

8月号 柳沢プログラム

2024年8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.

8月の運動療育

- | | |
|-------------|---------------------|
| 【基礎】長い平均台渡り | ▶ 【発展】忍者の平均台渡り |
| 【基礎】グーチョキパー | ▶ 【発展】歌に合わせてグーチョキパー |
| 【基礎】前転 | ▶ 【発展】高速前転 |
| 【基礎】エントツ | ▶ 【発展】エントツしながらなぞなぞ |
| 【基礎】開脚跳び | ▶ 【発展】忍者の開脚跳び（3段） |
| 【基礎】クモの巣側転 | ▶ 【発展】側転 |

8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
保育所等訪問支援

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

- ▶ ゆりかごボール
- ▶ こだわり行動とは
- ▶ お弁当を作ろう！
- ▶ 事例①学習の集中力をUP
- ▶ 事例②トイレトレーニング
- ▶ 好きなキャラクターで積み木作り
- ▶ プロcrastネーションとは
- ▶ ことばと自閉スペクトラム症の関係



8月の運動療育

基礎編 ▶ 長い平均台渡り（2本幅）

- ①平均台を用意してその上を静かに渡りましょう。
- ②幅は2本分の幅に行いましょう。
- ③手を大きく広げて、5mくらい先を見ながら歩くようにしましょう。
- ④速く歩く必要はありません。

⚠ 気をつけるポイント

- 焦って歩くと落下する恐れがあります。
- 落下しても良いようにマットを敷いておきましょう。
- 足元ばかりを見ていると不安定になります。
- 進行方向と足元の両方に目線を配り、視野を広くして行いましょう。



養われる力

- ◆バランス力：左右のバランスを取って安定して進むことができる
- ◆高所感覚：高い位置でも背中を伸ばして歩けることができる
- ◆空間認知：足の先で平均台を確認しながら歩くことで、自分の目と足との距離感を正確につかめるようになる

発展編 ▶ 忍者の平均台渡り（つま先）

- ①つま先でそろりそろりと平均台を渡っていきましょう。
- ②忍者のように手を身体の前で組み、指を立てて歩いてみましょう。
- ③速く歩くのではなく、静かに歩くようにしましょう。
- ④足元ばかりを見ないで、前をしっかりと見て歩くようにしましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- 目線が下に向いてばかりいると、姿勢が悪くなり不安定になります。
- 目線は、5mくらい先と足元を交互に見るようにしましょう。
- 慌てて歩くと落下してしまいます。速く渡ることを競わせるのではなく、より静かに歩くことを意識させましょう。
- 前の友達を押したりすることの無いように、しっかりと順番を待つことに慣れましょう。
- 足音が聞こえないか、待っている友達も静かに耳をすませてみましょう。



養われる力

- ◆身体のコントロール：足の親指を中心に歩けることができる
- ◆空間認知：自分の足で平均台を確認しながら移動することができる
- ◆巧緻性：音をたてないように膝を使いながら「そろりそろり」と歩けることができる

基礎編 ▶ グーチョキパー

- ①手でグー、チョキ、パーの練習を行って素早く出せるように動機付けしましょう。
- ②次に、大人は口だけで、「グー、チョキ、パー」と言ってお子さん達の動きを誘導します。
- ③両手でグー、チョキ、パーを素早く出しましょう。
- ④素早く手で出せるようになったら、今度は立ちあがって腕も使って、大きな「グー、チョキ、パー」を出しましょう。

⚠ 気をつけるポイント

- しっかりと聞き取れるように、お子さん達を話に集中させて実施しましょう。
- お子さん達の指先がしっかりと伸びて「グー、チョキ、パー」が出ているか確認して下さい。
- 両手で素早く出すことができない子には、お家でもやってもらえるよう保護者をお願いしましょう。



養われる力

- ◆判断力：大人の声に合わせて、素早く動くことができる
- ◆集中力：大人の声に集中して、聞き洩らすことがない
- ◆模倣力：言語を動作に変えることで前頭前野が強く働きます。素早い動きの変化にもついていくことができるようにする。

発展編 ▶ 歌に合わせてグーチョキパー

- ①グー、チョキ、パーの歌に合わせて手や足を動かしましょう。
- ②「手はグーで足はチョキ」「手はパーで足がグー」など、手と足、右手と左手などアレンジしてみましょう。
- ③右手と左手は違うものを出すようにしましょう。
- ④慣れてきたら、グーチョキパー以外のものも使ってみましょう。
例）右手は、人差し指1本。左手は人差し指以外の4本など。

