



コロナ
対策

休校中の過ごし方 アイデア BOOK

子どもが成長するおうち時間

脳を発達させる遊び編

ベスト 15

子どもと一緒に楽しめて
脳の使用不足を楽しく補う！



パステル総研

こんにちは！

子どもの発達グレーゾーンの悩みごとを、
大人に持ち越さないことを目指すリサーチ機関・パステル総研です。

発達障害やグレーゾーンの正しい理解と対応を伝えることで、
子どもたちが生きやすい時代をつくるきっかけづくりをしています。

3月初旬から始まった、新型コロナウイルス感染防止のための一斉休校。いまだに学校が再開できない地域が多くあります。

みなさんはこのお休みをどのように過ごされていますか？

子どもを置いて仕事に行かなければならない…
ずっと子どもと一緒に自分の時間がない…
子どもがちっとも勉強しない！
気づけばゲームばかり！



パステル総研には、ママご自身のお悩みや子育てのお悩みが
たくさん寄せられています。

そのなかでも特に目立ったのが、

「一斉休校が長引くにつれてやる事がなくなっていった」
「子どもとの時間をどう過ごしていいのかわからない」
「遊んであげたいけど、何をしたらいいのかわからない」



といった、お子さんとの時間の使い方に関するお悩みです。

普段の長期休暇であれば、毎日どこかへおでかけできますが、今回の一斉休校では外出自粛、おうちで1日を過ごさなければならぬのが大きな特徴です。

いかにおうちの中で楽しく過ごせるのか？

これが今回の一斉休校を乗り切る最大のポイントといっても過言ではありません。

そこで、今回パステル総研では、
発達科学コミュニケーショントレーナー・リサーチャーたちの
多くの実践の中から、

おうちでお子さんと一緒に簡単に楽しめて、
脳の発達も加速することができる「遊び」を厳選し
この小冊子にまとめてお届けすることにしました。



ぜひ明日からのおうち時間を、子どもが楽しく成長する時間に
していただければうれしいです。

1. 準備いらずですぐできる！運動不足解消法

- ①床運動遊び
- ②くぐって遊ぶ
- ③投げて遊ぶ
- ④マネっこ遊び
- ⑤粗大運動・微細運動

2. 手先を使う遊びで脳を活性化！

- ①伝統遊び
- ②粘土遊び
- ③意外と大人もハマっちゃう遊び

3. 幼児も楽しい！スモールステップ・トランプ遊び

- ①ひたすら並べる
- ②七並べ
- ③神経衰弱
- ④「思い出すチカラ」にアプローチ

4. 能力別！脳が発達する遊び5選

5. 外遊びができるご家庭へ

- ①説明力アップゲーム
- ②想像力アップゲーム

6. 発達科学ラボの仕組み



親子のコミュニケーションをスムーズにして
子どもの成長を加速する！

「発達科学コミュニケーション」代表の吉野加容子です。

私の専門である脳科学を生かしたコミュニケーション術で、
発達障害やグレーゾーンの子どもの発達を加速したい
凄腕ママを育成する専門家です！

私が運営している「発達科学ラボ」には、
トレーナーとリサーチャーの2つのポジションがあります。

この小冊子も、トレーナー・リサーチャーの
多くの経験と「発達科学」の学びから、一斉休校中でも
親子で楽しめて、脳の発達にアプローチする遊びを
まとめることができました。

小冊子を読まれて、
トレーナー・リサーチャーに興味をもたれた方のために、
第6章で発達科学ラボの仕組みを説明しています。
ぜひご覧くださいね！

この小冊子をご活用いただいて、
子どもが楽しく成長するおうち時間を過ごしていただければ
とても嬉しいです^^



01

準備いらずですぐできる！
運動不足解消法

1. 準備いらずですぐできる！運動不足解消法

①床運動遊び

お休み中、お家ですぐに行える運動不足対策として、**床運動遊び**がオススメです！

適度な運動は、生活リズムを作ったりストレス発散をするだけでなく、子どもの発達も促されるからです。

床運動遊びがオススメな理由は、**道具は**いらないし、大きな動きをしなくても結構な**運動量**があるので、お家の中でも手軽にできる場所です。

発達障害・グレーゾーンの子どもの中には、**不器用**だったり、**力の入れ加減を調整するのが苦手**で、鉛筆の芯をすぐに折ってしまったり、コップに水を注いだときに、こぼしてしまうこともありますよね。そんなお子さんにもオススメです。

自分の体の動きに集中して遊ぶので、固有覚といって**体の筋肉や関節を調節する感覚**や**バランス感覚**、**ボディイメージ**も育っていきます。

遊び方は、

1つ目、一番簡単なのは**ハイハイで移動**です！犬とか猫、狼になったつもりや、お子さんが好きな動物などのマネをして歩きます。

廊下をいったり来たりしてもいいですし、
部屋の中をグルグル回ってもいいですね。



ハイハイをするときに、手のひらで体重を支えることになり、**肩や腕の使い方**も**上手**になっていきます。

腕と肩の使い方が安定して発達してくると、次に**手先を使った細かい動きも発達**してきます！まずは肩と腕の動かし方を、遊びながら発達させていきましょう。

この動きは、手を使って雑巾がけをするときも同じなので、ついでにお手伝いをしてもらおう手もありますね！

2つ目は、**手押し車**です。大人が子どもの腰と足を持ちます。子どもが手だけで自分の体を支えるだけでもいいですし、ハードルを上げるなら、そのまま移動してみてもいいですね。このとき、**体が反り返ったりしない**でまっすぐになっていることが大事です。

慣れるまでは結構大変なので、最初は短い時間からスタートして、少しでもできているところに注目して褒めてあげてくださいね！

3つ目の応用編は、**逆立ち**です！これは、最初は布団の上でやると倒れても痛くありません。体を逆さまにする機会はありませんので、最初はコツをつかむのが難しいことがあります。

私も子どものころ、最初は逆立ちがなかなかできなくて、何回も練習した記憶があります。最初はお母さんが体を抑えてあげるとチャレンジしやすいですね。エネルギーも使いますし、バランス感覚もかなり刺激されます。

どの遊びも、すぐにはうまくできないこともあると思いますが、どれも**楽しみながらやるのが鉄則**です！

できているところに注目して「お！手で支えられたね！」「チャレンジしてるね」とやっていることを実況中継で言ってあげてくださいね！

もし楽しくできないようでしたら、声かけがうまくいっていない可能性があります。万が一うまくいかない場合は、声かけを工夫すると楽しめるようになるので、まずは発達科学コミュニケーションをマスターしてくださいね。

