



# フトゥーロ通信

## 2019年度2号

NPOフトゥーロ LD発達相談センターかながわ

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 803-2

第一サンワードビル 2F

<センター> tel. 045-989-3501

fax. 045-989-3502

<ホームページ> <http://www.futuro.or.jp>

台風19号が県内、都内にも多くの被害をもたらしました。被害を受けられた方、関係者各位にお見舞い申し上げます。台風一過の後、急に涼しい日が続きすっかり秋になり、朝晩は寒いくらいの日も出てきました。あっという間に冬が来そうです。こんな天気ですから、大人の体調管理も大変なのです。まして身体の小さいお子さんは体調も気持ちも乱高下しやすいかもしれません。「そういう季節なんだ」と大人がちょっと心づもりして接すると、お互い、気分が振り回されずに過ごせるかもしれません。



### 思い込みに注意！「認知の歪み」という視点

フトゥーロ 所長 安住ゆう子

大人も子どもも経験によって得た知識や方法は多くの場合は役に立ち、よい面に活かすことができますが、時には「決めつけ・思い込み」で物事をマイナスに捉えてしまうこともあります。このようなマイナスな考え方を心理学では「認知の歪み」と言い、代表的な思考パターンとして以下の10の考えが挙げられます。①全か無かの思考……0か100しかない！②行き過ぎた一般化……クラスの3人しか持っていないのに、「みんなが持っているよー！」③心のフィルター……良いことは見過ごし(フィルターに通さず)悪いことだけを見る④マイナス化思考……良いこともマイナスと捉える⑤結論の飛躍……一度失敗するともう一生出来ないと思い込む⑥拡大解釈、過小解釈……自分の悪い面を大きく捉え、良い面を小さく捉える⑦感情の理由づけ……あいつにイライラさせられる、それはあいつ

が最低な人間だからだ！⑧～すべき思考……6年生なんだからもっとしっかりすべきだ！⑨レテル貼り……まったくあの子はだらしがないだからっ！⑩誤った自己責任化(個人化)……私が全部悪いんだ！

冷静に見ていくと自分や我が子に当てはまりそうなことが1つや2つないですか？かく言う私も②とか⑥とかになることがあるかもしれません。落ち着いている時はそんな風に思わなくても……と気づけますが、余裕が無かったり自信が無かったりすると偏った捉え方をしがちです。でもこのような見方をすると自分で自分を追いつめてしまうことになりかねません。子どもの認知の歪みも気になるかもしれませんが、まず自分の歪み(思考のくせ)を自覚し、深みにはまる前に我に返れるといいかもしれません。



## 幼児・年長グループの指導について

スタッフ 岡 純子

年長児の生活も後半に入ると各々の園での活動は大変忙しくなってくるようです。様々な行事の中で、友だちと競い合う楽しさや悔しさ、協力して取り組む喜びや難しさなどを経験し、心も体も一回り大きく成長していく時期なのでしょう。幼児期から学童期へと移行していく準備期間なのだと子ども達の姿を見て実感します。

が、その一方で大勢の中の一人として過ごすことが求められ、一斉活動の時間が大幅に増えがちな園生活の中で、過剰に頑張ってしまう、別の場では大荒れになってしまうお子さんや、小学校に対する期待と不安が入り混じり、わからないことに出会うとどうしたら良いのか戸惑い、緊張した表情を見せるお子さんもいます。そういった様々な姿の子ども達に対して、年長児の後半の指導を楽しく充実したものにするにはどのような工夫が大切なのか、スタッフ同士で話し合いを重ねています。今回はその中のいくつかをご紹介します。

### \* 粗大協応運動、微細協応運動

小学校に入ると座って先生の話聞く機会が大幅に増えます。姿勢を保ち、話を聞くことに集中する態度が求められますが、着席し続ける＝体を静止した状態でバランスを取ることが苦手なお子さんが沢山います。離席する、机や椅子をガタガタさせる、机に突っ伏すなどの姿は「やる気が無い子」「落ち着きの無い子」と見られがちですが、そういった姿の背景に体のバランスを取る力の未熟さがあると言われて

います。「忍者の修行」や「ストップ＆ゴー」など多くのサーキットトレーニングの中で、いろいろな姿勢をとり、身体の動きのスピードを調整したり、力の入れ加減をコントロールすることに挑戦します。どんなことを意識して運動するのか、目標を最初に掲げ取り組んでいきます。明確な目標やクリアしたら〇〇がゲットできる！〇〇パーティーができる！というお楽しみにも支えられ、そして何よりも達成感、頑張った自分を嬉しく思