⚠ 気をつけるポイント

- しっかりと話を聞きながら行えるように、集中して行いましょう。
- 初めのうちは手だけの動きで行い、慣れてきたら左右の手で違う形を出すようにしましょう。
- さらに慣れてきたら、手と足をバラバラの形にするように進めて行きましょう。



養われる力

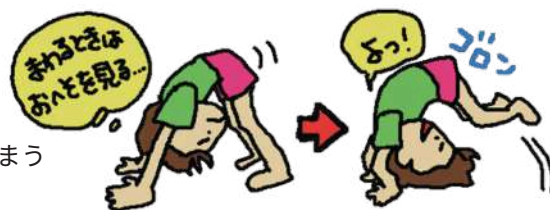
- ◆模倣力：相手の動きを見て自分の動きとして認識することができる
- ◆社会性：人に注意を払い、言葉や動きを読み取る
- ◆認識面＆判断力：言葉を聞いて、素早くその動作ができる

8月の運動療育

基礎編 ▶ 前転（遠心力で回る）

- ①手を肩幅に開いて、つま先に近い位置に着きましょう。
- ②膝の曲げ伸ばしを使ってポンポンと軽くジャンプするようにしてタイミングをつかみましょう。
- ③「イチ、ニ、サン」のタイミングで足を蹴り上げたら顎を引いて前転をしましょう。
- ④マットに額や頭頂部を着くのではなく、後頭部を着くようにしましょう。

手はパー、おへそを見て、頭の後ろ（後頭部）をついて回ることなど、前転のポイントを確認してから行いましょう。



！気をつけるポイント

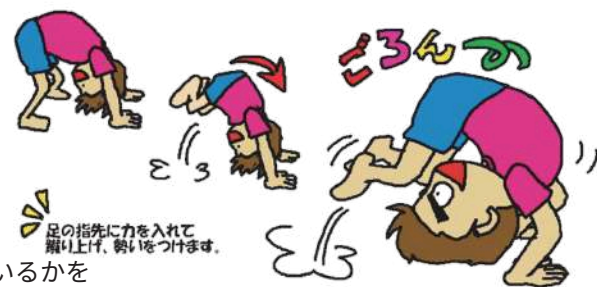
- 足の蹴り上げと同時に顎を引かなければいけません。
- 顎を引けていない子は、頭頂部からマットに突き刺さってしまう危険があります。
- カエルの足打ちを繰り返し行って、手で体を支えた状態で足を蹴り上げる動きが十分コントロール出来るようになってから行いましょう。
- 大人は補助として、お子さんの後頭部を押して顎を引きやすいように補助してあげましょう。
- 後頭部の補助と同時に、身体を回転させてあげるとスムーズに回ることができます。

養われる力

- ◆回転感覚：縦回転は、お子さん達の動きを広くするために有効です着地のポーズをきちんと決めることができる
- ◆空間認知：足で軽くジャンプをした力を回転に変えることができるこのときに自分の身体がどのようなになっているのかを把握して前転することができる
- ◆身体のコントロール：回転するためにジャンプと同時に顎を引くようにする頭をしっかりと入れてスムーズに回転することができる

発展編 ▶ 高速前転

- ①前回りを連続で行いましょう。
- ②しっかりと手を着いたら、足ジャンプの勢いを回転に変えて素早く前転をしましょう。
- ③手がしっかりと着けていること、足で踏み切りができていることを確認して行いましょう。



！気をつけるポイント

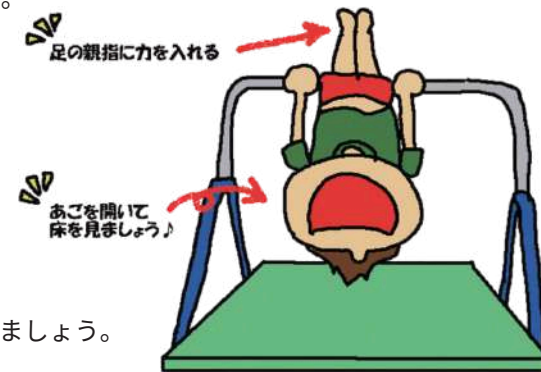
- 手が着けていないのに高速前転を行うと首を痛めてしまいます。
- しっかりと手が着けていること、足ジャンプと同時に顎が引けているかをチェックしてから行いましょう。
- 慣れるまでは高速でなくても構いません。確実に手を着いて行えるようになるのが大切です。

養われる力

- ◆支持力：腕でしっかりと身体を支えて回転することができる
- ◆回転感覚：素早い回転でも自分の力でコントロールすることができる
- ◆身体コントロール：手をつく、ジャンプする、顎を引くという動きを同時に行うことができる

