

お家で楽しくできる！

注意力UPの最新トレーニングBook



目次

はじめに

その①ケガが減る！
「言葉遊びをしながら歩こう」

その②ノートが楽に書ける！初級編
「音楽を聴きながら遊ぼう」

その③迷子を解消！
「お玉レースをしよう」

その④ノートが楽に書ける！上級編
「音楽を聴きながら字を書こう」

その⑤コミュニケーションのつまずきを解消！
「言葉遊びをしながらキャッチボールをしよう」

その⑥遅刻を解消！
「時間を意識しながら行動しよう」

おわりに



はじめに

注意力UPの最新トレーニング！ 発達障害のトラブルを解消する教材ができました！

ケガが多い、迷子になる、時間が守れない…発達障害の子どもはトラブルが多いですね。そこで今回は注意力をUPさせることでトラブルが解消できる、お家トレーニングを紹介します。オリジナル教材のダウンロードもできますよ！

【目次】

1. ケガ・迷子・遅刻…これらのトラブルの原因は「不注意」です！
2. 発達障害の子どものトレーニングで大事なことは？
 - ◆楽しく取り組む
 - ◆自信をつける
3. 注意力をUPさせる教材の取り組み方
 - ◆子どもが好きなものから取り組む
 - ◆ルールにこだわらない

1. ケガ・迷子・遅刻…これらのトラブルの原因は「不注意」です！

発達障害の子どもは様々な特性を持っているため、普段からトラブルを起こすことが多いですね。

- ・ケガが多い
- ・すぐに迷子になる
- ・約束の時間を守れない



こんな子どもの行動に悩み、

「もっと気をつけなさい！」
「時間はちゃんと守りなさい！」

とイライラしてしまうお母さんも多いかもしれません。

実は子どものこういったトラブルには「不注意」が関係していることが多くあります。そのため、いくら叱ってもなかなか改善されないことが多いのです。

かと言って、不注意は成長すれば自然に良くなるものではありません。

そのまま何も対策をしないと、大人になってからスケジュール管理ができない、遅刻が多いなど困りごとがどんどん大きくなってしまうことも多いのです。

注意力には4つ種類があり、ケガ・迷子・遅刻などのトラブルには「**同時に複数のことに注意を向ける力**」が大きく関係しています。

例えば、ケガをしないように歩く場合だと「**歩く**」と「**周囲をよく見る**」の2つの動作を同時に行うことが必要になります。

ところが発達障害の子どもは不注意な傾向があるため、**同時に2つ以上の作業をすることができず**、その結果トラブルが多くなってしまうのです。

注意力をUPさせる方法としては、探索問題や間違い探しなどの**プリント教材**がありますよね。

しかし日常生活のトラブルを解消するためには、プリント教材だけではなく、**行動ベースのトレーニングに取り組むことも必要**なんです！

そこでパステル総研では、**お母さんと楽しく遊ぶことで子どもの注意力をUPさせる**、オリジナルのトレーニングを開発しました！

今日からすぐに取り組めますよ！



2. 発達障害の子どものトレーニングで大事なことは？

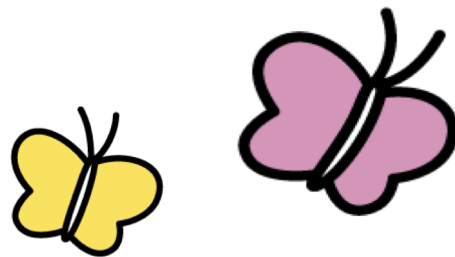
発達障害の子どもの脳は発達に凸凹しているために、得意なことと苦手なことの落差が大きいのが特徴です。

そのため、ついつい「**なんとかして苦手を克服させないと！**」とお母さんたちは必死になりがちです。

しかし、発達障害の特性は「治る」ものではありません。お母さんたちには、苦手を克服することにこだわるのではなく、**子どもの生活を楽しませてあげる**ことを目標にしてほしいのです。

