

2025年12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.



12月号 柳沢プログラム

12月の運動療育

- 【基礎】新幹線ウシガエル
- 【基礎】一人で足抜き回り
- 【基礎】シグザグ歩き&動物で歩く
- 【基礎】忍者の平均台（1本幅）
- 【基礎】汽車ぽっぽ
- 【基礎】みんなでグーパー
- 【発展】ウシガエルのフープ渡り
- 【発展】足抜き回り
- 【発展】カップタッチクマ
- 【発展】平均台を忍者カニ歩き
- 【発展】汽車で合図が鳴ったら忍者座り（立ち膝）
- 【発展】逆グーパー

12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

アクティビティ紹介

職員インタビュー

- クマのカラー合わせ
- 中高生の就労準備に繋がる活動：梱包作業
- 事業所見学 ～お弁当作り企画～
- 運動・学習療育放課後等デイサービスQUILL U 先生



基礎編 新幹線ウシガエル

1. ビニールテープで線路を作りましょう。
2. 線路の中に手をつき、線路の外に足を広げて立ちましょう。
3. 足を開いたときに、ガニ股になるように足を着きましょう。
4. パーにした手が全て床に着くようにしましょう。
5. 顔を前に向けて、手→足→手→足とリズムよく進みましょう。

気をつけるポイント

- 手のひら全体ではなく、指だけを着くお子さんがいます。手のひらをついて進むように指導しましょう。
- 顔が前を向かず、下を向いてしまうお子さんがいます。1m程前を見ながら進むように促しましょう。
- リズムよく進むのが大切です。大人は、「手、足、手、足」と声掛けをしてあげましょう。
- 無理をして速く進む必要はありません。自分のペースで良いので、一定のリズムで進むようにしましょう。



養われる力

- ◆ 支持力：手のひらで体重を支えることができる
- ◆ リズム感：速く進もうとする中でも、一定のリズムで進んで行くことができる
- ◆ バランス感覚：腕に体重を乗せたときに、しっかりと支えてバランスを保ちながら前に進んでいくことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 ウシガエルのフープ渡り

1. フープを5本ほど並べて、その中でウシガエルで渡っていきます。
2. フープに触らないように渡っていくのがポイントです。
3. 手を着く位置を中心にしなければ、足がはみ出してフープに当たってしまいます。
4. 手を着く位置、足を着く位置を自分でコントロールして、ゆっくりでもいいので渡っていきましょう。

気をつけるポイント

- 手をしっかりとパーにして前につくようにしましょう。
- 手→足→手のリズムで移動していきましょう。手と足を同時にジャンプする場合は、焦らなくても良いことを伝え、大人と一緒にやってみましょう。まずは、手をフープの前に着くことから始めましょう。
- 左右の手の間隔が開いていると、足を着く場所が無くなってしまいます。両手は蝶々のようにくっつけて床に着くようにしましょう。



養われる力

- ◆ 支持力：両手を大きく前に出しても、支えることができる
- ◆ 巧緻性：手と足の動きをコントロールして、それぞれ動かすことができる
- ◆ リズム感：一定のリズムで前に進んでいくことができる
このとき、焦って手と足の動きが一緒にならない

教室職員様
専用QRコード

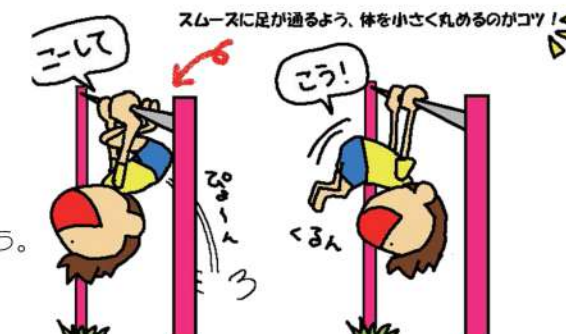


基礎編 一人で足抜き回り

1. 鉄棒にぶら下がったら、足をもち上げて膝を掛けましょう。
2. 膝がしっかり掛かるまでは、手首を持つ補助を欠かさないようにしましょう。
3. 逆さまになったら、膝がしっかり掛かっているか確認しましょう。
4. ゆっくりと膝を離して回転しましょう。
5. 回転するときは、しっかりと顔を上げて着地点を見ながら回るようにしましょう。

