

## はっぴい新聞

児童発達支援 放課後等デイサービス

8月号  
2025 vol.65

## 児童発達支援

## 【自分で落ち着ける子どもになるために】

保護者の方からのご相談で多い内容は、気持ちの切り替えが難しい、思うようにならないと癇癪を起す、手が出てしまう、衝動的な行動に出やすいなど、「感情調整の難しさ」があげられます。療育でも、「感情調整」をねらいとした課題をプログラムに取り入れています。療育以前に重要なのは基本的なことですが生活習慣を整えることです。

## &lt;生活習慣の重要性&gt;

当然のことながら食事、睡眠、運動習慣は重要です。特に食事は、食べている物により落ち着きのなさや我慢の難しさが顕著に表れます。特に子どもたちの大好きなお菓子、ジュースなどの甘いものは、摂取してから急激に血糖値が上がります。その後、15分くらいしてインシュリン（ホルモン）により血糖値が急激に下がり、**集中力や記憶力も低下し、不安定になります**。そして、また甘いものを欲しがるといふ依存状態となってしまいます。子どもは、身体が小さいため、食べた物の影響が大きく表れます。

睡眠については、当然、寝不足は活動の効率を下げますし、あくびをしたり、ぼんやりとした覚醒のままでは活動に大きな支障が出ます。また、寝不足でなく寝過ぎも問題ですし、就寝、起床時間、眠りの質も重要になります。

運動については、幼少期のうちは多くの感覚刺激を満たせるような運動をすることも重要です。それは、刺激が少ないことにより多動になり、ブレーキが効かないこともあるからです。

※特に食に関することは病気や心の安定にも重要ですので、お子さんの対応で悩まれていらっしゃる方はいつでもご相談ください。

## &lt;取り入れているプログラム&gt;

## ① 着席練習・起立練習

以前のハッピー新聞でも取り上げましたが、「着席練習・起立練習」は多くのお子さんに取り入れています。着席・起立練習とは、タイマーや砂時計などを最大5分、見ながら着席または起立し続けることです。行動（感情）制御だけでなく、一番のねらいは「興奮した時に落ち着けるようになること」です。

## ② 動きを調整する活動（ルールのある遊び）\*感情調整につなげるために

動きを調整する活動とは、走りたい気持ちなどを抑えて行う運動です。例えば、トレーに水がたくさん入ったコップを乗せて平均台を渡る、リズムに合わせてゆっくり歩くことなどです。ルールのある遊びの定番は、幼稚園や保育園でも見られる「だるまさんがころんだ」などです。運動でなくても、すごろく遊びや旗揚げゲームなども行動調整のねらいとして行うこともあります。単調にならず、お子さんが興味を持てるように毎回、工夫して行っています。



砂時計を見ながら起立練習中



フープヘジャンプしてストップ



ゆっくり歩いて止まる



Instagram



You Tube

## 放課後等デイサービス

### 【運動】

今回の運動は、色々な動きを経験する、思ったように身体を動かす、試行錯誤してうまくいくよう挑戦することをねらいとしています。いろいろな道具を使用し、様々な動きを取り入れながら活動を行いました。

綱引きでは低い姿勢でしっかりと力を入れて引っ張ることを伝えました。負けていても途中から逆転するなどみんなで力を合わせて頑張ることができ、一喜一憂しながら楽しく取り組みました。

ダンボールウォークでは、ダンボールの上に乗ってダンボールを滑らせながら動く運動です。足を大きく開きながら進む、足を細く動かしながら進むなど1つの道具でいろいろな動きを取り入れて行いました。上手にダンボールを滑らせないと途中で落ちてしまいます。バランス力も必要なため手でバランスをとるなど転ばないように慎重に進んでいました。

方向切替ジャンプでは、フープの真ん中を紐で留め、紐を踏まないようジャンプをします。どのようにジャンプをしたら紐にあたらないか考えて跳ばないといけません。身体をひねってジャンプをしたり工夫しながら跳ぶことができていました。



綱引き



ダンボールウォーク



方向切替ジャンプ

### 【記憶力ゲーム】

記憶力ゲームでは、短期記憶や長期記憶のものを取り入れて行いました。お買い物ゲームでは、紙に書かれたものを覚え、ものを取りに行く活動です。「ピザ半分」「さかな2匹」など指示が複雑になると「忘れた」と言い、もう一度、紙を確認しながら行いました。数字覚えでは、5秒で数字を覚えて同じように並べました。4つ以上になると覚えるのが難しい様子もありましたが、「こうだったかな?」と思い出しながら取り組んでいました。ブロック並べでも色や形を覚えて同じように組み立てます。色が逆だったりすることもありましたが、覚える時間は集中して見ることができました。

日常生活でも必要な記憶力を養うために楽しくゲーム感覚で取り組めるよう工夫しながら活動を行っています。また、記憶するときには集中力も必要になるため覚えることへ意識を向けるよう声掛けをしています。



お買い物ゲーム



数字覚え



ブロック並べ

### 子育てハート便



指導員 江上

こんにちは。ひまわり教室の江上明子です。

先日、田舎の電車で美しい座り姿の方がいらしたので、思わず話しかけると、20年以上社交ダンスをされていらっしゃるとのこと。その美しい姿勢には土台となる鍛錬があることを確認しました。私はというと、昨年末の怪我以来リハビリを続けていますが、その際指摘されるのが、小さい時からの積み重ねによる姿勢の悪さです。遺伝による

背筋の弱さからでは?と言い訳すると、「それは身体の動かし方の癖の問題です。」とあっさり否定されました。一番難しいのは、自分の癖を客観的に見て直すことだと改めて痛感しています。

身体が成長していく過程で、身体という「機械」をより効率よく安全に使うことがいかに大切かを、日々の支援の中でも、わかりやすく伝え、活かしていきたいと思います。今後ともどうぞよろしく願いいたします。

### WISC-IV

#### 知能検査

見る・聞くの得意から、勉強法を知る



対象：5歳～16歳11ヶ月  
料金：5,000円  
公認心理師：金井