こちらは動画でも解説しています。

▶ <https://desc-lab.com/10778/>

執筆者：山田ちあき
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

1. 準備いらずですぐできる！運動不足解消法

②くぐって遊ぶ

お休み中のおうちでの運動不足解消法として、くぐって遊ぶのがオススメです！

適度な運動は、生活リズムを作ったり、ストレス発散をするだけでなく、子どもの発達も促されます。

くぐって遊ぶのがオススメな理由は、お家の中にある物で手軽にできて、なんととっても**子どもが楽しめる**からです！

発達のお子さんの中には、**不器用**でボタンの開け閉めに時間がかかったり、食べこぼしや飲みこぼしがあることもありますよね。

そんなお子さんにもオススメの方法です。

何かの下をくぐったりすることで、自分の体の動きに集中して遊ぶので、固有覚といって体の筋肉や関節を調節する感覚やボディイメージや体の動かし方が育っていきます。

ここでは、遊び方を3つご紹介します。



まず1つ目：**ダンボールで作ったトンネルをくぐります！**

子どもが四つん這いで通れるぐらいの大きさの、ダンボールをいくつかガムテープで縦長につなげてもいいですし、曲がり角を作っても楽しいですね。

ダンボールの中を頭をぶつけないように進んだり、角を曲がったりするときに、自分の体の動きに気をつけることになるのでボディイメージが育ちます。

ダンボールがなければ、椅子を並べて椅子の下をくぐっても遊べます！テーブルの下をくぐってもいいですね！

二つ目は、**シーツの下を通り抜ける！**

これはほふく前進をしても楽しめます。目からの刺激ではなくて、自分の体の動きに集中して動くので、ボディイメージが育ちます。

そして、普段はシーツの中で動き回ると注意されるのに、このときもぞもぞ動いていいのか！と喜んでやってくれるお子さんもいるでしょう。

シーツを海にみたくて、目的地に何か宝物を置いておき、それを取ってきて戻るなど、冒険ストーリーを作ると楽しいですね。

三つ目応用編：シーツにくるまってゴロゴロ回り続ける！

回転することでバランス感覚も刺激されます。シーツに絡まっていることで全身の触覚にも刺激が入りますし、自分の力で回るとなると体の動かし方も練習できる遊びなのです。

右に行って左に行ってと、回り続けてもいいですね。

息子はわざとベットからそっと落ちてみたり、逆さまになったりして、「助けて～」と言うので、私がかすぐりながら助けにいくと喜んでいきます。

ちょっと訓練っぽい感じもするのですが、どれも楽しみながらやるのが鉄則です！

できているところに注目して「通れたね！」「お！進んでる！」とやっていることを実況中継で伝えてあげてくださいね！

こちらは動画でも解説しています。

▶ <https://desc-lab.com/11074/>



執筆者：山田ちあき
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

1. 準備いらずですぐできる！運動不足解消法

③投げて遊ぶ

おうちの中での運動不足解消法として、**投げて遊ぶのがオススメ**です！

適度な運動は、生活リズムを作ったりストレス発散をするだけでなく、子どもの発達も促されます。

なぜ投げて遊ぶのがいいのかというと、投げるときの肩や腕の力の入れ加減の練習になりますし、キャッチするときは、目で見て、それに合わせて手や体を動かす**協調運動**のトレーニングにもなるからです。

そして子どもにはルールが分かりやすいので、夢中になって楽しむことができると思います！

ここでは投げる遊びを3つご紹介します。

1つ目は、**風船バレー**です。



あまり得意じゃないお子さんは、**最初は飛んでいる風船をキャッチ**することから始めても良いです。

「落とさないで長く続けよう！」と協力してやってみてもいいですね。声かけは必ずできていることに注目してあげてください。

相手を取りやすいようにするにはどう投げたらいいのか？どう打ったらいいのか？工夫しながら取り組めるようになります。

「今の取りやすかったよ！」など声をかけてあげましょう。

慣れてきたら、「じゃあ、20回続けよう！」と目標を決めてやると、達成できたときに一緒に喜べて楽しくなります。

さらにレベルアップするなら、バレーボールのようにルールを決めて、対決してもいいですね。

真ん中の線を決めて、相手が下に落としたり点もらえるようにします。相手を取りにくい打ち方を工夫して打つようになってきます。点数を暗記したり、書き出したり、足し算をする機会にもなりますね。



2つ目は、**新聞紙バスケット**です！

新聞紙などの紙を手のひらに乗せてギュッと丸めて、それをゴミ箱に向けて投げます。入った数を数えてあげましょう。

投げる人と受け取る人を決めて、受け取る人は、ゴミ箱を持って取るために動くのも面白いですよ。

3つ目応用編は：**ペットボトルボーリング**です。

空のペットボトルを並べて、ボールを転がしてピンを倒します。

ペットボトルの中に水を入れると重くなって倒れにくくなります。どの角度からどんな強さでボールを転がすと、ピンがたくさん倒れるのか、工夫して楽しめます。

倒れるとまた立てないといけないので、意外と体を使いますよ。

立てるときも空のペットボトルは倒れやすいので、他のピンに触らないように気をつけて動くようになり、体の動かし方の練習にもなります。

倒れた本数をメモして、得点制にして競ってもいいですね。

どの遊びも楽しみながらやるのが鉄則です！できているところに注目して「お！たおれたね！」「いい感じ」とできていること、やっていることを実況中継で言ってあげてくださいね！

こちらは動画でも解説しています。

▶ <https://desc-lab.com/11134/>



執筆者：山田ちあき

(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

1. 準備いらずですぐできる！運動不足解消法

④ マネっこ遊び

おうちで体を使ってコミュニケーション力を育てられる運動不足解消法、オススメナンバーワンはマネっこ遊びです！

適度な運動は、生活リズムを作ったりストレス発散をするだけでなく、子どもの発達も促されます。

発達のお子さんは、**おゆうぎが苦手**だったり、**不器用**でいろんなところに**体をぶつけてしまう**こともありますよね。

そんなお子さんたちにもオススメの方法です。

マネっこ遊びは**道具もいらず**、激しい動きをしなくても運動になります。そして筋肉や関節を意識しながら、力加減や動きをコントロールする練習になり、**ボディイメージ**作りにも役立ちます。

そして相手を見る力が育つのと、同じ動きをすることで、普段自分ではやらない**新しい経験**ができます。

コミュニケーションには相手を真似する力が必要になるので、**コミュニケーション力**も育つのです。

ここではマネっこ遊びを3つご紹介します。

1つ目は**ヨガ**です！

ヨガの本やビデオを参考に、普段やらないポーズや動きをお母さんと一緒にゆっくりとやってみましょう。バランスをとるポーズもバランス感覚が養われますね。

「今足の筋肉が張ってきた？」 「足の後ろが伸ばされている感じがする」など、自分の体の感覚に意識を向けるように声かけをしてあげると、より効果的です。

楽しみながらやるのが目的なので、間違えても大丈夫です。できていることに注目してあげてくださいね。

飽きる前に、次の動きを入れてあげましょう。

お母さんも深い呼吸をしながらやると気持ち良いですよ！



2つ目は**ストレッチ**です！

体を伸ばしたり手首を伸ばしたり、肩を伸ばしたり、前屈ストレッチ、開脚ストレッチなど本やビデオを参考にやってみましょう。

普段自分一人ではやらない動きですが、深い呼吸をしながらやると、本人が思っているよりも曲げられてびっくり！なんてこともあるかもしれません。

3つ目は音楽に合わせて踊ります！

お子さんの好きな音楽に合わせてお母さんが踊ってあげて、それをマネしてもいいですね。お子さんの好きなアニメの主題歌もいいですね。

女子サッカーワールドカップでイタリア代表が踊っていたマカレナも、比較的単純なので踊りやすいと思います。数年前にドラマの主題歌に合わせて踊るダンスもありましたね。

本人が自由な動きができるなら、お子さんが踊って、それをお母さんがマネして踊ってあげても楽しめそうですね！

少し訓練っぽいところがありますが、どれも楽しみながらやるのが鉄則です！できているところに注目して「お！いいね！」「いい感じ」とやっていること、やっていることを実況中継で言ってあげてくださいね！

こちらは動画でも解説しています。

▶ <https://desc-lab.com/11281/>

執筆者：山田ちあき
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

1. 準備いらずですぐできる！運動不足解消法

⑤粗大運動・微細運動

運動が苦手でも大丈夫！発達障害・グレーゾーンの子どもがお家で楽しく取り組める「運動脳力アップ」の秘訣とは

お子さんは運動が得意ですか？発達障害・グレーゾーンの子どもは運動が苦手なケースが多いです。なんだか動きがぎこちなくて、不器用な気がする…。それには理由があります。お家で楽しく運動に取り組んで「運動脳力」をアップさせちゃいましょう!!