ただ1つ誤解しないでほしいのは、発達障害の特性は「治る」ものではなくても、**脳を発達させることはいくらでもできる**、ということです。

そこで今回は、**トレーニングを使って子どもの脳を発達させるために必要なポイント**を2つお話しします。



◆楽しく取り組む

まず1つ目は**楽しく取り組む**ことです。脳を発達させるために必要なことは子どもに**行動**させることです。

しかし子どもが嫌々やっている状態では、残念ながら脳は成長しません。反対に子どもが**「楽しい！」**と感じているときは、脳は**ぐんぐん発達する**のです。

そこで今回紹介するオリジナルの教材では、ただ単に2つの作業に同時に取り組ませるのではなく、

- ・音楽を聴きながら、好きなものを書いていく
- ・言葉遊びをしながらキャッチボールをする

など親子で**コミュニケーション**を取りながら、楽しく取り組むことに重点をおいています。



◆自信をつける

2つ目に必要なことは、**子どもに自信をつけてあげる**ことです。

発達障害の子どもは苦手なことが多く、普段から**自信を失う機会がとても多い**ですね。

ところが、お家でトレーニングをすれば、うまくいかなくてもお母さんの対応次第で**成功体験**にしてあげることができるんです。

例えば学校で、最後まできちんとノートを書けなかった場合、子どもは「**できなかった…**」と**自信をなくすきっかけ**になってしまいますよね。

ところがお家でのトレーニングでは、最後まできちんとやりきれなくても「**ここまではできたね！**」「**頑張ったね！**」などと声をかけてあげることで**成功体験に変える**ことができるのです。



3. 注意力をUPさせる教材の取り組み方

ではここからは、注意力をUPさせる教材の取り組み方についてお話ししていきます。

今回紹介するオリジナルのトレーニングは、**2つの作業を同時に行うことで注意力をUPさせる**ことが目的です。

しかし、冒頭でお話したように、発達障害の子どもは**同時に複数のことに注意を向けることが苦手**です。

そこで子どもをやる気にさせるためには、ちょっとした工夫が必要になります。



◆子どもが好きなものから取り組む

先ほどもお話したように、発達障害の子どもは**できることとできないことの落差が大きく、個人差**もあります。

例えば、**不器用**なタイプの子どもは「**音楽を聴きながら作業する**」と言うのは少し苦勞するかもしれません。

また**情報処理が苦手**な子どもは「**言葉遊びをしながらキャッチボールをする**」と言うのは少し難易度が高いかもしれません。

そのため、普段のお子さんの様子を見て「**これだったら楽しくできそうだな**」と言うものから取り組んでください。

今回のトレーニングは5種類あり、さらに3ステップに分かれています。

掲載の順番にはこだわらなくても大丈夫ですし、ステップ1を飛ばしてステップ2から始めても構いません。

このトレーニングで大事なことは、子どもが楽しみながら自信をつけることです。

お子さんの「**やりたい！**」という**気持ち**を大事にしてあげてくださいね。

◆ルールにこだわらない

お母さんが取り組みやすいように、それぞれのトレーニングにはそれぞれ一定のルールを設けてあります。

例えば『その④ノートが楽に書ける！「音楽を聴きながら字を書こう」』では

ステップ1：好きな〇〇を**1つ**書いてもらう

ステップ2：好きな〇〇を**3つ**書いてもらう

ステップ3：**条件をつけて**、好きな〇〇を**3つ**書いてもらう

というように、取り組み方を設定しています。

しかし「3つ」と書いてあっても、お子さんがもっと書きたい！というのであれば**5個でも10個でも構いません**。

調べることが好きな子どもには「**図鑑を見て見てもいいよ**」などと提案するのもオススメです。



不注意な子どもにとって、「**複数のことを同時にこなす**」という**作業は大変なこと**です。

ルールにこだわらずにお子さんの特性や性格に合わせて、**楽しく取り組めるようにアレンジ**してくださいね。

いかがでしたか？ケガ・迷子・遅刻などの不注意からくるトラブル解消には、**お家で遊びながらトレーニング**することが効果的です。

オリジナル教材を使って、今日から早速取り組んでくださいね。





その①ケガが減る！ 「言葉遊びをしながら歩こう」

【目的】

話しながら歩くことには
「**会話をする**こと」と「**周囲に気を付けて歩く**こと」
の2つが必要です。

これができないと、おしゃべりに夢中になって転ぶ、
物にぶつかってしまうなどの**ケガの原因**になります。

ここでは、子どもが安全に道を歩けるようになるための、
3ステップを紹介します。

【言葉遊びについて】

言葉遊びにはしりとりや**逆さ言葉**があります。

逆さ言葉とは「りんご」→「ごんり」など
言葉を逆さまにするゲームです。
小学生なら**3文字程度**の単語が最適です。



逆さ言葉は
動物・食べ物など
子どもが好きなものを使うと
楽しく取り組みますよ！

【取り組み方】

ステップ①

言葉遊びをしながら**慣れた道**を歩きましょう。

ステップ②

言葉遊びをしながら歩道橋など、
歩く時に**注意が必要な道**を歩きましょう。

ステップ③

しりとりテーマや文字数を決める、
逆さ言葉の文字数を増やすなど
言葉遊びの難易度を上げましょう。

Point

「食べ物でしりとりしよう！」
「3文字の言葉でしりとりをしよう！」
「『しんかんせん』を逆さまから読むと何になるかな？」
「『パイナップル』を逆さまにすると何かな？」



