



療育教室から発信

はっぴー新聞

児童発達支援 放課後等デイサービス



エイビイシイ
ひまわり教室
社会福祉法人杉の子会

1月号
2026 vol.70

児童発達支援

気持ちの言葉について

今回は、気持ちの言葉について紹介させていただきます。

気持ちの言葉の中に感情語といった言葉があります。感情語の中でも、喜び、悲しみ、怒りなど感情を表す言葉が様々あります。感情語の中でも微妙なニュアンスの違いが表現されている言葉もあります。「嬉しい」「楽しい」ではどちらもポジティブな感情ですが、「嬉しい」は良い出来事に対する感情、一方「楽しい」は活動や経験そのものの喜びを表します。

感情語彙のレパートリーが少ないと、自分の感情を何と表現してよいか分からず、内にしまい込んでしまい、後々かえって大きな負担を感じることもあります。

こうした「0か100か」の極端な思考は、必要以上の負担を感じるため、段階的に感情を捉えることが良いです。

この思考は気持ちを表現する言葉の語彙が少ないと起きやすく、表現できる言葉を沢山知ることで、曖昧な感情として受け止められるようになります。

また、自身の感情をそのまま受け止められることは、自己肯定感のアップや心身の安定、切り替えが上手くいくことにも繋がります。感情表現の語彙が増えると、自身の気持ちや困り感を他者に伝えやすくなります。

「気持ちの言葉」を学ぶ段階では、例えばお子様の気持ちが動いている時に合わせて「悔しいね」「寂しいね」「嬉しいね」というような形で、大人がお子様の気持ちを代弁する方法があります。

その後、さらに新しい「気持ちの言葉」を学ぶ際は、状況判断SSTの教材である「こんなときどうする?」の絵カードを使用して伝えることもあります。

慣れてきたら、気持ちの言葉を自ら表現してもらう支援を行います。それにより気持ちの言葉と感情が結びつき、プラス感情・マイナス感情問わず、気持ちを表現する方法を増やすことがねらいです。また、周りの人と共に感じ、自分の状況を他者に伝える手助けとなります。

気持ちの支援内容

支援の中では、ワークブックなどを使って、表情カードを見ながら気持ちの言葉を引き出し、その後どんな気持ちかを聞いています。

状況理解カードやパペットなどの寸劇を見て、困った状況でどのように対応したらよいか考える機会を作っています。例えば、友達が転んでしまったとき、忘れ物をしてしまったときにどうしたらよいかなど日常的に起こりそうな出来事など聞いて行きます。

気持ちの言葉には、様々な表現があることを学び、状況に合う気持ちの言葉（特にマイナス言葉）を使えるようにしていきます。

今後も、気持ちの言葉を学ぶ支援を行っていきたいと思います。



Instagram



You Tube

<https://abc24.jp>

放課後等ディサービス

【机上:見る(記憶力・指示理解)】

記憶力では、短期記憶や長期記憶、見る力を養うための活動を行いました。10品クイズでは、短期記憶で30秒ほど見て記憶し何があったかみんなで答えを言う内容は、手を挙げて「つみき」「時計」「カレンダー」など答えることができ、最後の1、2個は出てこないところもありましたが、色や形、個数まで覚えている子もいました。

見て作るでは、指導員がブロックやつみきを使い作って物を20秒ほど見せて、それを記憶して同じように作ることもよく見て形も記憶して作ることや難しくても諦めず思い出し作ることもできました。できた達成感も味わい難くとも挑戦してみようと思えるように今度も行なっていきたいと思います。



【工作:クリスマス】

12月の工作はクリスマスにちなんで、「アルファベットツリー」「くるくるサンタ」と作りました。アルファベットツリーでは、木製のアルファベットに色塗りや模様を描き、台紙にボンドで貼り、周りにスパンコールや綿で装飾をしました。みんな、集中しながら色を塗ったり、クリスマスの歌を歌いながら楽しむ様子が見られました。

くるくるサンタでは、初めに割り箸にマスキングテープを貼り、最初は上手く巻けずテープが切れてしまうところもありましたが、コツを掴むと最後まで巻くことができました。

次は、サンタの帽子の色を選び、顔を描いたり、リースに絵を描きました。あっという間に時間になってしまふと「あーまだやりたい」と自由遊びの時間も使い、個性あふれる、かわいいクリスマスの工作が出来上がりました。

今度も工作を通して、作る楽しさが味わえるような内容を考えていきたいと思います。



【集団遊び:ボール遊び】

集団遊びの目的は、ルールを守って楽しむやお友達と協力するがあり、その中で今月がボール遊びでした。始める前にルールの説明や約束の確認をしています。また、中には勝ち負けのある遊びの時には、思うような結果が出ないときもあることを伝えてから行っています。

転がしドッヂは、子ども達も大好きで内野・外野も子ども達で行い、ボールを変えてゲームを楽しみました。見ているお友だちも「がんばれー」と応援する様子が見られました。

他には、平均台やバランスお山などを使い、時間内にボールを何個集められるかというゲームも行い、平均台の色と同じ色のボールを取るゲームでは、4人ずつ行いました。バランスを取りながら、多い子は5個取ることができました。

集団遊びを通して、協力しながらみんなで声を掛け合い、ルールを守って楽しむ遊びが続けられるような内容をもっと考えていきたいと思います。



子育てハート便



指導員 莢米

こんにちは。ひまわり教室の苅米です。
毎年楽しみにしている高校サッカー選手権の季節になりました。息子達がサッカーをやっていることもあります、競技場まで見に行くことをとても楽しみにしています。

高校生たちのひたむき一生懸命な姿に何度も胸を打たれました。

今年、息子たちのサッカーチームから初めて、高校を卒業後にリーガーになる選手が出ました。その選手が先日、チームの子どもたちの練習に挨拶に来てくれました。

その子は小学生の頃からプロを目指し、

毎朝早くから、学校に行く前に練習を欠かさなかった努力家だそうです。その選手が、「中学、高校と進む中で、うまくいかなくて腐りそうになるときもあったけど、それでも努力を続けて来て、夢を叶えることができました。」と語った姿が印象的でした。

お子さんたちには、夢を持ってもらいたいです。そしてそれをきっと叶えられると信じて、進み続けてほしいと思っています。私もお子さんが自分の力を信じて歩んでいけるための支えとなれるよう、努力を続けていきたいと思います。

WISC-IV

知能検査

お子様のことを
客観的に捉えるツール



対象:5歳~16歳11ヶ月
料金:5,000円
公認心理師:金井