

# フトゥーロ通信

## 2020 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

Tel. 045-989-3501

Fax. 045-989-3502

<http://www.futuro.or.jp>

ここまで終わりの見えない生活を強いられると、感染の心配もありますが、気持ちも疲れてきてしまいますね。先の見通しが立たないお子さんの不安さを改めて実感しつつ、楽しい時間を少しでも提供できるように指導の工夫をしていきたいと思えます。



### 自分に合ったやり方

フトゥーロ 所長 安住 ゆう子

暑い暑い夏休みの一日、涼しさと自然を求めて信州に行って来ました。放浪の画家、山下清の美術館にも立ち寄りました。とてつもない集中力で完成したのだらうと思われるちぎり絵の緻密さに圧倒され、色彩感覚の豊かさに惹かれ、湧き上がるエネルギーに元気をもらいました。作品の魅力もさることながら、山下清の放浪の道中や作品に対しての工夫にも興味を持ちました。徴兵検査を逃れるため、また学園の生活に飽きたことから八幡学園を脱走したのが昭和15年、清が18歳の頃だったそうです。それから34歳までの16年もの間、放浪と帰園を繰り返しました。彼の生きる力を知るエピソードがいくつも紹介されていました。例えば、彼はほとんど徒歩で全国を巡ったのですが、基本的には汽車の線路に沿って歩いたそうです。普通の道では迷ってしまう、線路なら1本道で必ず次の駅があるからだそうです。なるほど、です。トラブルがあると年に1回ほど、実家や学園に戻り作品を制作

し、また旅に出るという生活を続けていたそうです。ある意味生活リズムができていますね。また、ちぎり絵のための色紙の色は限られていたのですが、裏にして使うことで色を変えたり、使用不能になったお札やチラシなども材料にとり入れています。必要は発明の母ですね。

私達は経験があればあるほど、自分のやり方を強要しがちです。子ども達がどうしたらいいか思いつかない、やり方のストックが少ない、そんな時は新しい見方、やり方を提案することは大切です。自分のやり方を考えるきっかけになります。そして自分でやり方を考え始めた時は「んん？」と思っても、ちょっと待ってみましょう。「どうだった？」と共有し、時にはともに再検討をしながら、それぞれが自分に合ったよりよいやり方を見つけられるようになって欲しいです。納得して得た方法はその子の財産になることでしょ。

# 『おうち時間アンケート』結果のご報告

スタッフ 藤村 愛

緊急事態宣言が解除された6月～7月にかけて、フューロの定期指導を利用してくださっている皆様に『おうち時間アンケート』へのご協力をお願いし、123名の方からご回答いただきました。その内容についてご報告いたします。

## 1. 休園・休校中のお子さんの様子 (行動や情緒面、コロナウイルスに対する理解等)

「思っていたよりも落ち着いて過ごしていた」「家で自分のペースで過ごすことができ、ストレスが少なかった」といった内容が、全体の6～7割程度ありました。また、幼児では「手洗い習慣が身についた」、小学生では「手伝いを進んでしてくれた」、中高生では「朝食を任せた」など、生活スキルの定着や家族の一員としての役割意識が増した様子もうかがえました。

一方で、「ストレスがたまっていた」「コロナの情報に敏感になった」という回答も1～2割見られました。一緒に調べて、どう過ごせば良いかわかると不安が減ったというご家族がありました。ストレスや不安が強い場合、今できる具体的なことを2～3つ見つけ、「一緒にやってみよう」とサポートできると良いでしょう。

## 2. 大変だったこと・困ったこと

「体力維持・運動量の確保」「ストレス発散」「イライラしがち」「きょうだいゲンカ」等心身の健康に関すること、「生活リズムの乱れ」「計画的に過ごす」等時間の使い方に関すること、「家庭学習・課題の取り組み」「TV・動画・ゲーム時間からの切り替え」等学習意欲と楽しみのバランスに関することが主な内容として挙げられていました。