基礎編 ▶ エントツ（顎開いて、顔はマットを見る）

- ①鉄棒にぶら下がったら、コウモリのように膝を鉄棒にかけて逆さまになりましょう。
- ②手でしっかりと鉄棒を握り、足を上の方に伸ばしましょう。
- ③鉄棒のところからお尻が抜けて、まっすぐ足を天井に向かって伸ばしたら、顎を開いて地面を見ましょう。



！気をつけるポイント

- 頭からの落下を防ぐために常にお子さんの手首のところを持っているようにして下さい。
- 逆さまになるのが怖い子は、無理をしてやらずに豚の丸焼きなどを行い、逆さ感覚に慣れてから行うようにしましょう。
- コウモリの形からお尻を抜くときに、多くの子が落下します。大人は両手で補助をするようにしましょう。
- なかなかお尻を抜くことができない子には、両足を持って後方から膝でお尻を押して身体をまっすぐにしてあげましょう。

養われる力

- ◆逆さ感覚：逆さまになってもしっかりと手で鉄棒を握ってられる全身が硬直せず柔らかい動きができる
- ◆空間認知：自分の身体がどうなっているのかを把握して、しっかりと身体を伸ばすことができる
- ◆懸垂力：鉄棒にぶら下がる手の力が身に付いている

発展編 ▶ エントツしながらなぜなぜ

- ①エントツの姿勢になったら、大人がなぜなぜを出しましょう。
- ②お子さんは素早く答えて、答えたら着地しましょう。
- ③なぜなぜはとても簡単なものにしましょう。

例）お料理をするときに使う、食べられないパンは何パンでしょう？



！気をつけるポイント

- 考えるのに夢中になるがあまり、手の力が尽きてしまう子があります。落下したときのために、大人は片手でお子さんの足をつかむなどの補助をして行いましょう。
- なぜなぜでは難しいと言う場合は、「しりとり」などでも構いません。逆さまの状態を考えたり言葉を発することであればOKです。
- 背中をまっすぐに伸ばして顎を開くようにしましょう。

養われる力

- ◆逆さ感覚：怖がって腰が曲がったりせず、まっすぐになることができる
- ◆空間認知：分の身体がどうなっているのかを把握して、楽しんで行うことができる

8月の運動療育

基礎編 ▶ 開脚跳び（3段）

- ①助走をつける必要はありません。ウシガエルで跳び箱まで移動したら、跳び箱に手を着いてジャンプしましょう。
- ②手を着く位置は、カニの目の部分になるように手を着きましょう。
- ③手に体重を乗せて跳んでいるかチェックするためには、助走をつけない方が判断しやすいです。
- ④跳び箱を跳んだら、着地でフラフラしないようにポーズをとるようにしましょう。

ひざを深く曲げてからジャンプするようにしましょう♪



! 気をつけるポイント

- 手を着く位置が把握できていない場合は、カニの目隠しをするために跳び箱にカニを描いてあげましょう。
チョークを使って、目をくつつけるように描くのがポイントです。
- 尻もちをついてしまう子には、踏み切りの瞬間に体重移動を前後に行うことを意識づける補助が必要です。
お子さんの胸に手を当てて、前後に体重移動ができるように補助をしてあげましょう。
- 両足での踏み切りができていない場合は、跳び箱に手を着いたら跳び越さず、ジャンプと同時に足をパーにする練習をしてみましょう。

養われる力

- ◆空間感覚：お尻を高い位置に上げて怖がらず、しっかり腕で体重を支えることができる
- ◆バランス力：上半身に体重を乗せて、下半身は空中に浮いているという日常とは違う状況でもバランスをとることができる
- ◆身体のコントロール：跳び箱に手を着いたら、ジャンプと同時に足を大きく開くことができる

基礎編 ▶ 忍者の開脚跳び（3段）

- ①忍者の開脚跳びは、跳び箱3段を2台並べて跳ぶというものです。
- ②高さに慣れてきたら、素早さや巧緻性を高めるためにレベルアップの1つの手段として行います。
- ③1台目を跳んだら、素早く次の跳び箱を跳ぶように声掛けしましょう。
- ④手を着く位置を把握するために、カニの絵を描いて目隠しをして跳ぶようにしましょう。
- ⑤まだ慣れない子は、2台目を跳ぶときに一呼吸おいてから跳んでも良いので、自分のペースで跳びましょう。

