

# ひまわり

2024年1月1日

第488号

## 新年に思うこと



明けましておめでとうございます。穏やかで明るい新年をお迎えのことと思います。新年を迎えるというのは、日本どころか世界共通のことだから、時差や国特有の迎え方があるとはいえ誰にとっても節目となる時です。「今年こそは！」とよく口にする年の始め。せつかくなので何か一つ『夢』を持ちませんか？『目標』となるとプレッシャーもかかり堅苦しい感じがしますが、『夢』はどことなくふんわりして、それでいて手が届くようで届かない、叶ったら儲けもの！的なイメージです。ほら！考えただけでワクワクしてきませんか？

さて、新しいひまわり学園の建築も順調に進んでおり、現ひまわり学園での療育も残すところ三か月足らずとなりました。毎年行なっているひまわり学園に関するアンケートでは建物の古さや不便さ、特に廊下での見守り中の環境の悪さにはたくさんのご意見を頂戴してきました。それだけではなく、よく見るとあちこちでブラインドの不具合や壁紙の剥がれなどもあり、私たちはおもわず「あと少しだから頑張っ！」とエールを送りながら大切に使っています。この園舎で何人の子どもが楽しく遊び、時には泣き、お母さんや療育者に抱かれながら過ごしたことでしよう。また、どれほどのボランティアさんや関係者の方々を支えられてきたのかと思うと、こみ上げてくるものがあります。園舎へのねぎらいと、関係者の方々への感謝、そして五十二年分のエピソードに思いを巡らせ、一区切りとしていきます。そして新天地でのスタートに向け、職員一同全力で取り組みっていきます。今しばらくご不便をおかけしますが、何卒よろしくお願い致します。

児玉 桂子



大垣市立ひまわり学園

発行人 児玉 桂子

## Q&Aコーナー

今号では、『社会性』や『集団適応』についての質問にお答えしていきます。

**Q.** 友だちとの関わりの中で、相手を押ししたり叩いたりすることがあります。どうしたら良いでしょうか。

このように友だちに対して手が出るという場面では、いくつかの理由が考えられます。それぞれの理由ごとの対応方法について考えていきましょう。

### \*ことばで上手く思いを伝えられない

友だちと一緒に遊ぶ場面では、玩具の取り合いになったり自分の思い通りにできなかったりすることがあります。そのような時にことばで思いを伝えられないと、相手を押ししたり叩いたりする行動に繋がることが考えられます。また、普段はことばで上手くやりとりができていても、思いが強い時や突然の時には上手くことばが出てこなくて手を出してしまうということもあるかもしれません。手が出てし

まったことに対しては”ごめんなさい”という思いを伝えることを促しつつ、状況に応じて「楽しく遊んでいたから玩具を貸したくなかったんだね」「一緒に遊びたかったんだね」等とお子さんの気持ちを受け止めながら、「カシテ”って言おうね」「マダアンデルカラ マツテテネ“だね」と、”どうすると良かったか”までをしっかりと伝えることが大切です。またことばやサイン等で自分の思いを伝えることが難しい場合には、大人が仲立ちとなって思いを代弁し、伝え方を知らせていけると良いと思います。手が出るということが予測される場合には、事前に止めて関わり方を伝えていくことも大切です。我慢ができた時や思いを上手に伝えられた時には、「上手にできたね」と行動を認めてあげられるようなことば掛けをしていきましょう。

### \*気持ちが高揚している

嫌なことがあって興奮している時や”楽しい”という気持ちが高まり過ぎてる時に、感情を上手くコントロールできず、物を投げたり周囲にいる友だちを押ししたり叩いたりすることがあります。このような

場合には、まずは気持ちを落ち着かせてあげることが大切です。静かな場所に行ったり安心できる持ち物に触れたりすることで、クールダウンさせてあげましょう。また、その原因を探り、興奮しすぎないように環境や生活リズムを整えていくことも良いと思います。



### \*関わり方が分からない

友だちを押し下したり叩いたりすると、相手は怒ったり嫌がったりしますが、その反応を見て楽しんでいることがあります。ここで大切なことは、”友だちが痛がっていることや嫌がっていることが嬉しい”という気持ちではなく、”反応してくれたことが嬉しい” ”友だちと関わることでできた”という気持ちがあるような行動に繋がっているということです。つまり、”友だちと関わりたいけれど、関わり方が分からない”ということなのです。ブロックや積み木でどのように遊びを広げていけば良いか分からなかったり、鬼ごっこのルールの理解が難しかったりすれば、そのような遊びの中で友だちと遊びを共有することが難しくなります。そうになると、友だちが反応をして