【目次】

1. 側転はできるのにダンスは苦手な我が家の長男のエピソード。
2. 責めたり、叱ったりしないで下さい。発達障害・グレーゾーンの子どもが運動が苦手な理由。
3. 運動が苦手でも大丈夫!!親子で楽しく取り組む「お家で運動脳力アップ」の秘訣をご紹介します。

1. 側転はできるのにダンスは苦手な我が家の長男のエピソード。

突然ですが、お子さんは運動は得意ですか？発達凸凹のあるお子さんは**運動の苦手**な子が多いかもしれませんね。

我が家の長男は小学校4年生。注意欠陥多動性障害（ADHD）のグレーゾーンです。息子が得意な運動は、跳び箱やマット運動。特に彼の側転は鮮やかです！

側転ができるんだから運動はオールマイティにできるんだろうな、と思いますよね。でも違うんです。

長男は昔から手先が不器用です。幼稚園の頃はハサミもあまりうまく使えず、鉛筆をにぎるのもぎこちなくて、字を書くのもしんどそうでした。蝶々結びも教えるのに苦労しました。今でもぎゅっと結ぶことができずにヒモが緩いことも…やっぱり苦手です。

スポーツに関してはサッカー、バスケットボール、ドッジボールなどの球技は苦手ですし、今や必修科目のダンスも苦手です。動きがぎこちなくて逆に面白いくらいです。

先日も、兄弟でテレビの音楽に合わせてオリジナルダンスをしていたのですが、兄の動き、硬っ…（笑）比較して申し訳ないとは思いましたが、横で踊ってる4歳下の弟の方がなめらかでいい感じ！苦手感出ているなと思いながら見ていました。

今までのお話で、お子さんにも思い当たることはありませんか？ 私は気になりながらも「早生まれだからかな？」とっていました。しかし、発達凸凹と運動の関係を知って「そうだったのか!!」と納得してしまいました。

2. 責めたり、叱ったりしないで下さい。発達障害・グレーゾーンの子どもが運動が苦手な理由。

運動が苦手、と言っても原因は様々あります。でも考え方はとてもシンプル。**苦手部分の脳の発達が未熟**ということです。ひとつひとつ解説していきますね。

苦手となる運動の種類ですが大きくわけて3つあります。

◆粗大運動

姿勢の保持やバランス、歩く、走る、投げる、泳ぐ、ジャンプするなど読んで字のごとく**全身を使った大きな動き**。

◆微細運動

小さなものをつまむ、字を書く、ボタンをはめる、ハサミを使うなど**細かな動き**。



◆協調運動

スキップ、ドリブル、縄跳び、ダンス、キャッチボールなど、**身体の複数の部位を協調させて行う動き**。私たちは普段の生活の中では、手と手、手と目、足と手などの**別々の動きを同時に行う**ことがほとんどのため、**日常的に協調運動を行っている**といえます。

これらの機能は、発達する順番が決まっていて、**はじめに粗大運動、次に微細運動の順に発達**していきます。

他には、ボディイメージの問題。これは「自分の身体に対する実感」のことです。発達に凸凹のあるお子さんの中には、**自分の身体の輪郭、上下、左右、前後などの位置関係をとらえることが難しいケース**があります。

そうすると、**体の動きをコントロールするのが苦手**でタイミングよくジャンプできない、ボールがうまく投げられない、ダンスで指示された通りに動けないなどの困りごとが起こってきます。

ボディイメージが未発達だと、運動に限らず、スプーンやお箸が上手に持てなかったり、力加減が分からずぐちゃっと握りつぶしてしまったりします。このように生活に関する様々な動作がうまくできずに**自信を失いやすくなります**。

眼球運動（目の運動）が苦手なお子さんもあります。視力には問題がないのに**目で追うことが苦手**だとボールをキャッチすることやバドミントンの羽を打ち返したりがうまくできなかったりします。

このような場合は運動だけでなく、**教科書をすらすら読んだり、工作の時に手元をじっと見るのが苦手**だったりします。**ビーズをヒモに通すのが苦手**だったりしませんか？

振り返ってみると、長男は小さい時からハサミもお箸も字を書くことも得意ではありませんでした。スキップもはじめはぎこちなくて…。ダンスに至っては今でもぎこちないです。



ちなみに、あのハリーポッターで有名なダニエルラドクリフも靴ひもが結べないと公表しています。このことを知ったとき、困っているのは息子だけじゃないんだ…と正直ホッとしたのを覚えています。

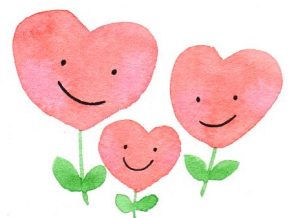
でも、これを「なんでできないの？」と責めたり、叱ったりしたところで、**できないものはできないんです！**お子さん自身も「頑張ってもみんなと同じようにできない」と困っています。

また、**運動が苦手**なことでお友達から「**お前がチームにいると負ける**」などの**心無い言葉に傷ついている**かもしれません。それは親としてはなんとかしてあげたいですね。では、どうすればいいのでしょうか。

3. 運動が苦手でも大丈夫!!親子で楽しく取り組む「お家で運動脳力アップ」の秘訣をご紹介します。

では、**運動がちょっと苦手**だな、と感じているお子さんにオススメ！親子で楽しく取り組む「**お家で運動脳力アップ**」の秘訣をご紹介します。

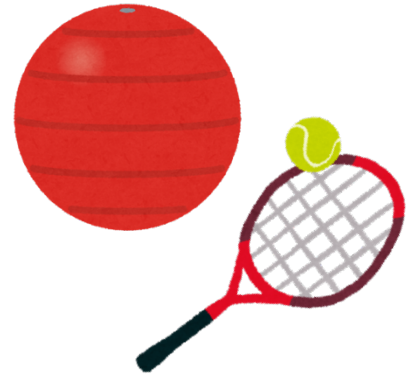
苦手なのは、**苦手な部分の脳の発達**が未熟だからです。ですから**苦手なことでもお母さんと楽しく運動することで、だんだんと得意**になっていきますよ。ポイントは「**親子で楽しく**」です。



運動の苦手具合にもよりますが、小学校低学年であれば、

◆粗大運動

- ・電車ごっこ
- ・手を叩きながら歩く練習
- ・どうぶつ歩き
- ・ツイスターゲーム
- ・風船を使ってバレーボールごっこ
- ・段ボールでトンネルを作って潜り抜ける
- ・布団の上を丸太のようにごろごろ転がる
- ・バランスボールやトランポリン



◆微細運動

- ・テニスボールを両手に持ちながら、もう少し大きめのボールを挟み込むように持ち上げる
 - ・ラケット（なければ、おたまでも OK）の上にボールを置いて運ぶ
 - ・フェイスタオルで綱引き
- （これは「パワーグリップ」といって、**手の発達の基本はここから！**といわれるくらい重要です。ジャンケンのグーをイメージして手をグーにしたとき、親指が他の4本の指の下にくるようにしっかり握る動作です。鉄棒などアスレチックの時に威力を発揮します。）
- ・お気に入りのおもちゃやお菓子をジッパー袋に入れ、子どもに開け閉めをお願いする



- ・果物や野菜のへた取りや、すじ取り
- ・小さい洗濯ピンチを購入し、家族の靴下やハンカチを一緒に干す
- ・カードゲームの時に、カードを混ぜたり、まとめてもらう
- ・チラシをできるだけ小さく破り、紙吹雪を作って扇風機で飛ばす

いかがでしたか？我が家で実践したことのほんの一例をご紹介します。
た。ご存じのものもあったかと思います。

しかし、ここで大切なのは遊びの中でお子さんが無理なく楽しんでやることです。もともと運動に苦手意識があるので、**ちょっと頑張ればできそうで、楽しいものでないと続きません。**

そして**誰よりもお母さんが楽しむこと!!**お母さんが遊びを楽しんでいる姿を見ることで、お子さんにとって**運動はとても楽しい記憶**になります。そうすれば身体を動かして遊ぶことは楽しいこととして記憶に残ります。

もっと遊びたい！やってみたい！という意欲は何よりも大切です。繰り返し取り組むことにもつながり、苦手意識も和らいでくるはずですよ！

コロナに負けずに、お家でたくさん身体を動かしてくださいね。



執筆者：水本しおり
(発達科学コミュニケーショントレーナー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分

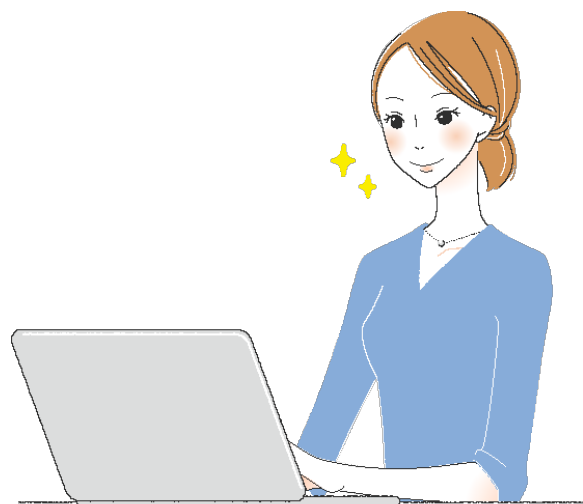


発達科学の専門家となって

自分にしかできない
子育てと仕事を

スタートさせる個別相談会

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://yoshinokayoko.jimdofree.com/発達分野で働く/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください！