! 気をつけるポイント

- 助走をつけて跳ぶ必要はありません。
1台目の跳び箱では次の跳び箱を意識して素早く跳べるようにしましょう。
- 2台目の跳び箱にぶつかってしまうことがあります。2台目の跳び箱は1m50cmほど離して配置しましょう。
- 着地がフラフラしている子は、2台目の跳び箱を素早く跳ぶことができません。
まずは1台の跳び箱を跳んだら、ピシッとポーズをとる練習をしっかりと行ってから、忍者の開脚跳びを行いましょう。
- 待っているお子さん達は、どうやったら上手に跳べるのか友達が跳んでいるのを良く見るようにしましょう。
上手にできていたら拍手もするようにしましょう。



養われる力

- ◆巧緻性：1台目の跳び箱を跳んで着地したときには、2台目の跳び箱を跳ぶためのジャンプの準備動作を行うことができるか
- ◆空間認知：2台目の跳び箱までの距離を計算して、スムーズに跳ぶことができる
- ◆バランス力：1台目の跳び箱を跳んでから、フラフラせずに素早く次の跳び箱を跳ぶことができる

基礎編 ▶ クモの巣側転

- ①ゴム紐を使って三角形を作りましょう。その角に手を着いたら、側転を行いましょう。
- ②手を着く位置が分からない子がいいたら、ビニールテープなどで印を付けてあげましょう。
- ③手を着く方向が分からない場合は、
下にマットなどを敷き、
チョークで手の形を描いてあげましょう。

! 気をつけるポイント

- 高い位置から手を振り下ろすと、支えきれずに潰れてしまうことがあります。
また、手を着く位置を理解しにくい子もできます。
初めのうちは、地面に手を着いた状態から行いましょう。
- 側転のように横方向に移動するには、手を着く位置が重要です。
指先が三角形の重心を向くように手を着きましょう。



養われる力

- ◆回転感覚：手をつく向きと進行方向が異なるため、慣れるまではスムーズにジャンプができないかもしれませんが、なれてきたら、円を描くような回転をすることができる
- ◆逆さ感覚：足が高い位置に上がっても、怖がって腰が引けたりしないで回ることができる
- ◆支持力：自分の体重の全てを腕に乗せて支えることができる

基礎編 ▶ 側転

- ①手をパーにしてしっかりと体重を支えられているかチェックして下さい。
- ②手を着く向きが進行方向に対して90度になっているか見て下さい。
進行方向に対して平行に手を着いていると横方向に動くことができません。
- ③蹴り上げる足が曲がっていないかチェックをして
曲がっている場合は片足クマ歩きで足を伸ばす練習をしてみましょう。
- ④顎を開いて、しっかりと床を見ながら（手を着いている位置）
回れているかチェックして下さい。

! 気をつけるポイント

- 両手付きの片足クマ歩きで、両手を頭の位置から振り下ろして進むことができていますか。
できていない場合は、側転をしたときに腕で身体を支えることができません。
また、腰が引けてしまい「くの字」で回転することになります。
両手付きの片足クマ歩きを繰り返し行い、上記の点がクリアできていることを確認して側転に取り組みましょう。



養われる力

- ◆回転感覚：横方向への動きを理解して、自分で身体を回転させることができる
- ◆支持力：肘を伸ばして、腕で身体を支えることができる
- ◆逆さ感覚：逆さまになった状態でも怖がらず、身体を伸ばして回転することができる顎を開いて床を見ながら側転することができる

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。

ゆりかごボール

何人で遊ぶ？ 1人から遊ぶ事ができます。

何を使って遊ぶ？ マットとボール、ボールが入るカゴを使って遊びます。

どこで遊ぶ？ 教室、お家で遊ぶことができます。お家では、マットの代わりに座布団やお布団の上で行なってみてください。ボールがたくさんなければ、新聞紙を丸めたり、ぬいぐるみなどで行なってみてください。

運動の説明

1 マットを敷いてボールとカゴを用意します

マットの上に仰向けに寝て、頭の上にカゴ、足の下にボールを置きます。



2 足でボールを挟んで頭の上のカゴに入れます

足でボールを挟んで、挟んだままボールを落とさないように足を上げ、頭の上のカゴにボールを入れます。



3 色々なボールを用意するとさらに面白くなります

同じ大きさのボールだけでなく、大きさの違うボールや素材の違うボール、大きいぬいぐるみなどを入れてみても面白いと思います。



4 難しい場合は、ゆりかごを行なってみましょう

お山座りの体勢になり、お尻、頭の前後にゆらゆら揺れて、ゆりかごの練習をしてみましょう。ゆりかごができるようになってきたら、ゆりかごをして、倒れた時に両足を伸ばして頭の上の床を足の指でタッチする動きにチャレンジしてみてください。