う気持ち子ども達のやる気スイッチをオンにしてくれる様です。

また、バランス感覚は姿勢の中心軸「正中線」を体の中に作っていくと言われてます。体の中心軸がしっかり整って出来ることで、左右の手の協応(=同時に右手と左手で別々の動作や力加減をすること)や使い分けが上手になっていきます。ハサミや鉛筆、箸などの道具を滑らかに使えるようになることは大切なスキルですので、指導の中でもしっかり取り組んでいく領域です。

### \* 社会性・コミュニケーションカ

少しずつ何かが出来るようになっていくことは誰でも嬉しいことです。が、出来ないといけないと必要以上に自分にプレッシャーをかけてしまうお子さん達もいます。上手く出来ない、どうやったらいいのかわからない時に「手伝って下さい」「教えて下さい」「これでいい？」とSOSを周囲に伝えられることが大切です。まずは近くにいる先生に、そして段々周囲のお友達にSOSことばが使えるよう、指導の中で場を設定して練習します。

指導を卒業し小学生になったお子さんの保護者の方に一番役に立ったと伝えられる指導の1つです。





## 無料タイピング練習サイト

### myTyping

書くことの苦手さは、漢字を覚えることや丁寧に書く(バランスよく書く、枠に収まるように書くなど)こと、時間内に書き終えることなどのつまずきに影響します。書きのつまずきは目立ちやすいため、子どもの自信を失うきっかけになりやすく、学習意欲の低下に結びつきやすいことも大きな特徴です。

今回は、無料タイピングサイトの『myTyping』の紹介です。このサイトには、多くのタイピング練習の項目があり、単語、短文、長文などはもちろん、アニメやゲームに関連すること、J-popなどの歌、ゲーム性の強いものなどどのくらい身につけているかによって様々な練習の仕方を選ぶことができます。お子さんの興味も踏まえ

て選択していけると良いでしょう。

実際にワープロソフトを学校に持ち込むことはそれなりの難しさがあります。まず、自分で管理することができ(無くさないように)、教室内で取り扱えるだけの技術があり、その上で学校側と相談していくことが大切です。

便利な機器であっても子どもが扱うことは簡単なことではありません。個別指導などで指導を受け、1人で使えるように練習ができるの良いでしょう。

(スタッフ 鈴木弦)



～ 映画・ドラマ・本を紹介 ♪14～

## ★ 3つの気分転換の方法 ★

私の気分転換のおすすめをご紹介します。

まず“写経”です。特に、憧れの京都でする写経は心の濁った部分が落ちるようでした。ただ、取り組み始めてすぐ、人の足音や字の歪さに早速雑念を抱えがちなので、その雑念と対峙しながら、一文字ずつ気持ちを込めて書き続けることが多いです。とは言え、その時間は、自分はこんなことを考えてやっているのか、と思考を客観的に考えようとするので落ち着きます。

次に「世界ふれあい街歩き」という番組です。毎回違う街が舞台なのですが、カメラが自分の視線のように動くので、自分がその街を歩いているような疑似体験ができます。家に居ながらも「旅」という響きはそれだけで気持ちが高まるものですので、疲れが吹き飛びます。

最後に読書です。おすすめは2冊あります。ま

ず、霊獣麒麟に選ばれた王をはじめ多彩な登場人物の生きる世界をえがく『十二国記』シリーズ(小野不由美著)。主人公の一人、陽子が直面する数々の試練、自分の未熟さを受け入れ彼女なりの答えを見つけてからの成長は胸に来るものがありました。待望の新作も発表されました。この壮大な世界とまた出会えるのが楽しみです。

次に、未来を前向きに考えてみようとして投げかけてくれる『それしかないわけじゃないでしょう』(ヨシタケシンスケ著)。起こった出来事とその後の未来を、無意識のうちにすごく狭い視野で決めつけて考えていることって多くないかな、と立ち返るきっかけになりました。一読の価値あります。

ちょっと試してみようかな、読んでみようかなと思ってもらえたら嬉しいです。

(スタッフ 稲垣智子)