02

手先を使う遊びで
脳を活性化！

2. 手先を使う遊びで脳を活性化！

①伝統遊び

発達障害・グレーゾーンの子どもに遊んでいただきたい、伝承遊びのススメ！脳がグングン発達する遊び～室内遊び編～

おはじきやあやとりといった日本古来の遊び、伝承遊びには子ども達の脳を発達させてくれる嬉しい仕掛けがたくさんあります。発達障害・グレーゾーンの子ども達にこそオススメしたい遊びのうち、室内でできるものをご紹介します。

【目次】

1. 発達障害やグレーゾーンのお子さんに伝承遊びがオススメ？
2. 伝承遊びは子ども達の脳をグングン発達させる
3. おはじき遊び ～感情も成長する！～
4. あやとり遊び ～運動神経も成長する！～

1. 発達障害やグレーゾーンのお子さんに伝承遊びがオススメ？

けん玉やめんこ、コマ遊び！みなさんも一度は楽しまれたことがあるのではないのでしょうか？この伝承遊びは、**昔から子どもたちに楽しまれ、受け継がれてきた日本古来の遊び**のことです。



テレビゲームの発売、核家族化、様々な要因により、**子供の遊びはこの約30年間で大きく変わった**と言われます。という私も、思い切りファミコン世代。男の子と一緒に遊んでいました。テレビに向かっていても、友達と一緒に遊ぶことで、コミュニケーションはとっていたのでしょう。

また、ゲームやパソコンとの上手な付き合い方は、これからの時代を生きていく子どもたちには大きな課題でもありますね。

それでも**伝承遊びをお勧めしたいのは「脳の発達」に良い影響が満載**だから！道具がなくても、共通のルールを理解していて、外でも室内でも遊ぶことができるのは伝承遊びならではの。そんな伝承遊びを脳科学的な視点からご紹介します。

2. 伝承遊びは子ども達の脳をグングン発達させる

伝承遊びの多くは体を使って遊びます。体を動かすことは、脳の様々な部分が刺激され、**多様な発達の効果が期待できる**のです。

例えば、オニごっこ。オニに捕まらないように全力で逃げる。時には、駆け引きのような動きをする。**コミュニケーション能力、体力、バランス感覚**が養われます。

また、カルタなら、耳で聞いた言葉を文字の変換し、その文字や関連する絵柄の描かれている札を探し、手を動かして取る。この処理を脳が瞬時に行います。**脳の中では情報伝達が起こり、とてつもなく活性化**されているのです。

この情報伝達、活性化が脳を刺激し、繰り返されることで、脳がグングン発達していくのです。脳は、筋肉と一緒に、**使えば使うほど鍛えられ、発達していくのです。**

次に、室内遊びでお勧めしたい伝承遊びをご紹介します。



3. おはじき遊び ～感情も成長する！～

手ではじいて遊ぶおはじきは、私も子供の頃にたくさん遊んだ記憶があります。はじめはテーブルの上、だんだんはじく力が強くなると、家の床の上を、部屋中使って遊びました。

ふたつのおはじきの間を通すルールもありますが、**幼児さんや発達凸凹ちゃんには「当てたら、そのおはじきをゲットする」と言った、シンプルで簡単な内容**にしても良いですね。

おはじきも、必ずしもガラスの既成の物でなくても、**木の実や貝殻、ボタンなどで代用**しても動きにバリエーションが出て面白いですよ。

最後に数を数える練習をし、さらに競うということ自体が**感情の発達**も促してくれるのです。

4. あやとり遊び ～運動神経も成長する！～

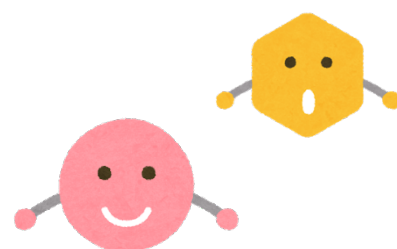
ひもや毛糸が1本あればできるあやとりは、ひとりでも楽しめるもの、ふたり以上でできるもの、と遊び方が多様です。

指先を細かく動かすことは、運動を司る脳の「運動野」と密接に関係しているのです。**指先を器用に使うことで、運動神経も成長**しているのですね！

さらに「この紐を取るとどうなるかな？」という想像力も養われます。また、平面でなく**立体的な空間を認知して展開するため「空間認知力」が育ちます。**

この空間認知力が育つと、例えば

- ・ぬりえの際に枠からはみ出たり、スキマができる
 - ・本棚から、目当ての本を探すことが苦手
 - ・図形の問題が苦手
 - ・ダンスなどを見て覚える、その動きを真似することが苦手
- と言った困りごととも解消されていきます。



また、大人の場合では車の駐車が上手にできる、読書が早い、という方は、この空間認知力が長けている場合が多いのです。

ひも1本でできるので、我が家でも**子供たちのお出かけには必ずと言っていいほど持ち歩いています**。体を動かして遊ぶのが得意なのは、あやとりのおかげかも知れません。

遊びながら脳を発達させるには「**楽しむ**」ことが最も大切です。**楽しく繰り返すことで脳はグングン成長します**。

ぜひお子さんと一緒に、お母さん方も楽しく遊んで脳を発達させていきましょう！

執筆者：葉山めぐみ

(発達科学コミュニケーショントレーナー)



2. 手先を使う遊びで脳を活性化！

②粘土遊び

想像力・感性を育てる室内遊びに最適な粘土遊び！

発達障害・グレーゾーンの小学生の子どもも楽しめる粘土を
4つの材料で作ってみよう

発達障害、グレーゾーンの子どもたち。脳がバランスよく発達していない傾向があります。手先を使って脳を刺激できる粘土遊びをやってみませんか？なんと粘土はどこのおうちにもある4つの材料で作れるんです！親子の会話が粘土遊びでグングン広がりますよ。

【目次】

1. 「第2の脳」の手指を使って発達障害・グレーゾーンの子どもの脳の発達を活性化！
2. 材料は家にある4つだけ！小学生でも簡単
3. 発達障害・グレーゾーンの我が子の為だけに作った手作り粘土で遊ぶ効果

1. 「第2の脳」の手指を使って発達障害・グレーゾーンの子どもの脳の発達を活性化！

「手は第2の脳である」といわれていることをご存知ですか？

大脳の中で指や手に関わる部分がなんと全体の 1/3！他のからだの部位に比べて、広い領域を占めています。

手は脳の発達や活性化に非常に大きな役割を担っていて、さまざまな刺激は神経を通じて大脳へ伝わっています。

こねてへビのように細く伸ばしたり、小さく丸めたりする作業の刺激によって、脳神経細胞同士がつながり、回路が増えていくことで、**脳の発達が促される**と言われています。

幼稚園で「手遊び」が多いのも納得！幼児期の脳をどんどん発達させたいからなんですね。手遊びっていろいろあると思うんですが、**粘土遊び**もそのひとつ。

粘土やカラフルなプレイドーでの遊びは、多くの子どもたちが楽しんでいますが、でも、幼稚園で使う油粘土やプレイドーの**匂いやビビッドな色**を子どもが気にすることはありますか？

発達障害やグレーゾーンの子どもたちは、この**匂いや色に敏感で、触れない**場合があります。



丸めたり、こねたりするのをやってみたいと思っても、ただ一言「きれい」と言って終わりなんてことも！お母さんとしては脳に刺激になるし、想像力、創造力も伸ばせるから遊んで欲しいって思いますよね。

その気持ちを応援できるモノを今日はご紹介します！

2. 材料は家にある4つだけ！小学生でも簡単

市販の粘土やプレイドーがキライだったら、作ってみませんか？
え？そんなに簡単に作れるのって思いました？

できるんですよ！

どこのおうちでもある**4つの材料でできちゃうんです！**

◎材料

- 1) 小麦粉 100g
- 2) 塩
- 3) 植物オイル 3g ~お好みで
- 4) 水 少量



◎お好み追加材料

- ・着色料
- ・お好みの香りのエッセンシャルオイル
- ・ラメやビーズ

◎作り方

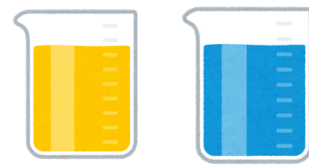
1. 小麦粉と塩をビニール袋、またはボールの中に入れ混ぜる
2. 植物油を入れる(柔らかくするため)
3. 別な容器に入れた水に、好きな色の着色料を入れる
4. 1+2の中に3をいれてこねる