5 簡単な場合は、時間制限をして何個入れられるかチャレンジしてみましょう

簡単に感じるお子さんは、時間制限で時間を決めて何個ボールを入れられるかチャレンジしてみてください！お友だち、家族で対戦したり、チーム戦にしてみても白熱すると思います！



養われる能力

この遊びを通して、体をしっかり上にあげることで後転に繋がる	
腹筋力は、お腹周りにある筋肉の力で、自分の体を支えることや、運動する際の安定感が増したり、体の動きが大きくなることに繋がります。体幹力は、体を動かす際に、力が全身に効率よく伝わってスムーズに動作に変換されていくための力で、末端の手足の力や、姿勢保持の向上にも繋がります。この遊びを行なうことでいつの間にか後転ができるようになるお子さんも沢山います。	▶腹筋力 ▶体幹力
目でしっかり見えない部分の操作性は生活力に繋がる	
ボディイメージ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繋がっていきます。空間認知も、それぞれの物体がある場所・向き・大きさ・姿勢・形・速さ・物体同士の位置関係などをすばやく正確に認知する力です。スポーツや自転車などの操作、絵を描くことや図形・設計などに繋がります。シャツを入れる時にお腹側は目で見えますが、背中側は見えないのにシャツを入れることができるようになるなど、見えない部分の操作性に繋がっていきます。	▶空間認知 ▶ボディイメージ

注意するポイント

●思い切り足を振り上げ、カゴに足をぶつけてしまったり、首をひねったりしてしまう可能性があるため、遊びを行なう前にお子さんと足を上げるスピードを確認したり、大人が見本を見せてから遊びを行なってみてください。

脳のひろば

「こだわり行動」とは

今回お話しする「こだわり行動」とは、特定のものに対する強いこだわりに基づいた行動のことです。誰も自分の好きなことや好きなものに対するこだわりがあると思います。しかし、そのこだわりが強すぎると、日常生活や対人関係に支障をきたしかねません (①)。

こだわり行動をするお子さんの多くが、1.変化を嫌い、2.特定のものに対する強い興味関心を持ち、3.行動の切替えに時間がかかる、といった傾向があります。具体的には、偏った食事や特定の洋服しか着たがらない、特定の数字やマークなどに執着する、同じ場所には同じ道順で行きたがる、などの行動が見られます。また、自分の好きなものや好きなことには執着する一方で、それ以外のものには一切興味を示さないこともあります。そのため、特定のものに高い集中力を発揮する反面、次の行動にスムーズに移れないこともこだわり行動をするお子さんの特徴の一つです。

なぜ「こだわる」のか、こだわり行動が出ている時にどのような脳の反応が起きているのか

それでは、なぜ「こだわり行動」は引き起こされるのでしょうか。

東京大学大学院 情報学環で行われたある研究では、3歳から5歳までの前頭前野の機能的発達を調査した結果、幼児期のお子さんが示す「こだわり行動」と前頭前野外側部の活動の間に強い関連があることが解明しました (②)。前頭前野は記憶や集中、感情のコントロールだけでなく、臨機応変に対応する能力にも深く関わっており、この「適応力」の弱さがこだわり行動に繋がっていると考えられています。

適応力が弱いと想定外のことに対応できません (③)。そのため、こだわり行動をするお子さんは、物や状況、人までも「変わらなければ安心」だと思い込んでいると考えられています。つまり、同じ行動を繰り返すことが安心感に繋がるため、その行動を繰り返してしまうということです (④)。

こだわり行動を緩和するためにできること

お子さんにこだわり行動が見られると、不安になる方も多いと思います。しかし、こだわり行動の特徴が見られたからといってすぐに改善を図る必要はありません。変化が嫌いなお子さんは、決まった通りに物事を進めることが得意であるとも言えます。また、特定のものに対する強い興味関心は、高い集中力を発揮する長所であるとも言えるのではないのでしょうか。日常生活に支障をきたす「こだわり」であれば改善を考える、くらしに考えても良いかもしれません (①)。

「こだわり行動」を緩和するためには、次のことを想像できる声かけや環境づくりが大切です。自分で次に起きそうなことが予想できるようになれば、「適応力」が育ちます。遊びも次に起きることをイメージできる遊びがおすすめです (③)。

「こだわり」への適切な対応

では、実際に次のことを想像できる声かけや環境づくりとはどういったものなのでしょう。

例えば、声かけでは前もって予定を伝えてあげることが重要です。こだわり行動をするお子さんは、予定にない出来事が起こることを嫌うため、予定を事前に伝えておくことで不安が減り、そのとおりに行動しやすくなります。

