニケーションについて支援を行なう際には、今回ご紹介した内容を思い出して参考にいただければ嬉しいです。