



令和2年3月10日発行



陽春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃より「よつば・にこる」をご利用下さり、まことにありがとうございます。



ここ最近の話題と言えば、やはり新型コロナ関連のニュースですね。はじめは、国外で起こっていたことが、学校の臨時休業やマスクの不足、トイレトペーパーの品切れなどで、一気に身近な問題になりました。



学校の臨時休業により、学校から課題がたくさん出たお子さんが多いようです。通常よつば・にこるでは、宿題に関しては「促し」を主に行っていますが、臨時休業中の「にこる」のご利用は、本来学校に通う時間でもあるため、午前中は宿題への取り組みのフォローに力を入れております。

※続きは「にこらむ」にて



なお、新型コロナウイルス感染症対策の一環といたしまして、3月の活動プログラムにおいて、外出プログラム、食べ物を扱うプログラムを変更いたしました。楽しみにして下さったお子さまもいたでしょうが、それでもみんな、にこるで「にこにこ😊るんるん」な毎日を過ごしてくれています！



さて、新型コロナウイルスとは全く関係なく、3月からおやつシステムを変更しました。おやつ時間が、登校日は学校から帰ってきたら各自で、休校日は例えば14:30~15:30の1時間の中で各自で、という形になりました。にこるご利用のお子さまの年齢がだんだん上がってきている中で、新たに低学年のお子さまも増えています。高学年のお子さまと低学年のお子さまでは、下校時刻など生活リズムが異なります。時間を有意義に使うために各自でおやつをとることになりました。また、各自でおやつをとることにより、お子さまの中で「おやつを食べない」という選択がしやすくなります。そもそも、おやつは食べなければならないものではありませんね。

そして、自分が使ったお皿を自分で洗うという作業が増えました。みんな、洗うことも楽しんでやってくれています。



2月の活動プログラム プレイバック

2/8(土)「みんな de にこエク in 南部体育館」

今年度の「くるらDAY」の締めくくりとして、南部体育館で「みんな de にこエク」を行いました。多くの保護者様やご家族様が参加してくださいました。誠にありがとうございました。

現代は大人も子どもも身体がこわばりがちだと言われています。

身体がこわばっていると・・・

- ①力が入りすぎてしまい、動きがスムーズに行われにくい
- ②呼吸が浅くなる
- ③注意を向けたいところに注意が向かない

つまり、不器用さ、情緒の不安定さ(衝動性・強迫性「〇〇でなければ」「〇〇をしなれば」)、注意・集中のコントロール不全、疲れやすさとして現れます。「特性」や「困り感」でおなじみのワードばかりですね。

身体がこわばる原因は、たとえば・・・

- 1) 感覚処理の問題(感覚過敏など)
- 2) 本来無意識的に行われることに意識が向いている(呼吸や歩行など)
- 3) 認知の問題(出来事に対する受け止め方など)

「みんな de にこエク」の「第1部 ゆるめる」では、「こわばっている状態とゆるんだ状態の違いを身体で感じること」、「第2部 すわる・たつ・あるく」では「無意識的な運動(呼吸や歩行など)を育てる時期の発達を身体をつかって遡ってみることを目的としました。

当初は、曲にのせたダンスのようなものにしようと思いましたが、ご家庭で取り組んでいただくときに、曲の準備が必要だったり、振り付けを覚えなければなかつたりするので、だんだん億劫になってしまおうと考え、いくつかの簡単な動きをご紹介します形になりました。そうすることによって、お子さまや保護者様それぞれにあったものを、気軽に、思い立ったときに取り組んでいただけるのではないかと思います。また、動きの原理原則をつかむことで、1人ひとりの状況や状態に合わせて応用していただけるでしょう。

お子さまだけでなく、ご家族様も一緒にゆるむことが大切です。たとえば、目の前の人緊張していると何か自分も緊張してきてしまうことがありますよね。身体のこわばりも同様に、うつってしまうようです。

プログラムを通して、参加して下さった皆様の表情がゆるんでいくのが、見ていて嬉しかったです。表情や空気感は正直ですからね。感覚的なことですが、身体の力が抜けて行く様子や、脳のモヤモヤが薄くなっていく様子が見てとれたような気がします。

にこるでは、「はじめの会」でも「みんな de にこエク」を取り入れています。引き続きご家庭でも取り組んでいってくれたら、もっともっと嬉しいです。当日、参加できなかった方で「にこエク」について知りたいよという方、当日参加したけれどももっと詳しく知りたいよという方は、にこる鈴木までご連絡ください。

4月の活動プログラム ピックアップ

4/11(土)「にこるで映画鑑賞♪♪」

にこるにて映画を鑑賞します!(そのままですね笑)

人の心に無関心だった方が、ドラマや映画を見続けることによって、人の心の動きに興味を向けるようになったという事例を目にしたことがあります。たしかにドラマや映画などは、リアルな世界よりも表情や身振り手振りが大きく、人物の心理描写がわかりやすいですね。

発達段階において「他人も自分も同じ気持ちのはずだ」という段階があります。また、成長していく中で、「他人と自分は違う存在」と知ることは、とても大切なことです。

「他の人にも『気持ち』ってあるんだ」「こんな気持ちのときには、こういう表情になる」など、はじめはパターンになるかもしれませんが、1人ひとりの今現在の課題にあった、それぞれの「見方」が可能です。

ただただ動画を流して、子ども達に見せて終わる放課後等デイサービスがあるようで、たびたび問題として挙げられます。「よつば・にこる」においては、活動プログラムには、必ず意味があります。このプログラムに限らず、プログラムの意味・趣旨について、疑問・質問がありましたら、鈴木までお声かけください。

にこるのコラム～にこらむ～

お子さまの、宿題に取り組む様子をじっくり見ると、いろいろな発見があります。勉強に苦手な部分があると、單元ごとのつまずきであると認識されることが多いようですが、実際にはもっと根深いものを感じます。

たとえば「算数の足し算が苦手」である場合、足し算の演習を増やすことだけで対処してしまいがちです。しかしその対処だけでは、もしも「つまずきのポイント」が演習不足でなかったら、苦手は克服できません。克服できないどころか、ひょっとしたら「頑張ってもできるようにならないんだ・・・」という無力感に繋がりがかねません。

子どもの苦手を深掘りしていくと、意外なところにつまずきを見つけることがあります。臨時休校になり不安な面や大変な面も、もちろんあるとは思いますが、思わぬつまずきを発見し、アプローチをかけられる良い機会でもあります。また、ご家庭でのお手伝いに、いつも以上に時間をかけられる機会にもなるかもしれませんね。

ということで、いろいろな面で不安な要素はありますが、前向きな要素もあります。不安は、免疫力を低下させると言われています。「よつば・にこる」の「にこにこ😊るんるん」で、みなさまの不安が少しでも吹き飛んでくれればいいな、と思います!

〒422-8042

駿河区石田1丁目19-2
メゾン石田1F

HP <https://kurura.com/>

TEL 054-269-5128

FAX 054-269-5129

お気軽に
ご連絡くださいますら～