最初は

お子さんと手を繋いで
取り組んでくださいね♪



その②ノートが楽に書ける！初級編 「音楽を聴きながら遊ぼう」

【目的】

何かを聞きながら作業をすることには、
「**聞くこと**」と「**作業すること**」の2つが必要です。

これができないと、
先生の話聞きながらノートを取ることができないなど
学校生活で困りごとが増えてしまいます。

ここでは、子どもが話を聞きながら
作業ができるようになるための、
3ステップ・初級編を紹介します。

【流す音楽について】

子どもが好きな「**思わず聴いてしまうもの**」
を選ぶとトレーニング効果が高まります。



音楽や歌の代わりに
子どもが好きなテレビ番組にすると
難易度が上がりますよ♪

【取り組み方】

★まずは子どもが好きな音楽や歌をかけましょう

★手先の技巧性を必要とする作業を
遊び感覚で行います。

ステップ①

新聞紙などの紙を**まっすぐにちぎりましょう。**



「ゆっくりでいいよ」「後少しだね」
などの声かけをしてあげましょう。

ステップ②

簡単な塗り絵をしましょう。



お母さんがハートや星など簡単な形を描くのもいいです。
こちらではダウンロードもできますよ。

<https://desc-lab.com/18976/>

ステップ③

簡単な折り紙をしましょう。



お母さんも一緒に折りましょう。
「ゆっくりでいいよ」「丁寧に折れてるね！」
などの声かけをしてあげましょう。



他にも**クーポンをちぎる・シールブックで遊ぶ**
など色々な方法があります。
お子さんの好きそうな作業を選んでくださいね！



その③迷子を解消！ 「お玉レースをしよう」

【目的】

障害物を避けながら歩くことには、
「障害物を避けること」と
「目的の方向に向かって歩くこと」の2つが必要です。

これができないと、人ごみで**迷子**になってしまう、
ケガをしやすいなどの困りごとが出てきます。

ここでは、子どもが障害物を避けながら歩くことができる
ようになるための、**3ステップ**を紹介します。

【お玉レースについて】

ここでは、お玉にスーパーボールを乗せて運ぶ
「お玉レース」をやります。

「ボールを落とさないこと」「目的の場所に向かうこと」
の2つの動作をすることで
子どもの**注意力**を高め、

最終的には**障害物を避けながら歩くこと**を
目指します。

最初は**新聞紙を丸めたもの**でもOK！
また**ピンポン玉**にすると難易度が上がりますよ♪



【取り組み方】

★お玉にスーパーボールを乗せて
落とさないようにゴールを目指しましょう！

ステップ①

廊下や壁から壁まで、など
まずは**まっすぐなコース**を歩きましょう



「あとちょっとでゴールだよ！」
「ちゃんと落とさずに歩けてるね！」

ステップ②

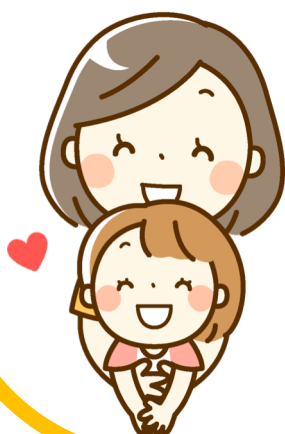
テーブルの周りを1周するなど
まっすぐではないコースを歩きましょう



「ちゃんとぶつからずに曲がれたね！」

ステップ③

リビングのドアから窓際まで、寝室からキッチンまでなど
障害物を避けながら歩く必要があるコース
でやりましょう



お母さんと競争したり

タイムを計るなどして

楽しく取り組んでくださいね♪



その④ノートが楽に書ける！上級編
「音楽を聴きながら字を書こう」

【取り組み方】

★まずは子どもが好きな音楽や歌をかけましょう

★「『好きなものは何？ゲーム』をしよう♪」
などの声かけでゲーム感覚で取り組みましょう。

ステップ①

子どもに好きな〇〇を**1つ**書いてもらいましょう。

動物・食べ物・ポケモンなど

子どもの好きなものならなんでもOKです。



「お、書けたね！」
「じゃあ今度は好きな花を1つ書いてみようか♪」

ステップ②

子どもに好きな〇〇を**3つ**書いてもらいましょう。

ステップ③

条件をつけて、好きな〇〇を**3つ**書いてもらいましょう。



「赤い食べ物」
「草を食べる動物」
「海に住む生き物」
