

室内で楽しめる遊び～楽しく遊びながら育つ力～

文：鉾館

楽しみながら経験したことは身に付きやすく、「もっとやりたい」という意欲にもつながります。これから、室内で過ごすことが多くなるので、療育の中でも行っている室内で楽しめる遊びについて紹介します。

【質問すごろく】

交代する、相手に関心を持つ、言葉からイメージする、言葉で表現する、数の理解、文字への興味など、様々な要素が含まれている遊びです。

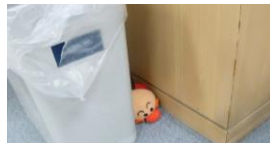
サイコロは子どもに合わせて6までのサイコロだけではなく、1と2のみ、1～3までの数にし、止まったところの質問に答えます。「好きな色は何?」「好きな果物は何?」など、イメージしながら考える質問、「友達が泣いていたらどうする?」などと、自分がその立場になった時や相手の気持ちを想像して答える経験ができます。また、「どっちが遠くまで跳べるかな?」「背が高いのはどっちかな?」「大きい手はどっちかな?」など、体を動かすことを取り入れたり、実際に比べてみることで概念の理解にもつながります。交代を意識したり相手の答えに注目するなど、人への向きを育てることもつながります。

【人形かくれんぼ】

隠した人形が、どう見えているかを客観的に見ることで、一般的なかくれんぼに移行した時に、鬼からどう見られているかを意識することができます。

遊び方は、人形を見えない場所に隠して行きます。最初は大人とペアになり行い、人形を隠して戻った時に見えていないかを確認することで気づき、見えないように隠し直したり、他の人形を隠してあった場所を見て、見つかりにくい場所を知ったりします。繰り返し行うことで自分で隠す場所を見つけたり、見つかりにくい隠し方に気づくことができます。また、鬼の時には隠してありそうな場所をイメージして探すことができるようになります。楽しさが分かってくると、鬼が隠してある場所に近付いた時のハラハラ感や、見つからなかった時の嬉しさを共有しようとする姿も見られるようになります。また、ヒントの言い方を知ったり、ヒントを良く聞こうとする気持ちにもつながります。

お正月には、是非、ご家族で楽しんでみてください。



※興味のある方は、担当まで声を掛けてください。



アートを通して自分の気持ちに向き合う～アートセラピーのご紹介～

文：仲野



子どもたちがモヤモヤした気持ちに目を向け、心の状態を言葉にして伝えることはなかなか大変なことです。大人でも簡単ではないですね。そんな時、言葉以外の方法で気持ちを表現するためのツールとしてアートセラピーを用いることがあります。



セラピーに用いられるアートは、絵画や写真、陶芸、音楽、ダンスなど種類はさまざまですが、発達相談や療育の中では、ごく簡単にできるアートセラピーであるコラージュ療法を使ったりもします。新聞や雑誌、写真などをハサミで切り抜き、画用紙に好きなように構成して貼るというもので、絵を描くことに苦手意識があっても楽しみながら、気軽に、そして自由に自分を表現することができます。自由に表現できたことで心の癒しや満足感、達成感が得られたり、完成した作品をもとに会話しながら自分では気づかない気持ちや考えを知るきっかけにもなります。

他にもセンターでは、砂が敷かれた箱の中に自分の好きなフィギュアを置き、自由に表現する箱庭療法も少しずつ準備を進めて取り組んでいます。安心できる相手と一緒に、アートを通して自分の気持ちに向き合う時間というのも大切にしていきたいですね。