気をつけるポイント

- 順手で鉄棒を握りましょう。握るときに猿手にならないように親指をしっかりと掛けるのが望ましいですが、手が小さいお子さんの場合は、無理して掛ける必要はありません。ただし、勢いよく行くと手が滑って落下してしまう場合があるので、そのようなお子さんの場合は補助をしながら行いましょう。
- 足を掛けられないお子さんがいると思いますので、その時は補助をしてあげましょう。ただ、一人で足抜き回りをするための補助ですから、体重を全て助けてあげるのではなくギリギリのところまで頑張らせるようにしましょう。



養われる力

- ◆ 回転感覚：自分の力で回転することができる
回転方向を理解して動くことができる
- ◆ 懸垂力：自分の体を持ち上げる腕の力が備わっている
- ◆ 空間認知：どちらの方向に回るのか理解している
着地点をしっかりと見て回転することができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 足抜き回り（ポーズを決める）

1. 鉄棒で足抜き回りをしたら着地でポーズを決めます。
2. このとき勢いよく回ると手が滑って落下したり、肩を脱臼したりしてしまいます。勢いよく回るのはよく、着地のときにピタッと止まることを重視しましょう。
3. 着地するときに、顔を上げて着地するポイントをしっかりと見て着地するようにしましょう。下を向いているお子さんは、自分で着地の位置をコントロールすることができません。

気をつけるポイント

- 万が一の時に備えて、大人はお子さんの片手の手首を持って補助をしましょう。
- 床には厚めのマットを敷いておきましょう。
- 着地ポイントを見て降りられるように、フラフープなどを目標に置いておくとういでしょう。
- 勢いよく回っているお子さんは、必ずいつか怪我をします。勢いよく回るのはよく、どれだけ静かに着地ができるかという点で評価してあげましょう。



養われる力

- ◆ 回転感覚：自分のペースで身体を回転させることができる
- ◆ 空間認知：自分が今どのような体勢でいるのかを把握して、着地を綺麗に決めることができる
- ◆ 逆さ感覚：逆さまになっても怖がらずに着地点を見て、ゆっくりと降りることができる

教室職員様
専用QRコード





12月の運動療育



基礎編 ジグザグ歩き&動物で歩く

1. ジグザグの道を作りましょう。
コースの幅は、広い所や狭いところを作りましょう。
2. ビニールテープでなくても、
長縄跳びなどのロープでも良いでしょう。
3. 慣れてきたら、ヨーグルトカップ等を使って
隙間のあるコースを作ってみましょう。
4. まずは二本足で歩いてコースを攻略したら、
クマ、ウサギ、カエルなどの動物に変身して行いましょう。
5. 進行方向をしっかりと見ながら、
スムーズに進めるまで繰り返し行いましょう。



気をつけるポイント

- ただ勢いよく走り抜けるだけではすぐに飽きてしまいますし、怪我が起こる危険性が高まります。
- 勢いをつけることに楽しみを見出すようになったら、動物に変身して移動してみましょう。
それもスムーズに行えるようになってきたら、後ろ向きで進んでみるなどのアレンジを加えましょう。
- スピードを競うようなアレンジは加えないようにしましょう。