くれることが関わりであり、”友だちと遊んでいる” という思いに繋がることが考えられますね。相手が嫌な思いをしていることを伝え、正しい関わり方を伝えていきましょう。大人が仲立ちとなり様々な遊び方を知っていく中で、友だちと玩具を通してやりとりをしたりイメージを共有したりしながら関わる力を身につけていけると良いと思います。



Q. 順番を守ったり交替で玩具を使ったりすることができません。どのようにして『順番』や『交替』のルールを教えると良いのでしょうか。

順番や交替で遊ぶことは、友だちと仲良く遊んだり安全に遊んだりするための大切なルールです。ここでは、お子さんの気持ちや状況に目を向けながら、”どうすればこういったルールが身についていくか”について考えていきたいと思っています。

例えば、『公園の滑り台に並んで待つ』という状況で、お子さんが順番を抜かそうとしたり列をすり抜けて遊具の方へ走っていったりすることがありま

す。この状況でまず考えられることは、『順番』のルールが分からなかったということです。このような場合には、家庭の中で、交替で玩具を使ったり順番に行なったりする遊びを通して、『順番』や『交替』で遊ぶとはどういうことか“を知らせていけると良いと思います。順番を守れたり交替で玩具を使ったりすることができた時には、「順番で遊べたね」「交替で使えたね」と、できたことや「ルールを守ると楽しく遊べた」ということを認められるようなことは掛けをしていきましょう。そうすることで、『順番』や『交替』を知ることができ、それを守る大切さも身につけていくと思います。

一方、前述の公園の場面では、ルールは分かるけれど、友だちの楽しそうな様子に“やりたい”という気持ちを抑えきれず、“待てない”という姿になったことも考えられます。このような時は、大人も一緒に待つ中で、手を添えて体の動きを止めてあげながら、「あの赤い服の子の次だよ」や「今のお友だちは手で漕いで速く滑ってたね。〇〇ちゃんはどうかやって滑ろうか」ということば掛けを通して、見通しを持ったたり期待をしたりしながら『待つ』ことに繋げていけると

良いでしょう。友だちの様子を見ることで気持ちの切り換えが難しくなる場合には、並んでいる間に手遊びやことば遊び等を行うことで、少しの間遊具から興味を逸らしながら待ち時間を過ごすことも良いと思います。待てた時や我慢できた時には、たくさん褒めてあげましょう。このような経験を通して、ルールを守る大切さを知らせていけると良いと思います。



Q. 家では楽しそうにダンスを踊ったり体操をしたりするのですが、集団の中では踊ろうとしません。なぜでしょうか。

体操やダンスはボディイメージを高めるだけではなく、音楽に合わせて行なうことで『人に合わせる』という協調性を育みます。更に、集団で行ない、”楽しい”という思いを共有することが、一緒に行なう大人や友だちへの意識を高めることへと繋がっていきます。家で楽しそうに行なう“という様子は、音楽や体を動かすことが好きで模倣をすることも

楽しんでできるお子さんなのでしよう。また、上手に踊れたことでお家の人が喜んでくれれば、楽しさは倍増ですね。しかし、これが集団の中になると、お子さんの気持ちは少し変わってきます。新しい場面に不安になったり注目されることに緊張したりするお子さんにとっては、音楽や体を動かす楽しみより、体操の中で注目されることにドキドキする気持ちが大きくなってしまふのでしよう。また、『以前は楽しく踊っていたのに、最近になってやらなくなつた』ということもあります。これは、成長に伴い、周囲と自分を比べることができるようになつたことで、『上手くできない』『失敗したらどうしよう』という不安が芽生えてきたからだと思われまふ。集団が大きくなればなるほどその不安は大きくなるため、運動会や発表会となればその不安はとても大きなものと考えられます。「何で家ではできるのにやらないの?」「去年はみんなと踊っていたのに何で?」と見ている保護者の方も辛い思いをすることがあると思います。しかし、お子さんも不安と戦っています。「ドキドキするよね」とお子さんの気持ちを受け止めてあげながら、「お友だちの様子を見れたね」「上

