

# フトゥーロ通信

## 2022年度 3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>

まだまだ寒さも厳しいですが、少しずつ、暖かさを感じる日も増えてきました。フトゥーロでのコロナ対応については適時お知らせをしてまいりますので、ご確認ほどどうぞよろしくお願いいたします。



### 肘でそっとつつくようなことば選びを

フトゥーロ 所長 安住 ゆう子



「ナッジ理論」をご存知でしょうか。「ナッジ (nudge)」とは、「相手の注意を引くために、肘でそっと突く」という意味だそうです。強制的に何かをやらされるのではなく、よりよい選択を自発的にできるような仕組みをつくるという行動経済学の考え方です。無理強いされることはだれでも嫌ですし、多少は我慢してやるかも知れませんが長続きすることは難しいでしょう。一方、トントン、これどーお？とさりげなく誘われ、どうする？と任せられ、おもしろそう！と思えたことは実行したくなり、繰り返しや継続が期待できます。これは経済学の話だけではなく、日々の生活、子どもとの関わりにも応用できます。お手洗いでよく見かける「いつもきれいに使ってくれてありがとうございます」もそうですよね。ここのおトイレいつも使っているわけじゃないけど、汚さないでね、と言う注意ではな

く、きれいに使ってくれてありがとう、とお礼をいわれちゃったらきれいに使わないと、という気持ちになりますよね。同じようにたとえ初めて言った「こんにちは」でも、「たろうくん、いつもいい声で挨拶できるね」と言われると次も言わざるを得なくなる！「歯磨きしなさい！」ではなく「赤い歯ブラシと青い歯ブラシ、今日はどっちで磨く？」と聞く、「早く片づけなさい！」ではなく、「どこから片付け始める？」と聞いてみるなどなどもナッジ理論の例です。ポイントとして、相手が気持ちよく聞けることば選びをする、相手に選択権や決定権を用意することがあります。ぴったりなことばが言えるように、気になる言動をリストアップし、なぜそうなるのか、そこにどんな楽しい要素を加えられるかを考えておけるといいですね。

好きをいかして中学生生活を楽しんでいます！ スタッフ 三島 節子

今回は日本工業大学駒場中学校に通う一年生男子に中学校生活の話を聞きました。I君は小学校3年生からフトゥーロのグループに通って来ていました。小学時代は学校に行きたくないな～、勉強嫌だな～という思いが強く遅刻や欠席もあったためお家の方の心配は「中学校で不登校になりはしないか」というものでした。お子さんに合った学校に楽しく通ってほしい気持ちで学校探しをされ、最終的に残った二校で通学時間、学校の施設・環境、制服、人数・クラス編成、一日の時間割、主な年中行事、大きなイベント、部活、一日の様子、高校進学後のコースなどの項目ごとに★数をつけ、最終的に★数が多い中学に決めたそうです。朝の弱いI君は通学時間が短く、電車関連の部活（鉄道研究愛好会）があることが決め手になったようです。

慎重に決めたかいあって入学した学校はI君にピッタリだったようで、中学生生活を満喫している様子が話の端々から伺えました。座学が苦手というI君にとって、普通教科もありはしますが、陶芸や家庭科のミシン等得意の手先を使う教科が他校より多く、ものづくりが充実している技術の授業に興味を持って取り組んでいるようです。「まあ、てきとうに」発言が多いI君ですが、陶芸に関しては妥協したくない、もう少し～すれば良かった、と思うこともあったとのこと。好きなことに

真剣に向き合っている姿に嬉しくなりました。まじめに取り組める科目があって良かったです。家庭科ではエプロンを縫ったそうで、これは横にいたお母さんも「私より上手なんですよ」とI君の器用さを認める一言がありました。小学校時代もグループ活動でたくさんのクオリティーの高い作品や絵を残してくれました。みんなで作ったペーパークラフト「マインクラフトの世界」を待合室に展示した時には、僕も私も作りたいとペーパークラフトに興味を持つ子が増えたと聞きました！