養われる力

- ◆バランス力：フラフラしないで進んで行くことができる
- ◆空間認知：コースを意識して、スムーズに進んで行くことができる



発展編 カップタッチクマ

1. 色の付いたカップを複数用意して、ジグザグのコースを作りましょう。
2. 「赤だけをタッチ」、「青だけをタッチ」など、単純な課題から取り組んでいきましょう。
3. 慣れてきたら「赤と黄色をタッチ」、「赤と青を交代でタッチ」など、複雑な条件を設定してみましょう。
4. お尻が下がっているお子さんがいたら、お尻を高く上げて行うように声掛けをしましょう。
5. どのようにすれば上手に行えるのかを、紹介するような機会をとって行いましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 顔が下がっていると、目の前に来たカップだけを見ているので動きがスムーズになりません。顔を前に向けて、先の先のカップまで見て進んで行くように促しましょう。
- 勢いだけを最初から意識させると、顔から転倒してしまうお子さんが出てきます。ゆっくりでもいいので、先の先のカップをしっかりと見てスムーズに進んで行くことを意識させましょう。

養われる力

- ◆**支持力**：斜め方向の動きのときでも、しっかりと腕で体重を支えることができる
- ◆**身体コントロール**：手と足が絡まらないように、素早く進んでいくことができる
- ◆**バランス力**：素早くジグザグに移動すると横に転びやすくなるが、ふらつくことなく移動することができる



基礎編 忍者の平均台（1本幅）

- 1.平均台を1本用意して、周りにマットを敷きましょう。
- 2.お子さん達は、手を広げて平均台の上をまっすぐに歩いて行きましょう。
- 3.ゆっくりで構わないので一人で歩いてみましょう。



気をつけるポイント

- 足元ばかりを見ず、先を見ながら歩けるように声掛けしましょう。
- 怖がって進めないお子さんには、隣に寄り添って手を持つ補助をしてあげましょう。
- 前の友達がゴールするまで、次の友達は平均台に乗ってはいけません。
押したりすることで落下事故が起こり大変危険です。

養われる力

- ◆空間認知：平均台の細さの上で、足を上手に着いて歩いて行くことができる
- ◆高所感覚：高い位置に慣れ、高さに対しての抵抗感を和らげる
- ◆バランス力：バランスを保ちながら、落下しないで進むことができる



発展編 平均台を忍者力二歩き

1. 平均台の上をカニのように横向きで歩いて行きましょう。
忍者のように手を体の前に出して、足音を立てないように
静かに歩いて行きましょう。
2. スピードを競うのではなく、どれだけ静かに歩けるかを
重視しましょう。
待っている友達も静かにして、足音が聞こえないか
耳をすませてみましょう。
待っている友達も巻き込んで、抑制力を養いましょう。



⚠ 気をつけるポイント

- 身体は進行方向に対して横向きにして歩いて行きましょう。
- 落下したときのために、マットを敷きつめておきましょう。
- スタートするときは、前の友達が平均台から降りてから次のお子さんがスタートするようにしましょう。
- 目線を足元だけに注いでいると、バランスを崩しやすくなります。
進行方向と足元の両方に目を配るようにしましょう。

養われる力

- ◆バランス感覚：フラフラしないで進んでいくことができる
- ◆抑制力：急いで渡りたい気持ちを抑えて、静かに足音を立てないように進んでいくことができる
- ◆集中力：足元の狭い場所に足を着くときに、集中する力が養われる



12月の運動療育

基礎編 汽車ぽっぽ

1. 汽車でボールの中を移動しましょう。
手は汽車の車輪をイメージして、腰の横でシュッシュポッポと動かしましょう。
2. 大人の合図があったら、素早くうつ伏せになりましょう。
3. 再び大人の合図で汽車に変身して移動しましょう。
4. 慣れてきたら、汽車で移動するときのコースを作ったりしてアレンジしてみましょう。

気をつけるポイント

- 走ったりすると衝突事故が起きることがありますので、広い場所で行いましょう。屋外でも良いでしょう。
- 汽車に変身したときは、しっかりと両手を動かしましょう。
- 走り回っているお子さんがいる場合は、しっかりと注意をしましょう。