## OB 保護者同窓会 自分なりの仲間を見つけたT君

前回、前々回の号では以前グループ指導に通って来てくれていたお子さんのお母様方の久々の同窓会の様子と支援学校3年生のO君、県立高校1年生のA君の近況をお伝えしました。今回は、T君(県立高校2年生)のお母さんの話をお伝えします。

T君は高校1年生の時、からかいに合い辛い思いを経験したことがあるお子さんです。T君も前号で紹介したA君と同じように小中学校は地元で穏やかに過ごしていたので、高校生活は見知った人がいないところからのスタートでした。そして、タイミング悪く? T君は高校生になったことを機に、それまで嫌なことを言われても泣くか、黙るかしかできなかった自分を変え、嫌なことを言われたら言い返そうと心に決めたのもこの時期だったようです。自己主張をすることは決して悪いことではありません。しかし、そのT君の態度は心無い人達には気に食わなかったのでしょう。目に余るからかいが増えたようでした。実は、T君の保護者は入学前、中学の先生方と共に高校にT君の特性の説明や配慮して欲しいことなどを話しに行っており、それを受けて高校もできる限りの配慮はしたようです。しかし、高校生活は始まってみないとわからないことも沢山あったようです。T君のお母さんはそのような中でも先生方が親身になり支援してくれたことへの感謝の気持ちを話してくれました。2年のクラス編成は配慮があり、今は落ち着いた学校生活を送っているとのことでした。T君は小学校1年生からフットロ(当時、LD 発達相談センターかながわ湘南教室)に通ってくれていたのお母さんは彼の特性理解はできていたはずですが、受け入れるまでの葛藤や悩みは、お母さまの気持ちの上がり下がりと共にあったとのこと。これにはO君やA君のお母さんも大きくうなずいていました。

三歳児健診では「目も合い、名前を呼ぶと振り返るので大丈夫です」と言われたT君、O君。でもなんだか違う、と感覚的に思っていたお母さん。東京駅でベビーカーをすりと抜け出し、1歳半でコンコースを走りまわったり、鳥取砂丘で迷子になったりと動き回るO君。新幹線のホームで親の手を離れ、停車中の新幹線とホームの間に落ちてしまったT君。そんな我が子の様子を見てなんとなく違うな、と感じてはいたものの幼稚園の先生方から「ちょっと……」と言われると反発したくなる気持ちでいっぱいになった、と昔を思い出して話してくれました。

ホームから落ちた時もT君は大好きな電車を見ていたのでしょうか? 今、SNS でつながる電車友達ができたようです。お母さんはそのことを知っていて、興味もありのぞいてみたい気持ちでいっぱいなのですが、高校生になった息子の友達関係を尊重し、口を出さないように我慢しているそうです。寡黙なT君が書き言葉のコミュニケーションを楽しんでいたら良いね～、きっとT君のペースで楽しんでいるよ、とみんなの意見が一致しました。……始まりから5時間が過ぎ、名残惜しくも今回はお開き、また会いましょうね! と言って別れました。今回3人のお母さん達の同窓会に入れていただき、保護者会や保護者面談では聞けなかった沢山の話を聞くことができました。生まれる前からそして生まれてからもずっと伴走し続けているお母さんパワーに改めて頭が下がりました。

特性を持っているユニークなお子さん、育てやすかったわけではないと思います。これからのことも心配は尽きないとおっしゃっていました。でも、話せる仲間がいることは良いことだなと感じました。スタッフとして何ができるか考えたいと思います。(聞き手/スタッフ 三島 節子)

今回M君は夏休みに一人で近くのスーパーに行き、「おつかい」をすることに挑戦しました。お母さんから6個の品物を頼まれ、15分以内に買って帰ってくるミッションをもらいました。家とスーパーの往復に約5分かかりますので、レジで支払いを済ませる時間を除いて約7分で商品を探し、レジに並ぶ計算です。M君はこのミッションを成功させるためにおつかいの前に『実行機能ワークシート3-11(買い物も作戦が勝負! その1)』を使って練習をしました。

M君が選んだ買い物の順番を見たお母さんから「買う物メモの順番で移動すると店の中をあっちこっちと動き回ってしまい無駄な動きが多くなるから移動する順番を行く前に考えておくこと」や「冷凍の物を最初を買うとレジに並んでいる間に溶けてしまうので最



後に買い物かごに入れること」などのアドバイスを受けました。

いよいよ本番です。結果は「卵・玉ねぎ・カレー粉・お米・冷凍シーフードミックス・おせんべい」を買い、14分で帰ってくることができました! 大成功〜と思っていたら……な、なんと卵が割れているではありませんか。

次回は「買い物も作戦が勝負! その2」で“袋詰めのコツ”を学んでリベンジに燃えるM君です。ご期待ください!