生活の変化に関しては、段階的な変化を意識していきましょう。

こだわり行動をするお子さんは、変化や新しいことに対する拒否反応を示すことをお話ししました。一方で、こだわり行動を改善するには、ある程度の変化を受け入れてもらう必要があります。ここでポイントとなるのは変化をなるべく小さくすることです。少しずつ行動を変化させていくことで、変化に対する抵抗を減らしていきましょう。具体的な運動遊びとしては、相手の予想外の動きにすばやく対応するような「だるまさんが転んだ」や、攻めと守りが入れ替わる「鬼ごっこ」などの運動遊びを取り入れてみてください。こどもプラスでは小さな成功体験を大切にした療育を提供しています。「こだわり」への適切な対応で、お子さん達の「できた!」「楽しい!」を増やしていきましょう (①)。



引用・参考文献・参考サイト

- ①療育求人ガイド 編集部. “こだわり行動とは？発達障害との関係や具体例を紹介！”. 療育求人ガイド.2024-3. <https://ryouikukyuujin.com/article/939/>
- ②東京大学大学院情報学環 / 大学院総合文化研究科 准教授 開一夫. “就学前児における前頭前野の機能的発達”. UTokyo FOCUS PRESS RELEASES .2009-4. https://www.u-tokyo.ac.jp/focus/ja/press/p01_210402.html
- ③柳澤弘樹. “一人ひとりの特性に合った運動遊び”. 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-. 渡瀬昌彦. 株式会社 講談社, 2015, p.72-73
- ④白石雅一. “本書が捉えるこだわり行動”. 自閉症スペクトラムとこだわり行動への対処法. 東京書籍, 2013, p-11-14

中高生向け カリキュラムのご紹介



生活スキル：お弁当を作ろう！



- ▶ **内 容** 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月に1回調理活動を行なっています。
調理活動では、お子さんたちが献立を立てて、留意点を確認しながら実際に調理を行ないます。今回はその流れについてご紹介します。
- ▶ **達 成 目 標** ○限られた予算の中で、必要な栄養をバランスよく採れるように考えることができる。
○お弁当作りでの留意点を知ることができる。
○自分の役割を理解して取り組むことができる。
- ▶ **養われる力** ○順序立てて活動に取り組む中で、計画性や見通しを持つ力を養う。
○食材を切る・分量を量るなどの作業を通して手先の巧緻性を養う。
○お友達同士で協力して活動に取り組み、役割分担を行なう中で社会性や責任感を養う。
- ▶ **流 れ** ①お弁当作りでの留意点を知る
②献立を立てる
③調理活動

1 お弁当作りでの留意点を知る

普段から行なっている調理活動と比べて、お弁当作りには注意する点が多くあります。お子さん達がパソコンなどを使って調べながら、注意する点をいくつか挙げてみました。

👉 気を付けるポイント

- ・自分の食べられる量にあったサイズのお弁当箱を用意する
- ・彩りや栄養バランスを考える
- ・料理を十分に冷ましてからお弁当箱に詰める
- ・長時間持ち歩く際は、梅干しやお酢を使った料理を入れると殺菌効果がある

2 献立を立てる

予算内で満足のいく献立を考えていきます。
献立を立てる際に1番気を付けることは、栄養バランスです。
今回は、赤・緑・黄色の三色の食材が入ったお弁当を作ることにしました。

◆実際にお子さん達が考えたメニュー◆

- ・肉そぼろおにぎり
- ・卵焼き
- ・ブロッコリー
- ・トマト
- ・ウインナー



3 調理活動

身支度を整え、各工程の役割分担をして調理に取り掛かります。
洗う・皮をむく・切る・焼く...など、一つ一つの作業に集中して取り組みます。
完成したらお弁当箱に盛り付けていきます。



📌 ポイント

調理活動では、見本となる職員の動きを見て真似する模倣力、段取りをする力や先を見通す力などが養われます。
また、何かを焼いたり混ぜたりする工程の中で、「色が変わってきたね」などの言葉掛けをしながらお子さんと一緒に確認をすることで、共同注視力を育てる機会にもなります。



実践例

- Aさん → 「いつもこんなに大変なことをしてくれているんだ。ありがたいな」と、保護者の方へ感謝をしていました。
- Bさん → 「自分達で作ったものをみんなで食べるのは美味しく感じるね!」と笑い合って食事をするお子さんの姿が印象的でした。
- Cさん → 「次は〇〇を入れてみたいな!」と自信をつけて、次回を楽しみにするお子さんもおられました。

普段は保護者の方に作っていただくお弁当を、お子さん達が自ら計画を立て、留意点に注意しながら実際に作ることで、調理の楽しさや大変さを学べるとても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。