養われる力

- ◆ 瞬発力：大人の声を聞いて、素早く姿勢を変化させることができる
- ◆ 身体コントロール：うつ伏せになるときに素早く伏せて、起き上がるときにも素早く起き上がることができる
- ◆ 集中力：大人の声を聞きながら、動くことができる声に反応して素早く動くことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 汽車で合図が鳴ったら忍者座り（立ち膝）

1. 汽車でホールの中を移動しましょう。
手は汽車の車輪をイメージして、身体を横でシュッシュポッポと動かしましょう。
2. 大人が、笛または掛け声で「敵が来たぞー」などの合図を出したら、お子さんは素早く立ち膝になってその場に止まりましょう。
忍者の技の一つで木に変身したという設定にしましょう。
3. 敵が通り過ぎたら、再び大人の合図で汽車に変身して移動をしましょう。

気をつけるポイント

- 汽車で移動をしているときに、走り回っているお子さんがいると危険です。また、同じ方向に動かなければ衝突事故が起きてしまいます。全員が時計回りに移動するようにしましょう。
- 忍者の変わり身の術で、木に変身したときは足先を立てて直ぐに立ち上がれるようにしておきましょう。（足指の腹の部分が床に着いている状態。）



養われる力

- ◆ 身体コントロール：立つ、座るの動作を素早く行うことができる
- ◆ バランス力：立ち上がるときにフラフラしないで立つことができる
- ◆ 集中力：雑音も混じる中、大人の声に耳を傾けることができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 みんなでグーパー

1. 大人の指示に従って、お子さん達はグーパーを出しましょう。
2. 手と足でグーパーを表現しますが、慣れるまでは手だけ、足だけでも良いでしょう。
3. グー、グー、パー、などランダムに指示を出してみましょう。
4. リズムも変えながら行うと楽しいです。

気をつけるポイント

- 手と足でグー、パーを出しますが、大きく出すようにしましょう。
- 隣の友達とぶつからないように、広い場所で行いましょう。
- 慣れてきたらいくつかの指示をまとめて出して、お子さんの記憶を使ってみましょう。
- 「グー」「パー」と声に出しながら行いましょう。



養われる力

- ◆ 跳躍力：大きくジャンプして、グー、パーをすることができる
- ◆ 身体コントロール：手と足に意識を向けて、大人の指示通りに動かすことができる
- ◆ 集中力：大人の声に集中して聞くことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 逆グーパー

1. 縄を2本、肩幅くらいに平行に置きましょう。
2. 全身を使ってグー・パーを行います。
手をグー、足をパーにして準備。
3. 足をパーにする時は、両足が縄の外側になるようにしましょう。
4. 次に手をパー、足をグーにします。何度か繰り返しましょう。
5. 手足が逆に動くことを意識し、ジャンプで切り替えましょう。
6. 初めはゆっくり、慣れたら速く行いましょう。

気をつけるポイント

- 初めからジャンプをして手と足の形を切り替えるのは難しくてできませんので、段階を追って行うようにしましょう。
- リズムが速くなって手と足が一緒になってしまっても、楽しく行うようにしましょう。



養われる力

- ◆ 調整力：手と足のそれぞれに意識を向けることができる
- ◆ 集中力：パーの反対がグー、グーの反対がパーであることを常に意識して動かすことができる
- ◆ 抑制力：全身で同じ動きをしたい気持ちを抑えて、考えながら動くことができる

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。

クマのカラー合わせ

- 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？** 同じ色のカラーボールとマーカーコーン、フープ、マットを用意します。お家では、折り紙で行なってみてください。
- どこで遊ぶ？** 教室、お家の広いスペースなどで遊ぶことができます。

養われる能力

支持力・体幹力

➡ 体を支え、安定した姿勢をつくる力

クマの姿勢は、よい姿勢づくりに繋がります。上腕・肩甲骨まわり、背中などの力が身に付き、転倒時に体を支える力にも結びつきます。また、呼吸や姿勢の安定、脳の働きを整える効果もあります。