こねた後に色を付ける方法もありますが、着色料や絵の具が手についたり、均等に色がつかない場合もあります。お水に色を付ける方がやりやすいのでオススメです。

塩が入っているので腐りづらいですが、遊んだ後は冷蔵庫に入れて保管するか早めに処理してください。

そのまま乾燥させたり、100度くらいのオーブンで25分くらい焼くと固まるので、飾りにするのもいいですね。

水に着色料を入れ、色を濃くしたり、薄くしたり、赤に青を混ぜて紫に変化する様子を楽しむのもオススメ！**科学実験みたいになるので小学生の子にとっても面白い**ですよ。



3. 発達障害・グレーゾーンの我が子の為だけに作った手作り粘土で遊ぶ効果

バラエティーに富んだ色の粘土ができたなら、お好みで香りをつけたり、ラメを入れたりするのもオススメです。

ラベンダー、レモンやオレンジなどの柑橘系のエッセンシャルオイルは、子どもにとって馴染みやすい香りです。香りの作用で**集中力やリラックス効果**も。粘土の色別に香りを変えてもいいですよ。

さて、出来上がった粘土を使って製作タイム！年齢によって遊び方もさまざまです。自由に遊ぶのが一番ですが、簡単な作業から始めるといいと思います。

下記のリストは、数字が上がるほど難しくなっていきます。

- 1) こねる
- 2) 丸める
- 3) ままごとナイフなどで切る
- 4) 麺のように細長くする
- 5) クッキー型を使って形をくり抜く
- 6) 何かカタチを作る



遊び方は無限大。子どもはもちろん夢中になりますが、**お母さんも効果大**。こねることで冷えていた手が温かくなる、**こねる作業でストレス発散**。

ぜひ世界で1つのオリジナル粘土で、**お子さんと一緒に想像力、感性を刺激して**みてください。室内遊びがグーンと楽しく広がりそうですね。

執筆者：吉田エイミー
(発達科学コミュニケーショントレーナー)

2. 手先を使う遊びで脳を活性化！

③意外と大人もハマっちゃう遊び

発達障害・グレーゾーンの子の指先を鍛える楽しい遊び

普段の生活で、指先を使うことって結構ありますよね。ボタンを留めるのに大苦戦！そんな細かい作業が苦手な発達障害・グレーゾーンのお子さんにできる指先を使った遊びとは？楽しくできるものを3つご紹介します!!

【目次】

1. 楽しくないと意味がない!?不器用な子のためのトレーニングとは
2. 発達障害・グレーゾーンの子どもが楽しめるお勧めの指先を使った遊び3つ！

1. 楽しくないと意味がない!?不器用な子のためのトレーニングとは

普段の生活で、指先を使うことって結構ありますよね。発達障害・グレーゾーンのお子さんの中には、**細かい作業が苦手な子**がいます。

指先が上手につかえないと、ボタンやホックを留めたり、ファスナーの開け閉めや、小さな物を掴んだり、はさみやえんぴつを使ったりするのに苦戦してしまうことがあります。



トレーニングといっても、本当に色々なやり方があります。子どもが興味を示さなかったり、楽しくできないものは無理にやっても効果が望めません。

我が家の息子の特徴でいうと、**注意力が散漫で、じっとしてられない**ところがあります。ですので、できなったり、つまらなったりするとすぐに飽きて動き出してしまいます。

うちの子に合わなかったのは、お絵描きや塗り絵です。

まず、ペンを上手に持てません。いざ描いてみよう！となっても、○を描いておしまい。塗り絵も、線に関係なく乱雑にざっくり塗っておしまい。数分で終わってしまいました…

そこで今日は、そんな飽きっぽい、やんちゃな息子もハマったおすすめ指先を使った遊びをご紹介します。

2. 発達障害・グレーゾーンの子どもが楽しめるお勧めの指先を使った遊び3つ！

◆①プチプチ（梱包材）つぶし

これ、大人でもハマります！梱包材のプチプチを、ひたすらつぶしていく、という指先を使った単純な作業です。



プチッとつぶれる感覚がクセになるようで、息子も熱中してやっていました。

◆②粘土

子どもって、泥遊びでおだんごを作ったりするのが好きですよ。粘土も同様に好きな子が多いです。

不器用な子でも、こねるだけで指先の運動になりますよ。



◆③紙ちぎり

広告や新聞などの紙を**手を使って細かくやぶっていく作業**です。パワーがみなぎっている子は、ビリビリやぶくことで発散にもなります。

ただこれは、部屋が散らかりますので、ママの心の余裕があるときにやっていただくことをおすすめします（笑）

もちろんお絵描きや塗り絵を楽しく取り組めるお子さんは、たくさんいらっしゃると思うので、**「好きそうだな」と思ったことを、どんどんやらせてあげてくださいね！**

楽しくやれることが大前提！とあって、お子さんに合うものを探してみてください。親子で楽しくを心がけてやっていきましょう!!

執筆者：須藤ゆかり
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分

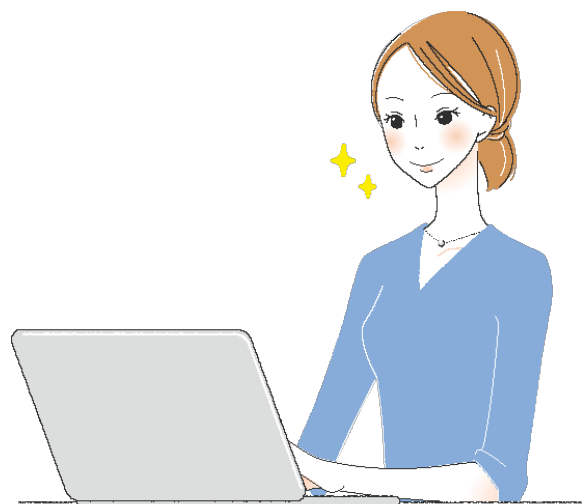


発達科学の専門家となって

自分にしかできない
子育てと仕事を

スタートさせる個別相談会

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://yoshinokayoko.jimdofree.com/発達分野で働く/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください！



03

幼児も楽しい！
スモールステップ・
トランプ遊び

3. 幼児も楽しい！スモールステップ・トランプ遊び

①ひたすら並べる

自閉傾向の幼児にオススメ！遊びの幅が広がるトランプの使い方

コロナウィルスの影響で一斉休校になって早3週間。自閉傾向のある子どもだと一人で遊んでくれるものの、毎日ずっと同じ遊びをしているのが気になるお母さんもいらっしゃるのではないのでしょうか。トランプを使って幼児の遊びの幅を広げましょう！



【目次】

1. 自閉傾向の幼児、同じ遊びばかりしていませんか？
2. 発達障害の子どものこだわり行動を止めてはいけないワケ
3. 並べて並べて並べまくった先に、息子がたどり着いたもの
4. 「並べる遊び」の注意点

1. 自閉傾向の幼児、同じ遊びばかりしていませんか？

コロナウィルス感染防止のため、一斉休校が始まって3週間が経ちました。お子さんの様子はいかがですか？

外出も控えるように言われている今、家から一步も出ずに1日が終わる…ということも珍しくないと思います。幼児のお子さんをお持ちのお母さん、おさんは毎日どんな遊びをしていますか？

発達障害・自閉症スペクトラムタイプのお子さんだと、毎日ずっと同じ遊びを延々繰り返している、という子もいるのではないのでしょうか。

お気に入りのおもちゃでずっと遊ぶのはどんなお子さんにでもあることです。でも、自閉症スペクトラムタイプの場合は、遊びがあまり発展せず、同じような場면을ずっと繰り返しているのが特徴です。