手に手を動かしていたね」と、お子さんなりに頑張っていた部分をみつけ、褒めてあげましよう。少しづつの積み重ねがお子さんの自信に繋がり、みんなと一緒に体を動かす楽しみへと繋がっていくでしよう。

今回は、『社会性』や『集団適応』について書かせていただきました。お子さんたちは、生まれてから身近な大人との愛着関係を築き、その信頼関係を基盤として、新しい世界を知り、新しい人間関係を作っていきます。その過程では、嬉しい成長ばかりではなく、保護者の方が思い悩むようなこともあるかも知れません。そのような時は、いつでもぜひご相談ください。お子さんが自分らしく過ごせるためのより良い方法を一緒に考えていきたいと思ひます。

(文責:石倉)



## ふれあい遊び(リズム遊び・手遊び)について

ふれあい遊びとは歌のリズムに合わせて、子どもとは肌と肌をふれあわせたりスキンシップやコミュニケーションを楽しんだりしながら遊ぶことです。わらべうたや手遊び、身体遊びなどがあります。ふれあい遊びは、子どもの心身の発達や健康の促進に効果があると言われていきます。ひまわり学園では、特に未満児の母子療育で行なっています。今号では、ふれあい遊びのねらいについてお伝えします。



一・スキンシップを通して子どもに安心感を持たせ、愛着関係を育む(心理学における『愛着』とは、乳幼児と特定の養育者との間に形成される情緒的結びつきを指す)

保護者や療育者で見つめ合ったり、肌をふれあったりしながら大人から優しく話しかけられたりすることで子どもは大きな安心を感じるでしょう。安心感を得る

ことで、子どもは気持ちを安定させます。また、大人と子どものふれあい遊びは双方の脳内に愛情ホルモンと呼ばれる『オキシトシン』が分泌されると言われています。オキシトシンは愛着関係を育み、子どもが安心を抱いたり、リラクセスしたりするのに役立つ物質です。子どもの情緒が安定することで、ストレス耐性を高めるとも言われています。



## 二・体の動かし方や、動かす楽しさを知る

子ども自身が体を動かすことで身体・脳ともに多くの刺激を受けます。学園でよく行なう『ガタゴト電車』では、子どもが保護者や先生の膝の上に乗って歌のリズムに合わせて揺れを楽しむ遊びです。子どもにとって心地良い揺れは、脳を快く刺激します。そして、周りの大人や友だちの動きを目で追い、注目することで視覚が、また、歌を聞くことで聴覚が刺激され感覚機能の発達が期待できます。遊びの中で手や足などを繰り返し動かしますことで、徐々に身体の動かし方が上手くなっていき、運動する

ことの楽しさを実感することができるとしよう。

『ガタゴト電車』では、お子さんの体を左右に大きく傾ける場面があります。繰り返し遊ぶ中で、お子さんは倒れないように腕を伸ばして手を床につき、自分の体を支えようとする動きがとれるようになっていきます。両手が素早く反射的に体の前に出る動きを『保護進展反応』と言い、生活の中で危険を回避するためにも非常に重要な反応です。転んだ時に咄嗟に両手が前に出ることで、頭や顔をぶつけないように自分の身を守ることができるところです。こうした動きは、小学生の高学年ではごく当たり前のことですが、幼児期の子どもは遊びの中で体を動かす経験を積むことで身に付けていきます。

### 三. コミュニケーションを通じて人と関わることの楽しさを知る

わらべうたや手遊びなどは、リズムに合わせて動作やこたばを真似して覚えたり、大人とやりとりをしたりする中で人と共感する喜びや楽しさを知っていきます。学

園では、お子さんがくすぐりを期待できるような声を掛けてからくすぐっています。『相手の関わりや反応に期待する』『相手の行動を予測して待つ』など、お子さんが人を意識することを大切にしていきます。人に意識が向き、遊びや気持ちを共有する楽しさを体験することで、相手との関わりが深まっていき、社会性を身に付けていけるように促しています。