体幹の力は、体の中心から末端に動きを伝えるための“かなめ”です。この活動では、自然と腹筋・背筋を使いながら、全身の動きをスムーズに行なう力が育ちます。

視機能・目と手の協応

➡ 見て考え、動きを繋げる力

目で見て判断し、手を動かす一連の動きが視機能を高めます。視覚から得た形や色の情報をもとに、体をどう動かすか考えることが、脳の発達を促します。
また、目と手の協調が育つことで、「食事の場面で箸を使う」「紐を結ぶ」などの動作にも繋がります。

⚠ 気をつけるポイント

- 片手で支える遊びのため、支持力が十分に育っていないと、転倒して顔から倒れてしまう可能性があります。安全のためにマットを敷き、しっかりと支持力を身に付けてから遊びにチャレンジしましょう。
- お子さんの様子に合わせて、マーカーコーンの数を減らしたり、増やしたりして遊びを行なうようにしましょう。

運動の説明

- 1** マットの前に、同じ色のマーカーコーンとカラーボールのセットを用意します。

写真のように、同じ色のマーカーコーンとカラーボールを組にして並べ、半円をつくるように置きます。

- 2** クマの姿勢になり、片手でカラーボールをとったら、同じ色のマーカーコーンの上にのせます。

クマの姿勢になり、片手を床から離して、カラーボールをとります。カラーボールと同じ色のマーカーコーンの上の穴に置くようにカラーボールをのせます。全てのせられたら成功です！
バランスを取りながら片手を使うことで、体幹や腕の力が自然に鍛えられます。また、色や形を認識する力も養います。

- 3** 【難易度を下げる】イヌの姿勢で行なってみましょう。

クマの姿勢では難しく感じる場合は、膝をついて、イヌの姿勢で行なうと安定しやすく、無理なく取り組みます。

- 4** 【難易度を上げる①】マーカーコーンの距離を広げてみましょう。

クマのカラー合わせが簡単に感じる場合は、距離を広げると、腕を伸ばしたり重心を移動させたりと、よりバランス感覚が求められます。お子さんの体格や得意な動きに合わせて距離を調整しましょう。

- 5** 【難易度を上げる②】アザラシの姿勢で行なってみましょう。

さらに簡単に感じる場合は、クマの姿勢ではなく、おなかを床に付けて腕を伸ばし、アザラシのように上体を起こして行ないます。上半身を支える力を育てながら、遊びの中で姿勢づくりを促します。



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。

中高生の就労準備に繋がる活動：梱包作業

運動遊びだけでなく「座って行なう作業」もお子さんの発達に大切な経験となります。今回は、下之郷教室で行なっている中高生向けの活動「梱包作業」をご紹介します。静かな作業の中にも、集中力や手先の操作、感覚の使い方を育む工夫がたくさんあります。一見単純に見える作業ですが、一つ一つの動作の中には「確認する」「揃える」「貼る」など就労に必要な力が多く含まれています。

実は、今皆さんが手に取られているこちらの冊子【柳沢プログラム】を全国のこどもプラス教室向けに梱包しているのは、放課後等デイサービスに通う中学生・高校生のお子さん達なのです。

就労に向けたスキルアップの活動の一環として行なっています。

梱包作業の流れ

- 数え作業：10冊ずつ数え、互い違いに重ねます。
 - 中梱包：納品書と冊子を透明な袋に入れ、そのセットを外袋に入れます。
 - 外梱包：外袋をガムテープで止めます。
- 一連の流れを、お子さんの特性や性格に応じて分担しています。

梱包作業は活動の一つですが、運動遊びや自由時間、行事とは異なり、「やる気が出ない」「集中できない」などの課題が出やすい場面でもあります。ここでは、実際に下之郷教室で起きた事例と、その際に行なった工夫を紹介します。