座学の勉強は「まあまあ、ほどほど」に受けているとか。本人曰く「授業中は黑板と壁の間をじっと見つめている」そうです。その無表情を演じてくれました。先生方はこの姿勢を「聞いて理解するタイプ」と好意的に捉えてくださっているようです。有難いことです。そんなI君ですが提出物は必ず提出する、補習は必ず出る、とこの2つは必須と決め、実践し続けているそうです。立派ですね。

そして話が弾んだのが電車と釣りと魚料理でした。鉄道研究愛好会（鉄研）は部員は25人くらい（気分で帰ったり補習で来られない人もいる）、週3回、6時までの電車好きが集まったやや緩やかな部だそうです。日々の活動はキャノンのペーパークラフトでの電車作り、文化祭の出し物はジオラマ。夏休みの全国大会に向けて制作するようです。黙々

と電車を作っている様子が目に浮かびます。部員は撮り鉄の割合が多く、I君は音鉄で少数派。友だちを音鉄の世界に誘ったようです。そして、電車好きの友だちと休日は電車の旅を満喫。池袋駅に集合し、西武線で秩父、さらに羽生という埼玉の奥地まで行き、帰りは東武線で帰宅。撮り鉄の友だちは写真を撮り、音鉄のI君は集音、無言で過ごしたそうです。マニアックですね。目的地は折り返し地点であって観光をするわけではないので駅前のコンビニを利用するのみ。電車好きなら「素敵！」と共感できる旅を楽しんでいるようです。

釣りはお父さんと行くことが多く、イワシを100匹以上釣ってきたこともあり揚げ物にして食べました、とのこと。魚をさばくことも得意で、お母さんは全く手を出さずに見守るだけでおいしい料理になるそうです。趣味を超えていますね。

多趣味で自由人、ふわふわと自然体で生活しているように見えるI君ですが、実は小学生の頃は授業中に声で電車の音を再現し教室を喧騒に巻き込んでいました。フトウーロのグループ活動でも然り。止めても止まらない時は「電車に乗って活動していることにしよう」とみんなに折れてもらったりしました。心優しい女子から「大丈夫です。でもちょっと先生の話が聞きたい時に困ります」と言われる場面もありました。しかし、中学になってからは自分でコントロールして授業中は音を出さないようにしている、音は休み時間だけに

しているとのこと。その分、身体が揺れるようですが、それなら許容範囲でしょう。毎日学校に行くこと、授業中声や音を出さないこと、提出物を出すこと、補習は出席すること、I君なりに心に決めた中学での守りごとを継続しつつ、電車や工作、釣、料理を人一倍楽しんでいるようです。フトウーロの思い出を話してもらおうと話題を振りましたが「まあ、楽しかった」とあっさり。I君らしいです。お母様より：息子はフトウーロに4年間お世話になりました。本人にとってフトウーロは楽しい習い事であり、自分の良さを認めてくれる先生方と「電車トーク」ができる仲間がいる居心地の良い空間でした。5年生の時にはピタゴラ装置、6年生の時にはスマートボールをグループで作りました。工作が好きな息子は、製作を楽しみつつ友達と相談しながら協力すること、予定をたてて時間で行動を切り替えることを学んでいたと思います。また、人前で話すことが嫌いな息子ですが、フトウーロに通いながら少しずつ経験を積み重ねていました。自分の好きなもの、得意不得意を考えて発表したりする取り組みを通して、自己理解も深まっていったと感じます。親へのフィードバックがあったおかげで、私も彼の考えていることを知ることができました。今でも朝起きられず学校を欠席し、親がイライラする時もありますが、お互い険悪にならないよう気をつけながら過ごしていきたいと思います。(インタビュー：三島 節子)





## 小学2、3年生のグループの内容紹介

スタッフ 芳賀 亮一

2年生と3年生、4人のグループ活動を紹介し  
ます。スタッフは2人、回数は月に2回で、1回  
90分の活動です。ほかの小学生グループと同じ  
ように、①スタディスキル（集団の中の一人とし  
て、個別の声かけがなくても学習活動に参加でき  
る）②コミュニケーションスキル（会話や相談な  
どのやりとりがスムーズに行える）③ソーシャル  
スキル（相手や状況を意識してより望ましい言動  
がとれる）というそれぞれのスキルについて、毎  
回練習しています。