学習に集中できるようになったHくん（中学2年生）

Hくんは、事業所でプリント学習を行なう際、席に座ってはいくものの関心をプリントに向けることができず、学習に取り組むことができない日々が続いていました。「やってみよう！」と声をかけ、席の場所を変えても、なかなか状況が変わらず職員も頭を悩ませていました。

学校を訪問すると、学習に集中して取り組むHくんの姿がありました。事業所と違うのは、Hくんの机の周りにパーテーションが立てられていたことでした。また、集中が途切れてしまった際には声掛けだけではなく、彼の頭を動かしてプリントのほうに向けてあげていました。

その後、事業所でもパーテーションを使用し、学校と同じような支援を行ないました。

するとHくんは集中して学習に取り組むことができるようになり、事業所に通うことが以前よりも楽しくなったそうです。保育所等訪問支援を行なったことで私達も学びを深めることができ、お子さんがより安心して過ごすことのできる環境作りを行なうことに繋がりました。



トイレトレーニングに成功したYさん（幼稚園・年長）

次年度の就学を見据え、4月から本格的にトイレトレーニングを始めたYさん。事業所でも、自分からトイレに行って便座に座るなど、やる気は十分にある様子でしたが、なかなかおしっこを出すことができませんでした。

保育所等訪問支援を通してYさんの通う幼稚園と事業所の間では、着々と信頼関係が築かれており、幼稚園の先生から事業所での様子を見に行きたいとのご要望がありました。そこでトイレのことについても話し合いを行ない、①より確実に排尿感覚を掴むために、布パンツで過ごすこと、②2時間おきを目安にトイレに誘ってみること、の2つを共通の支援として確認しました。その後Yさんは、一度ですがトイレでおしっこを成功させることができました。まだ失敗することもあります。保育所等訪問支援を通して幼稚園と事業所との連携が密になったことにより、今後もより質の高い支援が行なえると感じています。



ぼくたち・わたしたちのアクティビティ紹介

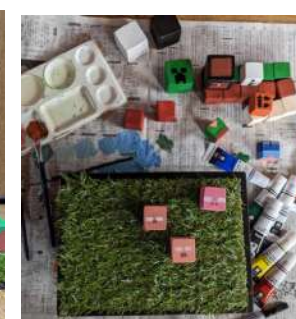
好きなゲームのキャラクターで積み木づくり

こどもプラス塩田教室では、学校休業日の日のイベントとして「好きなゲームのキャラクターで積み木づくり」に取り組みました。積み木は、集中力、手先の器用さ、空間認知力、創造性に繋がります。楽しみながら遊ぶとさらに効果がアップします！

100円ショップで道具を準備してマイクラ積み木完



木もアクリル絵具なども100円ショップで購入しました。



カラフルなマイクラの色に悪戦苦闘...

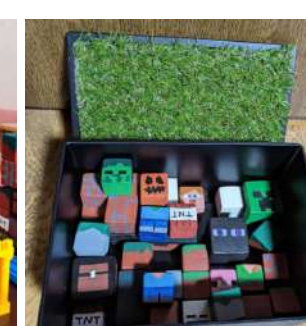


マイクラが大好きなお子さんが早速遊んでくれてました

様々な工夫



プラレールとも融合して街が完成😊



ふたに芝を付け積み木入れを作りました。

積み木づくりの様子



「工作は苦手」「上手にできない」と不器用さや苦手意識があるお子さんも、興味があるものは「やってみようかな」という気持ちになれるようです。



お友だちの真似をしたりスタッフに手伝ってもらいながら集中して取り組みました。



マイクラだけでなく電車やひつじのショー、コッシーなど思い思いにいい作品が完成し、お子さん達は大切そうにお家に持って帰られました。

これからもお子さん達の「やってみたい！」という気持ちを大切に支援をしていきたいと思っています。

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。

～プロcrastネーション（先延ばし癖）とは～

何かを始める前に「後でやろう」と思い、結局それが先延ばしになり、時間が過ぎていく、という経験はありませんか？おそらく多くの人が「先延ばし」によって後悔した経験があると思います。

今回は、そのような先延ばし癖についてご紹介していきます。

3つの先延ばしタイプ

カナダのカルガリー大学ビジネススクールに在籍するピアーズ・スティール教授によると、先延ばしはエディー型、バレリー型、トム型の3つに分類されるといわれています。

以下を参考に、自分はどのタイプにあてはまりそうかをチェックしてみましょう。

エディー型

「どうせ失敗する」と、仕事や勉強の課題に取りかかる前から決めつけてしまうタイプです。どうせ失敗すると思っているため、結果に対する期待が小さく、目標に向けて努力することを諦めてしまうのです。例えば、はじめは仕事や勉強に対する意欲はあったものの、思ったような成果が得られなかったり失敗が続いたりすることで、次第に努力しても無駄だろうと諦めるようになります。