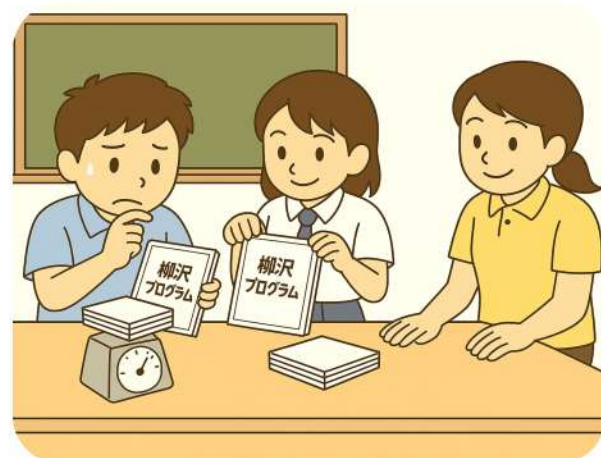
① 数え間違いをして悩むお子さん

数え作業では、以前は職員が最終確認をしていました。

しかしそれでは、お子さん自身で数を数えても再度間違える可能性があり、自分で確認する機会が減ってしまいます。

そこで、30冊分の重さを秤で測り、お子さん自身に測定してもらう方法を取り入れました。重さという感覚的な手がかりを使うことで、数の違いを自分で把握できるようになり、「できた！」という実感を得やすくなりました。

このように、正解を教えるのではなく“気付きを引き出す工夫”を取り入れることで、自信や達成感に繋がる支援ができます。



② 動き回ってしまうお子さん

気が散りやすく、数える途中で席を離れてしまうお子さんには、冊子の大きさの紙に、好きな画像と数字を印刷し、その上に冊子を置いていく方法を取り入れました。

好きなものを取り入れることで、活動に対する興味が高まり、以前よりも長い時間、集中して作業に取り組めるようになりました。

このように、お子さんの興味や感覚の特性に合わせて活動を調整することで、「できた」という体験が増え、活動への意欲も高まります。



③ セロハンテープを貼るのが難しいお子さん

透明な袋をセロハンテープで留める作業では、位置が分かりづらく貼り直しが続くことがありました。そこで、透明袋の上に外袋を重ね、その上からセロハンテープで止める方法に変更しました。色の違いが生まれることで境目が見やすくなり、テープをまっすぐ貼れるようになりました。



このように、課題の中でもお子さんの特性に応じて段階をつけたり、作業の方法を少し変えたりすることで、スムーズに取り組めるようになることがあります。

また、注意欠如・多動症（ADHD）の特性があるお子さんには、座って行なう活動の前に「好きな感覚」を取り入れることが効果的です。ブランコやハンモックでゆられることで前庭感覚を、柳沢運動プログラムの「操り人形ごっこ」で固有感覚を、を感じるすることができます。

操り人形ごっこ

- ① 大人や友達から伝えられた部位を動かしましょう。
- ② 操る役と人形役に分かれましょう。2人組でも複数人でも良いですが、操る役は1人にしましょう。
- ③ 手・足・顔・腰など、さまざまな部位を上下・回転などの動きで伝えましょう。
- ④ 声での指示やジェスチャーをまねして、体を動かしましょう。

こうした活動は、心身を整え、作業に集中しやすい状態をつくります。

一方で、自閉スペクトラム症（ASD）の特性のあるお子さんには、活動の見通しが立つようにすることが大切です。

絵での手順表を用意したり、タイマーで「始まり・中間・終わり」を明確にしたりと、事前の準備が安心に繋がります。

最後に、お子さんごとに特性や作業能力はさまざまです。

しかし、ちょっとした工夫がその子の力を引き出し、「できた」という自信を育むことに繋がります。

こうした小さな工夫の積み重ねが、将来の就労にも生かされていくと考えています。これからも、療育の現場から“日々の支援に役立つヒント”をお伝えしていきます。

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介

事業所見学 ～お弁当作り企画～

今回のテーマは「働く体験」です。
地域でお弁当配達を行なっている「わっしょい弁当」さんに見学に行き、“お仕事”の現場を間近で感じる体験をしました。
普段の活動で培っている「考える力」や「協力する力」を生かしながら、働くことへの関心を広げる時間となりました。