「『みず』タイプのポケモン」 etc…



お子さんが書きたい！というのであれば、
ルールにはこだわらず、
5個でも10個でも構いませんよ。



その⑤コミュニケーションのつまずきを解消！ 「言葉遊びをしながらキャッチボールをしよう！」

【目的】

会話をしながら作業することには
「**会話をすること**」と「**作業をすること**」
の2つが必要です。

これができないと、会話をしながら食事ができないなど
コミュニケーションでつまずくことが増えます。

ここでは、子どもが会話をしながら作業ができるようになるための**3ステップ**を紹介します。

【ボールについて】

幼児用のビニル製のボールを使うなど、
大きめのボールを使うのがオススメです。

ゴム風船やポリ袋風船を使ったバレーに変えると
難易度が上がりますよ。
キャッチボールの代わりに
フリスビーにしても楽しめます。



【取り組み方】

★キャッチボールをしながら
以下のステップで言葉遊びをしましょう。

ステップ①

「1」から順に**数字**を交互に数える



「まずは1から10まで交互に数えよう！」
「次は1から30まで数えてみよう！」

ステップ②

「あ」から順に**五十音**を交互に言う



「まずは『あ』から『お』まで交互に言おう！」
「次は行けるところまで行ってみよう！」

ステップ③

しりとりをする

しりとりは

食べ物など**テーマ**を決める、

3文字など**文字数**を決めるなど

難易度を上げる方法は

いろいろありますよ♪





その⑥遅刻を解消！ 「時間を意識しながら行動しよう」

【目的】

時間を守って行動することには、
「作業をすること」と「時間を確認すること」
の2つが必要です。

これができないと、時間を守ることができずに
遅刻をしてしまうなどの困りごとが起きてきます。

ここでは、子どもが時間を意識しながら
行動できるようになるための**3ステップ**を紹介します。

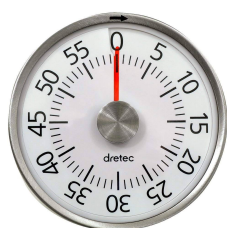
【時計について】

発達障害の子どもは、必要な情報を**目で見えるようにして
あげる**ことが効果的です。

残り時間をわかりやすくするためには

- ・普通の時計の横に、**電池を抜いた時計**を1つ用意して
目標の時刻に設定しておく
- ・**残り時間**がアナログ画面で見えるタイマーを使う

などの方法があります。



こんな風に
目盛りがついているものも
ありますよ♪

【取り組み方】

★ご飯、片付けのときなど
取り組みやすい行動を選んでください。

★まずその行動がどのくらいの時間がかかるのか測ります。
それを踏まえて「**クリアできそうな目標時間**」
を設定しましょう。

★子どもから見えるところに時計やタイマーを置きましょう。

ステップ①

「残り何分だよ」「あと何分あるかな？」などと
こまめに声をかけて、まずは**時計に意識**を向けさせましょう。



「ちゃんと何分あるか答えられたね！」
「パクパク食べてるね！」

ステップ②

声をかける**間隔を伸ばして**、
徐々に**自分で時計を確認**できるようにしていきましょう。



「ちゃんと時間確認できてるね！」
「もうこんなに食べれたんだ！早いじゃん！」

ステップ③

「〇時までには終わらせようね！」と**ゴールだけ決めて**
自分で時間を守るようにしましょう。



「サクサク進んでるね！」
「その調子だよ♪」
「すごーい！ちゃんと〇時までには食べれたね！」



おわりに

教材の取り組み方については
こちらの記事や動画でも紹介しています。

合わせてチェックしてくださいね！

『**注意力UPの最新トレーニング！
発達障害のトラブルを解消する教材ができました！**』

<https://desc-lab.com/29148/>

『**【教材解説動画】注意力UPの最新トレーニング！
発達障害のトラブルを解消する教材の効果的な使い方とは？**』

<https://desc-lab.com/29152/>