## 3. ご家庭での工夫や新たな試みで良かったこと

大変・困ったことに対する工夫、楽しく過ごすための試みについて表にまとめました。

心身の健康	<ul style="list-style-type: none"> <li>○早朝・午前中散歩</li> <li>○動画を見てダンス・体操</li> <li>○親子で一緒に運動</li> <li>○マラソン</li> <li>○キッズヨガ</li> <li>○家族会議・きょうだいでの相談タイムを作る</li> <li>○エネルギー高めめの朝食</li> <li>○部屋のレイアウト変更で運動スペース確保</li> </ul>
時間の使い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○時間割り作成と達成シール</li> <li>○午前勉強・午後フリータイムの2部制スケジュール</li> <li>○時計イラストで伝える</li> <li>○親子でボードや紙に1日スケジュール書き込み</li> <li>○できるだけいつも通り</li> </ul>
学習意欲と楽しみ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「学習後にゲーム」のルール作り</li> <li>○目標チャレンジ(自転車・縄跳び・地図覚え)</li> <li>○デジタル教材の利用</li> <li>○PC・タイピング練習</li> <li>○動物・植物のお世話</li> <li>○お菓子作り</li> <li>○工作(折り紙・廃材)</li> <li>○キャンプごっこ</li> </ul>

学習に関しては、「間違いに×ではなくスタンプを押す」ことで意欲が保てたというご家庭もありました。それぞれの家庭のご事情があり、同じように実践するのは難しいこともあると思いますが、見通しが立たない中でも「親子で一緒に何かを楽しむ時間をもつ」「新たな試み・目標チャレンジの機会を作る」「無理のないルール作り」でこの状況に臨んでおられたことがわかりました。フューロのHPでも、おうち時間アンケートに関する記事の中で「おうち時間わり」「からだ・あたま・こころにいいこと毎日スゴロク」のファイルを添付しています。よろしければご覧ください。

ご協力いただいた皆様には、コロナ禍でなくても普段から取り入れたい工夫をたくさんご紹介いただきました。あらためて感謝申し上げます。

サポートツールのご紹介 ⑨

### 「質問カード」を使おう



我が家では、子どもにそれとなく学校での困り感を聞くことを習慣にしています。今回は学校での掃除の時間何をしたら良いのか困っていた息子への支援を紹介します。

最初、息子は「掃除はできたよ」と言っていたのですが、私(母)が「できたんだね。どこ掃除したの?」と聞くと、「……本当の事を言うと、掃除の時間はウロウロしていた。何をしたいのか全く分からなかった」と話してくれました。そんな時は先生に尋ねたり、周りを見て動いて欲しいところですが、息子はそういったことが上手くできません。私が電話で先生に聞いても良かったのですが、担任の先生も自分で質問することを指導してくださっていたので、本人にチャレンジさせることにしました。息子は口頭で先生に尋ねることは出来ないと言ったので、質問カードに書いて渡すことにし

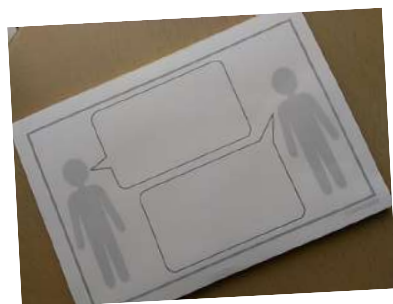
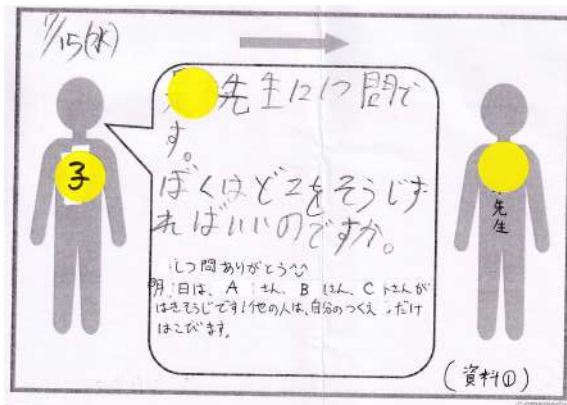
ました。質問の文言と一緒に考え、息子が書き、朝、先生に渡すように伝えました。連絡帳に、本人が困り感を話してくれたこと、もしかしたら質問カードを渡せないかもしれないと書いて、質問カードと一緒に提出させました。息子は忘れず提出できました。先生から掃除の内容を教えてもらい、掃除ができたようです。

#### ！ お母様の支援のこころを真似よう！

- ①お子さんの困り感を上手に聞き出せている。
- ②言葉で質問することにこだわらず、第一段階(スモールステップ)として「質問カード」を利用したこと。
- ③そして、それを渡すことだけに目標を絞ったこと。
- ④普段から担任の先生と連携を取っていたこと。