お弁当作りの現場を見学！

調理室では、職員の方々がお弁当を手際よく仕上げていく様子を見せてくださいました。お料理が好きなお子さんは「どうやって作っているのかな」と興味津々。



「お弁当の絵を描いてみたい！」と、作業の様子をヒントにイメージを膨らませているお子さんもいました。
自分の“好き”や“得意”が生かせる場所で働くことは、自信にも繋がります。
見学を通して、「将来こんな仕事をしてみたい」という気持ちが芽生えたお子さんもいたようです。

コラボレーション企画がスタート！

見学の後、「一緒にお弁当を作って販売してみよう」と、わっしょい弁当さんから提案をいただきました。
お子さん達は「やってみたい！」と笑顔いっぱい賛同しました。
みんなで意見を出し合い、オリジナルメニューを考えることになりました。
テーマは「お父さん・お母さんありがとう弁当」。“感謝の気持ち”を込めたお弁当作りが始まりました。



メニュー作りと試作

「メインはお肉にする？魚も入れたい！」
「副菜はブロッコリーにしようかな、小松菜もいいかも！」「デザートにフルーツ寒天を入れたい！」
これまでの調理活動での経験を生かしながら、活発な意見交換が行なわれました。

みんなで考えたメニューを、わっしょい弁当さんが試作してくださいました。おかずカップの色や配置も、お子さん達が相談して最終決定しました。完成した試作品を見た時の「おいしそう！」という声と表情が印象的でした。



販売当日、笑顔いっぱいの一日

いよいよ販売当日。
準備を進めていると、開始前からお客様が並んでくださいました。
その姿を見て、お子さん達のやる気もぐんとアップしました！

販売では、会計係・商品を渡す係などの役割を分担し、接客の仕方も学びました。
「いらっしゃいませ」「ありがとうございます」と元気に声をかける姿に、見ている

職員達も思わず笑顔になりました。
お昼休みには保護者の方々、市役所の方々や地域の方、姉妹教室の仲間も来てくださり、お弁当を受け取るたびに「おいしそう！」「がんばったね」と温かい声をかけていただきました。
その言葉に励まされながら販売を続け、見事完売！「またやりたいね」と話すお子さん達の笑顔が、活動の充実ぶりを物語っていました。



体験を通して広がる“働く”イメージ

今回の活動では、企画から販売までをお子さん達の力でこなす経験ができました。
「働くって楽しい」「次はどんなことをしてみようかな」と、お子さん達が自分の将来を考えるきっかけにもなりました。

地域の方々との繋がりの中で、“社会と関わりながら学ぶ体験”を積み重ねていくことは、お子さん達の自信や主体性を育む大切なステップです。
これからも、身近な地域の方々と協力しながら、学びの幅を広げていきたいと思えます。

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。

運動・学習療育放課後等デイサービスQUILL U 先生



その子の未来を見据えて、今に寄り添う

介護職として働いていた頃、父の死をきっかけに「やりたいことは、やれるうちにやったほうがいい」と強く感じました。子育て中から興味を抱いていた「こどもに関わる仕事」に就きたいと考え、いろいろ調べる中で放課後等デイサービスという仕事に出会いました。その後、さまざまなこども達と関わる中で学びを重ね、児発管の資格を取得し、今に至ります。日々の支援では、こども一人ひとりの気持ちに丁寧に寄り添うことを心がけています。その子の「今」だけでなく、これからの人生を楽しく生きて