私の息子も自閉症スペクトラムの診断がある年長さんです。3歳過ぎから年中さんぐらいまでの間、息子の遊びといえば、ひたすらプラレールを一列に並べる、というもの。

息子は毎日毎日飽きもせず、プラレールを同じ順番に、同じ位置に一直線に並べて遊んでいました。



この「モノを一列に並べる」というのも、自閉症スペクトラムの特徴のひとつ。毎日「この子は自閉症なんだ」と目の当たりにするのは、思った以上にストレスでした。

なんとか一列に並べるのをやめさせたい！と思った私は、息子を他の遊びに誘ったり、プラレールのレールを組み立てたりしてみせましたが、あまりうまくいきませんでした。

では今はどうかというと、**プラレールの5段タワーを組んだり、立体交差させたり、プラレール本来の遊びを楽しめる**ようになっていきます。

この記事では、息子のプラレール遊びの幅が広がったきっかけとなった、**トランプの使い方**についてご紹介します。

2. 発達障害の子どものこだわり行動を止めてはいけないワケ

発達科学ラボの上級講座を受講する、発達科学コミュニケーショントレーナー・リサーチャーたちは、発達科学を専門に学ぶ講義や勉強会に参加することができます。

その講座で頻繁に話されることが、

「危険がない限り子どもの行動を止めない」ということです。



ひたすら砂場で遊びたがる子、水たまりを見たら必ず突進する子。特定のモノを収集する子。何かにこだわって行動するということは、脳のその部分が発達している、ということなんです。

とことんやらせて脳に十分な刺激を与えて、脳が満足する刺激を得られたら、自然と気になる行動は落ち着きます。

お母さんにとっては「うわぁ…勘弁して！」と思うようなことも、危険な行動でないなら**しっかりやらせてあげて、脳に刺激を入れる**ことが大切なのです。反対に行動を制止し続けると、脳に十分な刺激が与えられないので、ますますこだわって行動する…ということになってしまうのです。

このことを学んでから、私は息子の遊び方や行動を止めたり、横入りすることやめました。息子の**こだわり行動はむしろ発達している証拠**。「もっとやれやれ〜！」と思えるようになったのです。

3. 並べて並べて並べまくった先に、息子がたどり着いたもの

プラレールを一列に並べる息子のこだわりを容認した私ですが、今度は「もっと並べさせてあげたい！」という気持ちが湧いてきました。

息子はプラレールが大好きですが、息子が満足する台数を準備することはすぐにはできません。

そこで目を付けたのが**トランプ**です。



ワンセットのトランプは予備やジョーカーを含めて50枚以上のカードがあります。できるだけ安く、大量に同じものをそろえる、という目的をみごとに達成することができました。

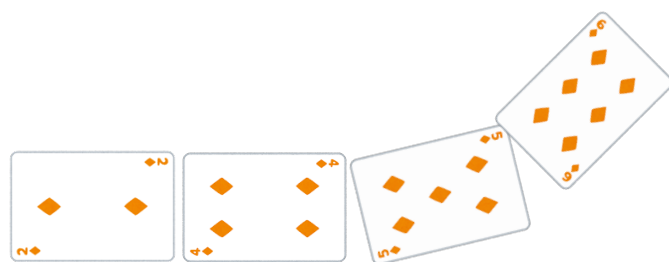
トランプでトランプ遊びをするのではなく、**ただのカードとしてひたすら並べる…**。息子の「**並べたい意欲**」を十分に満たしてあげることができました。

ひたすら並べていくなかで、息子の様子にも変化があらわれました。

我が家の狭いリビング、ずっと一列に並べることはできません。壁にぶつかってしまいました！

さあ？どうする？と見ていたら…

なんと！**カーブして曲がったのです！**



ひたすら一列に並べていた息子が、「**曲がる**」ということを知った瞬間でした。

そこから並べる遊びは一気に広がりました。

トランプで大きな円を作ったり、大きな円の中にいくつもの小さな円を作ったり、三角を作ってみたり、二重の円を作ったり… 二重の円を線路や道路に見立てて、トミカやプラレールを置いてみたり…

いつの間にかトランプがトラレールのレールになり、レイアウト作りに発展していきました。

もしもお子さんが並べるこだわりを持っているなら、**並べられるものをたくさん与えて、満足するまで並べさせる**、ということをぜひ一度試してみてほしいと思います。

4. 「並べる遊び」の注意点

息子はトランプで十分に並べる経験をしたことから、今ではおもちゃを一行に並べることはなくなりました。でも「きれいに並んでいる」ということへのこだわりはあり、靴をそろえたり、出窓の置物をそろえたりしています。

こんな風に、**生活に影響のない「並べるこだわり」はそのままで問題ない**と思います。

息子の場合は、数字や記号も大好きだったのでトランプでうまくいきましたが、他のお子さんに当てはまるとは限りません。トランプもさまざまなキャラクターのものが販売されているので、お子さんの好きなものを探してあげてください。

本来なら、息子は大量のプラレールを与えたらよかったですのですが、予算と置き場所の問題で実現できませんでした。とにかく安く、**量があり、置き場所をとらず、複数買えるもの**、となるとカード類。トランプやかるたがお勧めです！

お子さんが部屋いっぱい並べていると、「**後で片づけてね!**」と言いたくなりますが、**小言に聞こえてしまうのでNG**です。必ずポジティブな声かけをしてください。

「おお～！いっぱい並べたね」これだけでもいいんです！「まるくな
ったね！」「三角にしたんだ」など、**見たまま伝える**のもいいです
し、「これ、何に見える？」と聞いてもいいでしょう。

幼児だとうまく答えられない子もいると思います。そんなときはお母
さんが「これ、○○に見えるな！」と言ってしまってもOK！そこから遊
びが広がっていくので、サポートしてあげてください。

最後に、一番大事な注意点！並べている世界に乱入しないようにして
ください。

私はトランプを踏んで列を崩してしまい、「きれいに並べる」ことに
こだわりを持つ息子は怒って泣いてしまいました。私のような失敗は
避けてくださいね！

一斉休校の今、お子さんのこだわりをとことんサポートして、脳に刺
激を十分に与えられる方法を考えていきましょう。



執筆者：丸山香緒里
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

3. 幼児も楽しい！スモールステップ・トランプ遊び ②七並べ

いまこそトランプデビュー！自閉傾向の幼児の特性にピッタリのゲームとは

一斉休校の毎日、どう過ごしていますか？お子さんとの時間を持て余しているお母さんに、おうちでの遊びをご提案します！自閉傾向の幼児にオススメ、初めてのトランプゲームはコレに決まりです。

【目次】

1. 一斉休校中にオススメ！初めてのトランプゲームに挑戦
2. トランプゲームの2つのポイント
3. 自閉傾向の幼児は特に注意！トランプゲームに誘うタイミング
4. 初めてのトランプゲームは〇〇で決まり！

1. 一斉休校中にオススメ！初めてのトランプゲームに挑戦

一斉休校がスタートして、3週間あまり。毎日いかがお過ごしですか？生活リズムは整ってきたけど、お母さんもお子さんもストレスがたまってしょうがない！という方もいらっしゃると思います。

家の中だと遊ぶことも限られていて、つついテレビ三昧。お子さんが幼児だと、もう少し一緒に遊ぶ時間をとった方がいいんだろうな、でも何をやったらいいんだろう…という方もいらっしゃるはずですよ。

発達障害・グレーゾーンのお子さんにとって、お母さんと過ごす時間がたっぷりある一斉休校中は発達を加速させるチャンスでもあります。とはいえ、お母さんの負担にならなっては元も子もありません。

お母さんがよくご存じの遊びを通して、お子さんの発達にアプローチしていきましょう！

今回ご紹介するのは**トランプ**です。トランプで遊ぶのは初めて、というお子さんはまずはこのゲームからトライしてくださいね。

2. トランプゲームの2つのポイント

トランプ遊びには

- ・ **ルールの理解**
- ・ **順番を守る**

という2つのポイントがあります。



トランプにはさまざまなゲームがあり、それぞれのルールがあります。なかには地方ルールもあり幅広い遊び方ができます。トランプで楽しく遊ぶためには、ルールを正確に理解することが最初の1歩になります。

年齢が高くなってくると、地方ルールの適用を提案する場面もあるので、説明力・交渉力も必要になります。

また、トランプは一人ずつ順番に進めていくゲームがたくさんあります。順番を守る練習はトランプのようなゲームの中でやっていくと、お子さんも抵抗なく習得することができます。