Aくん・・・もの静かなお子さんです。指導開始  
にあたり親御さんが気になっていたのは、どんな  
ことでも決断するのに時間がかかる、予想外の出  
来事への対応が苦手などのことでした。

ある日、工作の作業中、アルミホイルにペンで  
模様を描いていたところ、アルミホイルが少し破  
れてしまいました。「もう一枚欲しいです」と申  
し出てきた彼に、スタッフは「今から新しいのを  
描き直す時間はないし、少し破けていてもこの工  
作は完成させられるから、このまま続けよう」と  
伝えました。すると「描き直すし、間に合わす！」  
と足をどんどんしながらの強い口調で、泣き出し  
そうな表情でした。今回は、自分からもう一枚が  
欲しいと申し出られたことを評価し、「じゃあも  
う一枚渡すから、時間に間に合うために、先生に  
手伝わせてくれる？」と提案すると、それは受け  
入れてくれ、完成させられました。状況に折り合  
いをつけ、自分のできることができればOKとす  
る、という経験をその後の活動でも何度か経験し  
てきました。1月の活動で「オリジナルカルタ」  
を作ったときにも、「さあやるぞ」と取り掛かっ  
たものの、思ったような絵にならず、書いては消

し、書いては消しとやっている横顔は少し焦って  
見えました。しかし、作業前に伝えておいた終了  
時刻を覚えていて「今日の作業は●時●分まです  
よね」と言いながら、「文章は思いついたので、  
絵のほうを手伝ってほしいです」とスタッフに申  
し出ることができました。そしてネットの画像な  
ども参考にしながら時間内に絵を描き終えるこ  
とができました。

Bくん・・・社交的なお子さんで、ムードメーカ  
ー的な存在です。ただ、勝ち負けのある遊びで負  
けると気持ちを立て直すのに時間がかかります。

Bくんのほかにも勝敗受容の苦手なお子さん  
がいたので、グループでは、主にチーム戦（2対2）  
での遊びを一年間行ってきました。Bくんは自分  
のチームが勝てそうなときには上機嫌なのですが、  
負けそうになると、わざと相手チームが有利にな  
るようなことをしたり（神経衰弱のときには当た  
りの場所を教えたり）、「なんかこの遊びってつ  
まんないよね」と大きな声で呟いたりしてしま  
した。グループでは皆が勝ち負けにこだわりすぎ  
ずに遊べるように、「遊びの最後には、勝っても負  
けてもチームメイトとグータッチ」という約束に  
したり、マナーを守って遊べたときには、みんな  
でシールを貯めていったりしました。つい先日の  
2月の活動でも負けた後に「俺ってばかだ〜！」  
と投げやりな気持ちになりかけました。そこでス  
タッフが「でも、負けていたのに、最後まで同じ  
チームのCくんと協力していたよね。そして最後  
のグータッチまでできたよね」と伝えると、「う  
ん。わかった。じゃあ、帰る支度を始めようかな」  
と自分でも気持ちを切り替えようとしていました。  
それぞれの成長が、見られています。

## おうちでチャレンジ 身体を支える力をつけよう③

第3回は、第1回、第2回に載せきれなかった運動を掲載します。低緊張など、本人の努力だけでは苦しくなってくるお子さんもいます。トレーニングにならないよう、また、身体を動かすことが嫌いにならないよう、楽しんで取り組んでいただけると幸いです。親御さんもぜひ一緒に楽しく行ってください。

今回は、簡単にできる運動にフォーカスして書いてまいりましたが、良い姿勢を保つためには、ご本人の運動機能のほかに、環境的要因も多く絡んできます。姿勢を保ちやすい座面や背もたれの工夫、また、立つ位置や時間などを検討することも大切な要素であるということもお伝えしたいと思います。ご不明な点は担当スタッフまで遠慮なくご質問ください。

### みんなでやってみよう！！

#### 【座り姿勢を整える“足上げキープ”】

- ①坐骨座りをし、寄りかからないようにします。
  - ②足を3cmあげ5秒キープし、ゆっくり下ろします。
- ※3cmを知るために、足を台などにのせて、台をゆっくり引き抜くとよいと思います。