いけるような関わりを大切にしています。「先生」と呼ばれることに少し違和感を覚えるほど、人と人として対等に関わる姿勢を大事にしています。

お子さんご家庭、その両方を支えたい

QUILLには、手帳の有無にかかわらず、将来は社会の中で自立して生活していくことを目指すお子さんが多く通われています。支援級に通うお子さんや、勉強についていけず悩むお子さん、反抗期や親子関係に課題を抱えられるご家庭など、お悩みはさまざまです。保護者の方々が暗中模索されている時には、「今はこういう時期ですが、ずっと続くわけではありません」とお伝えするようにしています。成長の過程で右往左往しながらも、いつの間にか通り過ぎていくもの。そうした見通しを持って関わることを大切にしています。また、放課後等デイサービスは、保護者の方々にとっても相談できる場所です。お話をしっかりと伺い、気持ちを受け止めることで、ご家庭の支えになれたらと思っています。お子さんの成長とともに、保護者の方の気持ちにも寄り添えるような支援を、これからも続けていきたいです。

「できた！」の瞬間に立ち会える幸せ

運動療育の時間に「できた！」を喜ぶお子さんの表情が心に残っています。目がきらりと輝くその瞬間に立ち会えることが、何よりの喜びです。また、発音が難しかったお子さんが「い」と言えるようになるまでの過程も印象的でした。お子さんの通われているリハのSTさんの助言や、本、研修、動画などを参考にしながら、その子に合わせて試行錯誤を重ねて支援しました。一緒に涙するほどの成長を見せてくれた経験は、今も大切な宝物です。



“先生とお子さん”ではなく、“人與人”として向き合う支援

お子さんと関わる中で大切にしているのは、気持ちを理解しようとする姿勢です。“先生”が偉いのではなく、こどもと同じ目線で関わることを心がけています。「友達や家族」と近い接し方で関わることで、少しずつ警戒心がほぐれ、こども達のほうから冗談を言ったり、ちょっかいを出してきてくれるようになります。そうした関係ができて初めて、本当の支援が始まると感じています。また、どんなに厳しい場面でも信頼関係がしっかりしていれば、素直に気持ちを受け止めてもらえることを日々実感しています。いかにお子さんと同じ目線・気持ちで全力で遊べるかも大切にしています。「遊んであげている」と「一緒に楽しんでいる」その違いはお子さん達に



はすぐに伝わります。そんな関わりを通して、揺るがない“人與人”としての信頼関係が築かれていくのだと思います。

また、支援の中では運動前にマッサージを取り入れています。このマッサージを通してお子さんとの心理的な距離がぐっと近づくことが多く、重たい話でも本音が出やすくなります。

家では言いにくいことも安心して話せる場所でありたいと考え、一方的に伝えるのではなく、会話を通して気持ちを聴くことを大切にしています。悩みを話す時も、足の裏や手をもみながら、自然に対話できる時間を大切にしています。

その子に合った“ぎりぎりの挑戦”を大切に

運動療育では型にはめず、「やらなければいけない」とならないように意識しています。お子さん一人ひとりに合わせて難易度を調整し、簡単すぎても退屈せず、難しすぎても諦めない“ぎりぎりのライン”を見極めていきます。その中で「できた！」という喜びを体験してもらえるよう、職員全員でスキルを磨いています。遊びの中で、負けたことが悔しくて涙を流すお子さんもいます。その気持ちを受け止めながら次に向かう力へと繋げていくことで、他の活動でも気持ちの切り替えや我慢ができるようになるなど、良い変化が見られます。

否定せず、押し付けず、気づきを大切にする子育て支援



保護者の方からご相談を受けた時に大切にしているのは、「私がすべて正しいわけではない」という気持ちを持って、フラットな姿勢でお話を伺うことです。出来事やご家庭の考えを評価するのではなく、これまでの経験や学びの中から、そのご家庭に合った形と一緒に考えるよう心がけて行なっています。ご相談の中で私自身が気づきをいただくことも多く、日々、学びと反省の連続です。「こうすべき」と押し付けるのではなく、「こうすればうまくいくかもしれない」と共に考え、寄り添いながら支援しています。お子さんの療育だけでなく、保護者の方の支援にも力を入れ、

家族全体を支える教室づくりを目指しています。保護者の方が「頼れる場所」「安心して相談できる場所」と感じていただけるよう、これからも丁寧な関わりを続けていきたいと思っています。