しかも、**カードのやり取りを通して「順番こ」が視覚的に確認**できて分かりやすい！

お子さんの「待てない」に困っているお母さんは、まずトランプゲームを通して「順番こ」を視覚化して教えるのも1つの方法です。

元々待つのが苦手なお子さんは、初めはお母さんと2人で、慣れてきたらお父さんも入れて3人で、という風に少しずつ人数を増やしていくのがオススメです。

簡単なルールのゲームからスタートして、参加人数を調整しながら、すこしずつ「みんなで遊ぶと楽しいね！」ということを教えていきましょう！

3. 自閉傾向の幼児は特に注意！トランプゲームに誘うタイミング

お母さんがお子さんをトランプに誘うときは注意が必要です。

お子さんが他の遊びを楽しんでいる最中に、「トランプしようよ！」と誘っても、おそらく聞いてくれません・・・特に自閉傾向で一人で遊ぶのが好きな子、遊び方にこだわりがある子は、誘うタイミングがとても大切です。

最初はお母さんのタイミングで誘うのではなく、お子さんに合わせてあげてください。遊びが途切れたタイミングや構ってほしそうな雰囲気
を逃さずに誘いましょう！

ここはお母さんの観察眼が試される場面。お母さんの腕の見せ所です！

お子さんによっては、他のきょうだいとお母さんが先に始めていると「なになに～？」と寄ってくる子もいますので、いろいろ試してみてください。



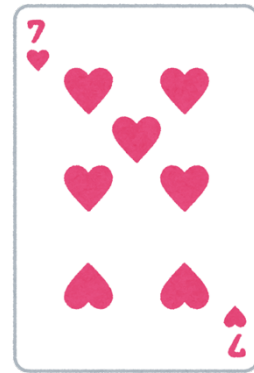
4. 初めてのトランプゲームは〇〇で決まり！

トランプにはたくさんのゲームがあります。幼児で初めてトランプでゲームをすると、ルールが分かりやすいものがありますよね。

私のオススメは、ズバリ**七並べ**です！

七並べは

- ① 7が起点になること
 - ② 順番を守ること
 - ③ 並べ方にルールがあること
- というルールがあります。



ルールが単純で、神経衰弱のような個人の能力が試されるゲームではないところが七並べのいいところ。

「並べる」ということで、「モノを一行に並べる」という特性を持った自閉症スペクトラムタイプの子どもはハマること間違いなしです！

手持ちのカードがなくなったら勝ち、数字が1からぜんぶ並んだらおしまいと視覚的に状況を理解しやすいこともポイントです。

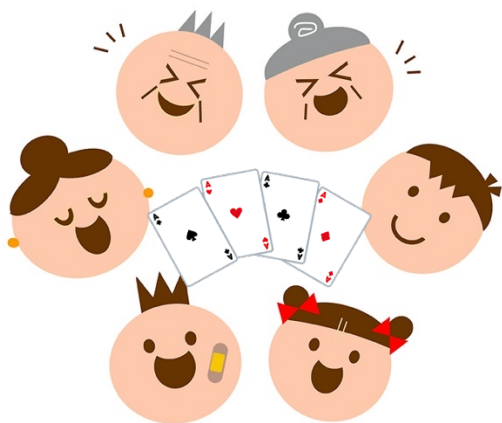
最初は、キング、クイーン、ジャック、ジョーカーは抜いておいた方がスムーズです。あえてこれらのカードを抜くことで、1～10までの数唱ができて、音と数字が一致している子なら七並べを楽しむことができます。

子どもが理解しやすいルールの遊びを選ぶことで、子どもが「楽しい！もっとやりたい！」と思えます。

お母さんもルールを教える方にフォーカスする必要がなく、**順番を守る部分**をしっかりフォローできます。

私も6歳の息子、5歳の娘と3人で七並べをしますが、我が家の場合、勝ち負けではなく、「**みんなで七並べを完成させる**」というゲームになっています。こういうアレンジも、子どもが楽しければもちろんOK！

トランプは、人数が多くても少なくてもゲームができるので、一斉休校の今ぜひトライしてみてください。



執筆者：丸山香緒里
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

3. 幼児も楽しい！スモールステップ・トランプ遊び

③神経衰弱

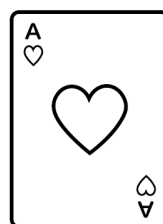
トランプで発達障害の子のワーキングメモリを鍛える！スモールステップで楽しく遊べる神経衰弱

ワーキングメモリを鍛えるのにぴったりなのがトランプを使ったゲームです。ただし、いきなりやるのは絶対にNG！発達障害・グレーゾーンのお子さんでワーキングメモリに課題がある子、反対にワーキングメモリを武器にできる子で遊び方を変えましょう！

【目次】

1. 脳のToDoリストを使いこなせ！ワーキングメモリとは
2. ワーキングメモリ強化にピッタリ！神経衰弱をする際の注意点
3. お母さんの演技力もカギ！初めての神経衰弱の進め方
4. ワーキングメモリが得意な子への発展型神経衰弱～発達障害・自閉症スペクトラムの息子に完全敗北！～

- ①途中でシャッフル
- ②ダブル神経衰弱
- ③最難関！裏が真っ白いカード



1. 脳の ToDo リストを使いこなせ！ワーキングメモリーとは

- ・ ○○やってきて、と頼んだのに途中で忘れる
- ・ 板書が苦手で何度も黒板を見る
- ・ 先生が口頭で話したことをメモできない
- ・ うまく会話がかみ合わない



発達障害・グレーゾーンのお子さんで、こんなお悩みはありませんか？これらのお悩みは、すべて「ワーキングメモリ」が大きいかかわっています。

ワーキングメモリとは必要な情報や記憶を一時的に留め置いて、情報処理を行う機能のことです。

といっても分かりにくいので、私はいつも「脳の TODO リスト」とイメージしています。

例えば、お買い物。夕飯の買い物に行く前、冷蔵庫をチェックして購入する食材を把握してスーパーへ。

レジでお金を払う頃には家を出るときに「これを買おう！」と思ったことなどすっかり忘れていきますよね。



このように、長期的な記憶とは違ってずっと覚えておくのではなく、

- ・ いったん覚えて（冷蔵庫の食材をチェック）
- ・ 情報整理して（買い物リストを作る）
- ・ 使ったら消す（買い物した後忘れる）



という3つの要素があるのがワーキングメモリの特徴です。

ワーキングメモリに課題がある子は、単純に覚えることが苦手というだけでなく、**情報整理が苦手、情報を思い出すのが苦手、使い終わったのに消すのが苦手**など、さまざまな要因が考えられます。

今日は、この「**覚えて/消す**」に**着目したゲーム**をご紹介します。お母さんとの楽しいゲームの時間で、ワーキングメモリを鍛えちゃいましょう！

2. ワーキングメモリ強化にピッタリ！神経衰弱をする際の注意点

お母さんとおうちでぜひやっていただきたいのが、トランプを使ったゲームです。

トランプで記憶のトレーニングになりそうな代表的なゲームと言えば…そう、**神経衰弱**です。

神経衰弱は、めくったカードの数字と位置を正確に覚えている必要があります。そしてカードが取れたらその記憶は必要なくなるので消去。これを複数枚同時に絶えず行わなければなりません。

覚える枚数が増えてくると、「アレとアレは右側、アレは左下」など情報整理をすることもあり、脳の負荷は大きくなります。

ただし、ワーキングメモリに課題がある子に最初からそこまで求めるのは絶対にNG！まずは確実にできるところからスタートしましょう！

「できた！とれた！」という達成感が何よりも大切です。

ワーキングメモリは脳の負荷が大きいからです、子どもがやりたがらなくて当たり前。そこを「やってみようかな」と思えるのは、楽しいから。できるから。これにつきます。

さまざまなキャラクターのトランプが販売されていますので、お子さんの好きなものを使ってあげるとハードルが低くなるかもしれません。はじめのうちは、お菓子を食べながら、など常に褒美を与えながら進めるのもいいでしょう。