バレリー型

課題が退屈でたまらないタイプです。やるべき仕事や勉強に価値が感じられず、取りかかるようにしても気が滅入り先延ばしにすることが特徴です。もともと自分の興味関心のある仕事や勉強でない場合と、やるべき課題に慣れて簡単にこなせるようになってしまったために意欲が沸かない場合があります。

トム型

目の前の誘惑に勝てないタイプです。どんな仕事も、長い目でみれば自分の成果となり、出世や昇給といった形で報酬が得られます。これらが頭では分かっている、目先の快楽を優先してしまうのが特徴です。この衝動性は人間の動物的な本能といえるものなので、「気をつけよう」と意識するだけで解決することは難しいとされています。

◆先延ばしの改善方法

- ・エディー型
マインドフルネスにより失敗にとらわれる時間を減らす
- ・バレリー型
課題への目的意識を見直し、ゲーム性をもたせる
- ・トム型
行動分析でやめたい行動のきっかけや行為、結果を置き換えてみる



先延ばし癖のある人には、土壇場で集中力を発揮し、猛烈な勢いで追いつける「突破力」に優れている人も少なくありません。とはいえ、現実理想通りには進まないことも多いのが現実です。

「先延ばし癖」について理解できたら、まずは自身が持つ優れた能力である「突破力」を大切にしながらも、先延ばしのデメリットをしっかりと自覚しましょう。

そして、先延ばし癖をコツコツと改めていくことによって、自分が自信を持っていけるように努力をすることが大切です。

【参考文献】

ピアーズ・スティール（2012）ヒトはなぜ先延ばしをしてしまうのか 池村千秋訳 CCCメディアハウス出版

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。

～ことばと自閉スペクトラム症の関係～

ことばは、相手にメッセージを伝えることができる便利なツールの一つです。

しかし、相手への興味・関心や伝えたいメッセージそのものがなければ、ことばを使う必要性が失われてしまいます。

一方、発達障がいの中でも自閉スペクトラム症（以下、ASD）の特徴が強いお子さんも、相手への興味・関心がないことがあります。

今回は、ことばやコミュニケーションの発達とASDの関係についてお伝えします。

● 病気と障がいの違い

皆さんはインフルエンザの様な病気にかかる、発熱や咳、鼻水などの症状から病院へ行かれる方が多いと思います。そして、咳止めや解熱剤などの薬が処方され、数日のうちに治る方が多いのではないのでしょうか。一方、障がいは社会生活の中で支障が発生している状態のことを言います。家の中での日常生活や、屋外での移動や学校生活などの活動において、一般の方とは異なる問題点や苦しさ、悩みなどが発生します。ASDは発達障がいの一つと言われ、障がいの名称になります。つまり、薬などで治すという概念ではなく、生活の中で発生している様々な支障自体にアプローチをして、生活をしやすいことを目指します。

● 自閉スペクトラム症の特徴

この発達障がいの主な特徴には、こだわりが強い、同じことばや行動を繰り返す、周りの人に関心がない、相手の感情の理解が難しいなどがあります。また、パニック状態になりやすく、癇癪を起こすこともあることも主な特徴です。これらは人との良好な関係性を築く妨げになり、コミュニケーションの経験不足にも繋がり、集団活動の中でも1人遊びをしていることが多くなります。大人からの声掛けに反応できることもあります、すぐに行動を切り替えることが難しかったり、指示した内容とはまったく異なる行動をしたりすることもあります。

● 適切な支援とは？



ASDは個々に特徴の強さも異なり、支援の内容も変化します。まず初めにどのような遊びや行動をしているのか観察し、様子を見ながら少しずつ大人の方も関わっていきましょう。

例えば、近づくだけ、声をかける、玩具など物を渡す、手や腕など体に触れる、手を取ってサポートをするなどの様に、細かいステップを組み立てながら関わってみましょう。

つまり、心の距離を近づけるアプローチを少しずつ進めていきます。この関係性を築いていくアプローチは、相手への関心や興味を持つ練習へと繋がり、良好なコミュニケーションの経験を積み重ねていくきっかけになります。

ことばやコミュニケーションの発達とASDの関係、ASDの特徴や適切な支援についてお伝えしました。

ASDの特徴を持つお子さんと接する機会があれば、ぜひ今回ご紹介した内容を参考に支援していただければと思います。