そのようなナイス支援で困った時に発信すれば助けてもらえることをお子さんい経験させることができました。

#### 実際にお子さんと先生がやりとりしたメモ



このメモは、お母さんが (株)おめめどう <https://omemedo.ocnk.net> で購入して日常的に使用なさっているグッズです。双方向型も販売しています。

他にも時計の横に記入欄のあるメモや特殊な形式のカレンダーなどの取り扱いもあります。

作るのが苦手だけど何かあった方がいいと思う保護者の方にはオススメです。

## 保護者の方と卒業生にうかがいます ~保護者編~

インタビュー 三島 節子

今回は公立中学校2年生の保護者の方に小学校から中学に進級する際、中学に進級した後、中学の先生方にどのように支援をお願いしたのかについてお話をいただきました。

~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~

現在、公立中学校に通う2年生男子です。フットボールには小学校低学年の頃よりグループ指導、サークル活動に通ってくれました。状況に合わない言い方になったり、こだわりの強さが心配なタイプのお子さんです。学習は特に問題がなく、小学校の先生からは「特に大きな問題はないですよ」と言われ続けていました。しかし、保護者としては心配なことも多く、まず、2月下旬に小学6年の担任に中学の先生との情報交換をお願いし、情報交換には作成した支援シートを使ってもらいました。その情報交換を踏まえ、保護者が3月下旬に中学の生徒指導の先生と面談、入学後担任と面談しています。中2の5月下旬に前担任を交えて新担任と面談をしています。

**聞き手:** かなり頻繁に面談をされていますが……?

**保護者:** ずっと通っているクリニックの先生から「一見目立たないタイプだから、放っておかれてしまうことが心配」という助言を受けたことがきっかけになり、何か起こってからでは遅いので事前に我が子にかかわる先生方に知っておいてもらおうと考えました。家ではパニックを起こすこともあったので、学校でパニックになった時の対処法を知っておいて欲しいと思ってお話ししてきました。

**聞き手:** 何をどのように伝えましたか?

**保護者:** パニックになった時の対応法です。パニックになった時は何を言っても聞き取れないのでしばらく放っておき落ちつくのを待つ。その時、「大丈夫だよ」と声をかけると落ちつきやすくなるなど、今まで家で私達が試みてうまくいった方法を伝えました。年齢が上がるにつれ大騒ぎするようなパニックは減りましたが、0か100かの考え方をしてしまうので急激に0 = 自分はダメとなって落ちつかなかつたり

不安定になることはあります

**聞き手:** 中学の先生と面談して良かったことは?

**保護者:** 小学校の先生は息子のことを小さい頃から知っているので、特性をよくわかって下さっていましたが、中学の先生に小さい頃のこだわりの激しさやパニックのことを伝えると、「ええー!!」と引かれました。でもお伝えしたことで、学校でのちょっとした言動の違い、主に失言をしてしまうことが多いのですが、その時に先生は息子の特性を思い出して下さい、頭ごなしに叱ったりせず穏やかに注意して下さいます。その後、なぜいけなかったのかを丁寧に説明をしていただき、息子はリアルな学校生活の中でコミュニケーションの取り方を学んでいます。通級などの特別な支援は受けていませんが、日々の先生とのやり取りが彼の社会性の成長につながっていると思います。先日、ライントラブルがあり、自分を責めすぎて自室に閉じ困るといった極端な行動を取ってしまいましたが、一晩休んで登校しました。その時、息子が「学校で同じように不安定になってしまったら、誰も話したくなくなる。何も知らない関係ないまわりの友達が普通に話しかけてきただけでも、その友達に暴言をはいて迷惑をかけそうだ」と話してくれたので、先生にはラインのできごとをお話しし、学校でそのような状態になってしまった場合、心が落ち着くまで保健室や、空いてる教室に隔離して一時的に休ませて貰うなど、配慮して欲しい旨を担当の先生にお願いしました。担任の先生はすぐにわかってくださいました。

**インタビューを終えて:** 「心配しすぎかも?」と思いながらも、節目節目でしっかり学校の先生方と連携を取られたことは、現在のお子さんの安定につながっていると思います。支援シートの活用、支援してほしいことのポイントを絞ってお伝えるなど、多忙な先生方へのお母様の心遣いも先生方の心に届いたのだと思います。