ふれあい遊びは、いつでも、どこでも、気軽にできる遊びです。親子でふれあって子どもと楽しむ体験を重ねていってくださいね。

お子さんによっては、ふれあい遊びを好まないことがあります。くすぐりが苦手な場合や、感覚が敏感で人に触れられることが苦手であったりする場合があります。そのような場合は無理強いせず、まずは友だちの様子を見て楽しむなど、お子さんそれぞれの心地良いペースで遊んでいきましょう。



最後に、ひまわり学園で行なうことの多いリズム遊びを紹介します。

### 【ガタゴト電車】

大人が長座位で座り、膝の上にお子さんを座らせて脇を支え、歌に合わせてお子さんの体を揺らしたり左右に倒したりする遊びです。

歌「ガタゴト ガタゴト 電車が揺れる」

「ガタゴト ガタゴト みんなも揺れる」

(お子さんを上下に揺らす)

「右におつとつと 左におつとつと」

(お子さんの体を左右に傾けて保護進展)

(反応を引き出す)

「みんなと母さんとつっつんっ」

(親子で頭を軽く触れ合わせる)

「電車」の部分をお子さんの好きな乗り物で行なったり、速度や揺れの大きさを変えたりして、お子さんと一緒に楽しんでみてください。



### 【とんとんとん アンパンマン】

歌に合わせてアンパンマンキャラクターのポーズを模倣する遊びです。歌詞の「とんとんとんとん」は全て握りこぶしを上下交互に入れ替えながら打ち合わせます。

歌「とんとんとん アンパンマン」

(握りこぶしを頬につける)

「とんとんとん カレーパンマン」

(両頬を摘まむ)

「とんとんとん ショクパンマン」

(人差し指を立てて正面で四角を描く)

「とんとんとん ドキンちゃん」

(片手の人差し指を立てて頭にのせる)

「とんとんとん バイキンマン」

(両手の人差し指を立てて頭にのせる)

「ひらひらひらひら ジャムおじさん」

(両手をヒラヒラさせた後、左右の指先を頭上に付けて帽子を作る)

子どもが相手に注目することや動きを模倣する力が





育ちます。手先を動かすことで手指の機能の向上も期待できます。



### 【いっぽんばし】

くすぐり遊びです。手のひらだけでなく、足の裏やお腹など、お子さんの体の様々なところで楽しむことができます。

### 歌「いっぽんばしこちよこちよ」

(子どもの手のひらを人差し指で二回なぞって  
からくすぐる)

「たたいてつねって」

(子どもの手のひらを軽く叩いてから摘まむ)

「かいだんのぼってこちよこちよ」

(人差し指と中指を足に見立ててお子さんの  
手のひらから腕に向かって歩かせた後、全身  
をくすぐる)

これらのリズム遊びは低年齢のお子さんが特に楽しめる遊びですが、他にも『一本指』や『かなづちトント』など、ことばの指示や、手足や左右の協調動作が入った遊びもあります。ぜひ担当に聞いて、家庭でも楽しんでみてください。

(文責 金森)



## お知らせ

◎就学前学習会（5歳児の保護者の方対象）

1月29日（月）9時30分～11時 ※詳細については別紙でお知らせします。

◎1月、2月のおやつ週間について（対象者のみ）

1月9日（火）～12日（金）・1月23日（火）～26日（金）

2月6日（火）～9日（金）・2月20日（火）～22日（木）

◎役員会：2/26（月）9:30～

3/18（月）9:30～



## ☆ 寄付のお知らせ ☆

\*国際ソロプチミスト大垣様より

お菓子の詰め合わせ 100袋

\*大垣キワニスクラブ様より

キワニスドール 20体、ボックス入りモザイク遊び 6個

パネルシアター 2セット、パリオシール 4種



ありがとうございました。

## \* お願い \*

インフルエンザやコロナ感染症だけでなく、学校感染症に罹られた場合は学園への連絡と、感染症報告書の記入、提出をお願いいたします。また、体調不良で園をお休みされた場合は療育もお休みいただきたいと思います。学園は小さなお子さんや体の弱い方も通園しているため、感染拡大防止にご協力をお願いいたします。

【学園の療育及び施設に関するアンケート】を11月に実施し、259名の方にご回答いただきました。ご協力いただき、ありがとうございました。集計内容につきましては、あやめ部屋前の掲示板に掲示してありますので、ご覧ください。