

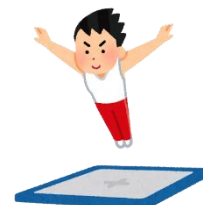
# 相談支援つうしん 令和元年度 第4号

県立湘南養護学校  
支援連携部 相談支援係  
令和2年3月13日(金)

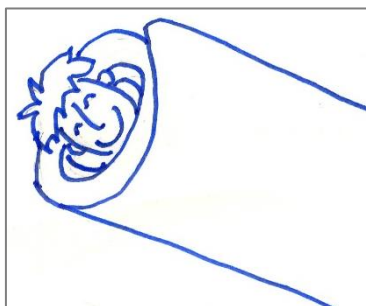
## 臨時休業 皆さんどのように過ごしていますか？

臨時休業となり2週間ほどたちました。お子様はいかがお過ごしでしょうか？お子さんはもちろんですが、ご家族の皆様にお疲れがたまっていないか心配しております。お困りのことがございましたら、お気軽に支援連携部緒方までご連絡ください。

3月4日(水)より、学校で児童生徒の居場所作りとして受入れを行っています。到着すると嬉しそうに体育館に一目散に行き大型トランポリンで遊ぶお子さん、お母さんと離れがたくて泣いてしまうお子さん、見せてくれる表情は様々です。数時間でもお子さんがのびのびと過ごせる場所と時間の提供を行っていきますので、希望の方はマチコミ・ホームページの情報をご確認いただきご参加ください。

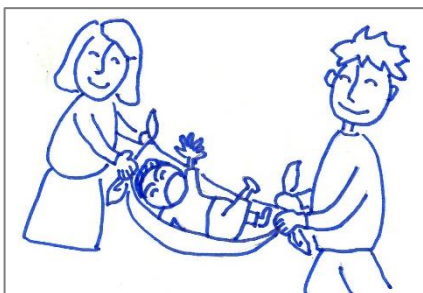


さて、今回は家庭での親子遊びや感覚遊びをご紹介します。ご家庭での過ごしに役立てていただけたら幸いです。



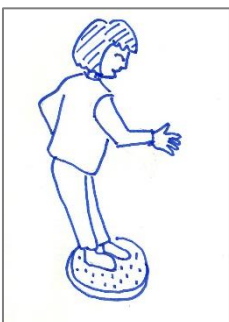
### I、前号でも紹介した「ふとんで巻きずし」遊び！！

お父さんお母さんとやっていただくことで、親子の触れ合いタイムとなることでしょう。(※窒息しないよう気を付けて下さい。)“隙間なくぴったりと身体をクルクル巻き、その後自分でゴロゴロしながら巻いた布団をほどいていく遊び”です。体をギュッと締め付けられると、“自分の体が今ここにある”感覚刺激が入るので、イライラの軽減につながります。

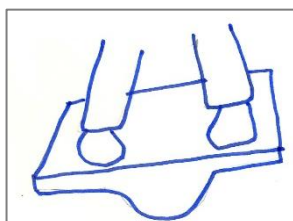


### II、これまた前号で紹介した「シートでブランコ！！」

お子さんをシート(バスタオルでも可)に乗せ、シートの両端をお父さんお母さんが持ちゆっくり左右に揺らすと、お手製ブランコです。揺れる動きから得られる感覚刺激は、気持ちの鎮静化に導いてくれます。スキンシップをしながら気持ちの落ち着きも得られるので触れ合い遊びにピッタリです。



(バランスディスクに乗って)



(キャスターボード)



(自立式ハンモック)

しかし体が大きくなると、シートでブランコは少々難しくなりますね。そんな時は、公園のブランコで遊ぶことはもちろんですが、ハンモック（吊るすタイプの他に自立式のタイプもあります）やキャスターボード・バランスディスクを使って、揺れる動きから得られる感覚刺激を取り入れることもできます。全て市販されています。



### Ⅲ、段ボールキャタピラーで競争！

親子で競争すると楽しいと思います！競争しなくとも、少し狭い場所のほうが安心するお子さんは喜んでくれると思います。（暗いところを好まないお子さんには気を付けて提示してください）四肢這いで動くことで、体に様々な刺激を取り入れることができ、運動能力や体幹の成長にもつながりやすい動きです。遊びながら成長を促せる、一石二鳥の活動です♪ 遊べるスペースがありそうでしたら、是非やっていただけると良いなと思います。



### Ⅳ、5～10分でも良いので集中できる時間を

集中できる時間を短時間でも作ると、気持ちを静める時間になり、落ち着いた過ごしに繋がります。内容としては、学校で取り組んでいる個別課題をイメージしていただくと良いかと思います。洗濯ばさみを付けたり取ったり、入れ物に小さなものを入れたり（プットイン）する活動は、ご家庭でも取り組みやすいかもしれません。輪投げなども集中を促してくれます。



お子さんの気持ちを整えていくためには、

#### ① 感覚を整えていくことと②見通しを持たせてあげることがとても大切です。

今回紹介しました感覚を整えていくことにつながる遊びや活動で、家庭で取り組めそうなものがありましたら、ぜひ取り組んでいただきたいと思います。

感覚を整えていくためには、散歩をしたり走ったりお日様の光をたくさん浴びて体をしっかり動かし、睡眠・排泄・食事のリズムを整えていくことも重要です。

また、生活のリズムを整えるためには、生活の見通しを持つことが有効な手立てとなります。曜日ごとに過ごし方を決めると、見通しを持ちやすくなるようです。見通しが持てると、不安も軽減されますね。学校でも取り組んでいますが、絵カードや文字で、一日の流れをお子さんと一緒に確認し生活していくと、お子さんと保護者の皆さんとのイライラが軽減されるはずで、子どもたちにとっては長い春休みになっているかと思います。突然のお休みでリズムが乱れがちなお子さんには、スケジュールの提示がとても有効です。ご興味がある方は、是非担任・支援連携部（緒方・小川・船本）にお問い合わせください。

※2月に保護者学習会を行い、参加してくださった方々とカードを作りました。次の日からスケジュール提示やお子さんへの促しとして使ってくださっている方が多く、とてもうれしかったです。次年度も開催したいと思います。たくさんの方に参加いただけますようお願いしております。