\* 3号にお子さんのインタビューを掲載します。

実行機能力の一つに「シフティング(柔軟性)」があります。予定していたように物事が進まない時、状況に応じて、方法や目標を柔軟に変える力です。思い通りにいかなくても落胆しすぎず、プラス思考で考える発想やささまざまな展開を予測できるイメージ力があることも大切！

昨年度末から今年度にかけて、「新型コロナウイルス」が世界的規模で広がり日本も感染防止のため緊急事態宣言が出され、学校や職場が閉鎖されました。数か月間、まさにいつも通りが成立しませんでした。この状況下で私たちは多くのシフティングスキルを使いました。

今回は、日常で起こる「困ったこと」を題材にし、シフティング力アップの練習をします。ます。

問題1) プリントをノートに貼らなければなりません。のりは使い切っていて使えません。机の中には以下の(ア)~(エ)がありました。何を、どのように使って代用しますか？

- (ア) 下じき (イ) じょうぎ (ウ) ホッチキス
- (エ) 消しゴム (オ) クリップ

何を使いますか？ ( )

どのように使いますか？

( )

答えが見つかったら担当の先生に伝えて下さい。アイデアが集まったら廊下に掲示します。

『実行機能ワークシート 3-43(「これがないとき、何で代用する？」その1)』を待合室、3階、4階の廊下に貼っております。

みんなもチャレンジしてみてね!



~ ゲームの説明します! ① ~

### 大乱闘スマッシュブラザーズ SPECIAL



子供達に人気のゲームを紹介するこちらのコーナー。初回は大乱闘スマッシュブラザーズ(通称スマブラ)というゲームを取り上げます。スマブラは、2~8人でおはじきやベーゴマのように攻撃で相手を場外に飛ばす、というルールของเกมです。このシンプルさもスマブラならではの、スマブラにはもう一つ大きな特徴があります。それは色々なゲームのキャラクターを使

用できるということです。つまり、マリオシリーズが好き人はマリオやルイーダ、ポケモンが好き人はピカチュウやリザードンといったキャラクターを使って遊ぶことができます。マリオとピカチュウが共演するなんて、他のゲームではなかなか見られません。

シンプルさと登場キャラクターの多さからプレイヤー人口も非常に多く、複数人で一緒に遊べるので、「スマブラをきっかけに新しい友達と仲良くなれた!」という人も多いようです。

(古畑僚)



遊び方は you tube でも見られます  
[https://www.smashbros.com/ja\\_JP/index.html](https://www.smashbros.com/ja_JP/index.html)

スタッフが見つけた！

## ★子どもたちのキラリ～ン★

笑顔がかわいく工作が大好きな A 君は、一年前、年少さんで初めてあった時、少し身体に触れただけでくすぐったがったり、粘土や絵具・水などであそぶことを極端に嫌がったりするお子さんでした。不安になったり疲れたりすると過剰に動き回ってしまう様子もありました。自分の中から溢れてくる不快な感情や感覚に翻弄されているように見えました。そんな A 君ですが、運動課題に段階的に取り組んでいく中で、だんだんと触る触られることに挑戦する気持ちが育ってきて、昨年度終盤、フトゥーロでは、粘土遊びや絵具遊びに少しずつ取り組めるようになっていました。

今年度に入って、園でも泥んこ遊びに興じたり背の高い遊具に挑戦したり、困った時に先生に SOS を出すこともできるようになってきたと伺いました。フトゥーロの指導中も、少し混乱したり疲れたりしてくると、「先生、隣にいて」「僕、暑くって疲れちゃったんだ」などと自分の感覚を感じてことばで表現してくれるようになってきましたし、「マッサージしてほしい」「(一人で)お絵描きできる?」と、今の状態を解決するための手立ても訴えられるようになってきました。目に見えない感覚を感じたり表現したりすることは大人でも難しいですね。一回り大きくなった A 君にキラリンです v v

(スタッフ 森安 裕江)



### ● 今年度のフトゥーロフェスティバルは中止します

例年、フトゥーロのグループ指導に通っていただいているお子さんに参加していただいている 12 月のフェスティバルですが、今年度は新型コロナウイルス感染症の終息が見込めないため中止とします。

### ● 毎回、3密回避へのご協力

#### ありがとうございます

コロナ対策へのご協力ありがとうございます。今後とも ①検温 ②できる限りのマスクの着用 ③お子さんのお迎えの際の待機時間 へ引き続きのご協力をお願いします。

フトゥーロ通信 2020 年度 2 号

発行日 2020 年 9 月 24 日

発行所 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

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