『実行機能ワークシート3-11(買い物も作戦が勝負! その1)』を待合室に貼っています。みんなもチャレンジしてみてくださいね!



## おねがい

### ● 冬休みの振替指導について

夏休み以降にお休みをした方で振替指導の追加をご希望の方は担当者にお知らせ下さい。

<小学生>

☆12/24(火) 13:00~14:30/ 15:00~16:30

☆12/25(水) 13:00~14:30/ 15:00~16:30

特別に教材費として150円をお持ち下さい。

<幼児>の方の振替指導は、定員いっぱいになっているので追加の受付はできません。

### ● 心理検査の取り直しについて

定期指導にお越しのお子さんで、春休みに検査をとりたいというご希望のある方は早めに担当にお知らせ下さい。

### ● フトゥーロ・フェスティバルについて

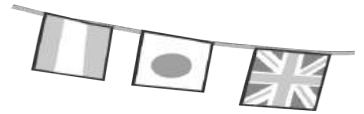
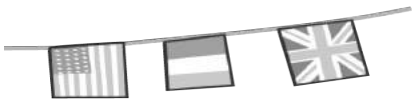
グループに通われている方は、例年通り 12月15日(日)にフェスティバルを行います。午前の部と午後の部に分かれますが、まだグループごとの時間は決まっていません。お子さんが気持ち良く店員を出来るように、この日は1日予定を入れないようお願いします。

フェスティバル参加料(¥4,000-の予定)のご入金をお願いする書類も後日お渡しします。確認後、ご入金をお願いします。

★細かいお願いになりますが、10円玉×10枚などお金の枚数のお願いがありますので、プリントを見て事前に小銭のご用意をお願いします。

★フェスティバルには食べ物屋も出ます。アレルギーのあるお子さんは自分で店員やスタッフに聞けるように、事前にお子さんとアレルギーの確認していただくようお願いします。





スタッフが見つけた！

## ★子どもたちのキラリ～ン★

今年、高校1年生のAさんです。  
 フトウーロに、指導に来た期間は、小学校5年生から2年間でした。Aさんは、とても不安が高いことに加えて、聴覚をはじめとする感覚過敏もありました。そのため、電車の中の匂いや多勢の中に居るのはAさんにとってとても苦痛で、イライラしてしまう事が多かったです。2年間の指導の中で、苦手とする場面やその時の状態を、自分の気づきとその対策方法を考えました。何回も相談しながら修正をしていく中とAさん自身が自信をもって出来ることが増えたので、中学生生活を迎えるのを機に指導終了になりました。

中学生活でも、感覚過敏を抱えている状態は変化しないので、通塾もできなかったそうです。しかし、Aさんが、その後も自分の状態を自分で実感しながら、自分なりの対策方法を実践して、見事、高校に合格をしたと報告がありました。本当に本当に、見事に☆キラリン☆です！

子ども達自らが、キラリンと輝けるように、今後も指導をしていきたいと感じます。



(スタッフ 米山佳代子)

\*\*\*\*\*



## お知らせ



### ● インフルエンザなど

#### 伝染性の病気にかかった際の対応について

指導開始前にお渡ししている「2019年度指導についてのお知らせ」(青い紙の書類)にあります。改めて確認のお願いです。

(14) インフルエンザなど、伝染性の病気にご家族がかかった場合や、学級閉鎖になった場合などは、ご本人が元気にされていても(潜伏期間の可能性もあるため)、指導をお休みして下さい。通常の振替指導の回数に含めない振替指導に参加できますので、スタッフにお申し出下さい。

※ご本人が伝染性の病気にかかってしまった場合は、通常の病欠と同じ扱いです。

判断が難しい時には、事前電話でお問合せ下さい。

振替指導については、本号のP.7をご覧ください。

## フトウーロ通信 2019年度2号

発行日 2019年10月18日/10月24日 改訂

発行所 NPO フトウーロ LD 発達相談センターかながわ

〒226-0025 横浜市緑区十日市場町 803-2 第一サンワードビル 2F

Tel. 045-989-3501 Fax. 045-989-3502 ホームページ <http://www.futuro.or.jp>