#### 【身体の大きさを知る“お尻歩き”】

床に足をのびして座り、ひじを軽く曲げる。お尻を動かして前後に進みます。

※親と競争など目標があると楽しいです。大人も意外と重労働です！

#### 【けが予防“手回しオルゴール”】

- ①右足を伸ばし、左足を右足の腿にのせます。
- ②右手を左足の指の間にぐっと入れます。
- ③上下左右、右回り左回り、ゆっくり足首を回転させます。

※気持ちよく回しましょう。足首を柔軟にすることで、身体のバランスを取る助けになり怪我を予防します。

#### 【体幹を鍛える“熊歩き”（高這い）】

- ①しっかりと手と足をつけさせます。
- ②お尻をぐっと引き上げ、顔は前を向いてのし歩きます（はじめはゆっくりだんだん速

く）。

※足が内またにならないように気をつけましょう。お風呂まで競争、玄関まで競争などで遊び要素を盛り込みながら楽しく行ってください。また、大きくなってきたら雑巾がけなどをお願いしてお手伝いとするなども効果的です。

【公園で遊ぼう】特にプレゴールデンエイジである幼児期児童期は、公園などで遊ぶことが身体をコントロールする感覚を育てることにつながります。バラエティ豊かに活動し、色々な経験をさせてあげてください。以下、おすすめの遊びを載せます。

☆ジャングルジム 3次元的な身体の動きで、身体の大きさやいろいろな角度からの体感保持の経験になります。

☆ドッチボール よける 捕る 投げる すべての動作におなかに力が入り、瞬間的な判断力も養われます。

☆だるまさんがころんだ 動く、止まるのメリハリがあります。特に意識的に止まることが楽しくできるのでお勧めです。

☆手押し車 体幹がある程度支えられるようになったら試してみてください。頭、首、腕、身体、お尻、足、すべての部位をしっかり支える必要があるのが有効です。ただし、支えたときにぐらぐらだったりお尻が下がる人は逆効果なのでやめましょう。

文責：森安裕江

#### 【参考文献】

発達の子になる子の 体の動き  
しくみとトレーニング（ナツメ社）



スタッフが見つけた!

## ★子どもたちのキラリ〜ン★

この4月からペアでの活動が始まった小学生のAさんとBくん。12月にクリスマス会を行いました。その内容は二人と相談して決めた「にんげんすごろく」。

部屋いっぱいのコの字にマットを広げ、1マスごとに用意されたお題を置き、二人それぞれが考えたお題も2つずつ加えました。その上をサイコロの出た数だけ進み、止まったお題にチャレンジするゲームです。クリスマス会の前にも一度やっていて、その時に二人から出たアイデアの「ワープできるルート」も加え、早速スタートです。

子どもチームと大人チームに分かれ、まず、チ



ームの中でどちらが先にサイコロをふるか、また子どもチームと大人チームどちらから先にやるかを二人で話し合っ決めてました。Bくんが「ぼくはどっちでもいいです。Aさんはどっちがいいですか?」と聞き、Aさんが「〇〇がいいです。」と応えていたり、サイコロの出た数を進む時、自然と二人で顔を見合わせ、少し遠慮がちに「せーの」と声をかけ合っ進む様子が微笑ましく♪ また、お題と一緒に読み上げたり、息を合わせてジャンプしてお題をクリアしたり、半年一緒に過ごしてきたほのぼのとした関係性が垣間見られ、とてもあったかいクリスマス会になりました。(高橋 志帆)



## お知らせ



### ●次年度の指導についてのお知らせ

次年度の指導形態や日時に関するご案内のため「次年度の指導についてのお知らせ」の便りを、3月中にお渡しします。お受け取りになりましたら内容のご確認をお願いいたします。

### ●コロナ返金について

今年度、コロナに関連したお休みによって返金が発生している場合には、現金での返金を行います。3月の最終指導までに担当者からお受け取り下さい。

フトゥーロ通信 2022年度 3号

発行日 2023年2月28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>