もちろんカードが取れたら「すごいね！よく覚えてたね！」としっかり褒めてあげてくださいね。



3. お母さんの演技力もカギ！初めての神経衰弱の進め方

神経衰弱は脳の負担が大きいとお話ししました。最初に「なんか難しそう…」というネガティブさをキャッチしてしまうと、子どもはやりたくなってしまうのです。

最初から通常の神経衰弱をしようとすると、部屋中に広がったカードを見ただけで、「ヤダ！」と言い出す子は結構多いんじゃないかと思っています。

まず子どもがやってみようかな？と思えるためには、「**これぐらいなら楽勝にできる！**」という段階まで易しくすることが大切です。

まずはカードの枚数をぐっと減らします。最初は2組4枚から始めて、少しずつ増やしていけばOKです。

ここでポイント！お母さんが当ててしまうと意味がなくなるので、ここは「**あれ～どこだったかな？ここかな？**」とわざと間違えて勝たせてあげることも忘れないでください。

お母さんがわざと間違えることは、カードがどこにあるかヒントを与えるだけでなく、「何度間違えても大丈夫」という安心を与えることができます。お子さんが本格的に悩みだす前に、お母さんが間違ってみてください。

4. ワーキングメモリが得意な子への発展型神経衰弱～発達障害・自閉症スペクトラムの息子に完全敗北！～

ワーキングメモリが得意な子も、最初はゆっくりとスモールステップですすめるのがオススメです。慣れてきたらカードを増やして神経衰弱を楽しみましょう。

私の息子は比較的ワーキングメモリが得意な方。知能検査の項目ではワーキングメモリが一番高く、普段の生活でも記憶力がすごいと思う場面がよくあります。

神経衰弱もやっていたのですが、飽きてきてしまったので、少しずつバージョンアップさせて遊んでいました。



◆①途中でシャッフル

文字通り、途中でトランプをシャッフルさせて位置を変えます。これは息子が好きなときにやれるようにしました。「ぐちゃぐちゃ〜！」と言いながら大爆笑！一度覚えた位置情報をリセットするので、記憶の消去のトレーニングになります。

せっかく覚えたのに！と怒ってしまう子もいると思いますので、やるかどうかは子どもの意思を尊重してください。

最初は枚数が残り6枚ほどになった辺りからシャッフルしていましたが、最近**1回のゲームで3回ぐらいシャッフルタイム**があります。母、内心「いま!?また覚え直し!?'と心中穏やかではありません…



◆②ダブル神経衰弱

単純にトランプを2セットで神経衰弱します。カードの色や柄がヒントになるので、同じトランプを2つ用意するのがオススメです。集中する時間を伸ばしたいということであれば、別のトランプでもかまわないと思います。

量が増えると覚える範囲も広がりますから、脳の負荷は大きくなります。途中でシャッフルするなど、ルールのそのものをアレンジするのが難しいお子さんにオススメです。

リビングいっぱいカードが広がるので、たまにソファの下に入ってしまった「ないない!」と大騒ぎすることも。ご注意ください!

◆③最難関!裏が真っ白いカード

トランプではなく、乗り物や食べ物などのカードを神経衰弱で使ってみましょう!

裏が共通の柄になっているカードはあまり見かけないのですが、お子さんが好きなもので神経衰弱できるなんて最高ですよ！

裏が真っ白なカードは、神経衰弱の最難関！

私たちは、無意識にカードの裏側の模様の向きなどをヒントに覚えているようです。真っ白だとヒントが一気に少なくなります。



位置情報をヒントなしに正確に覚えなければいけません。

ちなみに私は 10 枚でも全然できませんでした…

これはかなり難度が高いため、本当にワーキングメモリが得意で、「最強に難しくしたい！」という子に、枚数を少しずつ増やしながらすすめるのがオススメです。

これらのバージョンアップは、お子さんの様子をしっかりと見極めて進めてくださいね。

家族で楽しく遊びながらワーキングメモリを鍛えていきましょう！

執筆者：丸山香緒里

(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

3. 幼児も楽しい！スモールステップ・トランプ遊び

④ 「思い出すチカラ」にアプローチ

幼稚園で実施している、大勢で楽しく「思い出す」チカラを鍛える超簡単トランプゲーム

発達障害・グレーゾーンで記憶力、特に「思い出す」チカラに課題があるお子さんにぴったりの楽しいゲームをご紹介します。実際に幼稚園でも実施されていて、子どもたちが大盛り上がりするゲーム、ぜひおうちでも試してみてください！

【目次】

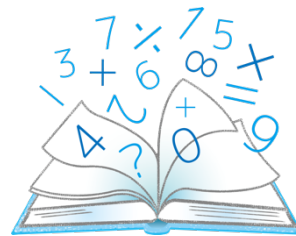
1. 覚えたものは「すぐに思い出せる」と便利！
2. 思い出してアプトプット！トランプを用意してやってみよう
3. トレーニングじゃない！楽しくゲームのなかで発達を加速させたいときのコツ

1. 覚えたものは「すぐに思い出せる」と便利！

発達障害・グレーゾーンのお子さんで、「記憶」に課題がある子はとても多いですね。

言われたことをすぐ忘れる

漢字や公式、英単語を記憶できない



など、記憶に課題があると、日常生活だけでなく学習面にまで影響があります。

記憶には、漢字や社会のルールなど、覚えたら長期的に使うものと、黒板の板書や買い物リストのように、使ったら忘れていいものがあります。

ここで注目したいのが、覚えていないのか、思い出せないのか、ということです。

「あれ？あの漢字どう書くんだったっけ？うーん…」

「カレールウはあったかしら？ルウの箱は入ってた気がするけど、あれってカレーかな？もしかしてシチュー!？」

という経験、誰にでもありますよね。「見た」という記憶があるのに、詳細までは思い出せない。すごくイライラしませんか？

もし、お子さんが「覚えているのに思い出すのが苦手」なタイプであれば、こんなイライラを終始抱えていることになります。

せっかく覚えているのですから、「すぐに思い出せる」状態にしておけば、日常生活や学習面がとてもスムーズになります。

実は日ごろから「あれ？」ということが多い私。「お母さん、〇〇だったよ！」と子どもに教えてもらっている状況を何とかしたい！と思っていたところ、幼稚園の参観日にやっていたゲームがすごく効果的だったのでご紹介します！

2. 思い出してアウトプット！幼稚園でやっていた、思い出すチカラを鍛えるゲーム

幼稚園でやっていた、「**思い出すチカラ**」を鍛えるのにぴったりのゲームのやり方を説明します。トランプを準備したら早速やってみましょう！先生がマスター役になってキーワードを決め、トランプのカードを1枚ずつ見せて子どもたちが答えるゲームです。

まずは幼稚園でやっていたのと同じやり方をご紹介します。息子が通う園は3歳半以上から6歳までの縦割り保育。3歳半の子もばっちり参加できる内容です。



◆ゲームの手順（幼稚園バージョン）

①先生がマスターになり、トランプをよく繰ります。

②マスターがキーワードを決めます。

例) 1は「水曜日」、2は「雨」、3は「チョコレート」、4は「幼稚園」など、子どもが知っているワードであれば何でも構いません。

③マスターが1枚ずつトランプのカードを見せ、他の参加者は数字に合ったキーワードを早いもの勝ちで答えます。

④誰が早かったのかはマスターが判定。
一番早く答えられた人にカードを進呈！

⑤最後に獲得した枚数を数えて、
一番多かった子から好きなシールをもらえる。



ランダムに提示されるカードに対して、覚えたキーワードが合致するかどうか思い出して判断、すぐに口に出してアウトプット。

覚える→思い出す→判断する→瞬時にアウトプットするという流れを、トランプの枚数分トレーニングできるゲームです。

もちろんキーワードを決めていない数字の方が多いですから、「ス力」もあります。いつ出てくるか分からないので、ドキドキ感もある一方、集中力も必要です。

このゲームのトレーニング効果はもちろんですが、とにかく子どもたちが喜んでやっていたのが印象的でした。先生が「みんな、やるよ～！」と声をかけたら大盛り上がり！

どんなカードが繰り出されるのか、先生にしっかり注目していて、教室の空気ががらりと変わり、まさに「勝負の場」になっていました。

子どもたちの方から「先生、もう一回やりたい！」とリクエスト。3回やって最後はシールをもらえて満足そうでした。

◆おうち用のアレンジバージョン

基本の手順は変えず、**カードそのものを増やしたり減らしたり、覚えるキーワードを増やしたり減らしたり**して、難しくしたり簡単にしたりすることもできます。

まずは、お子さんの好きなものを
キーワードに設定してあげましょう！

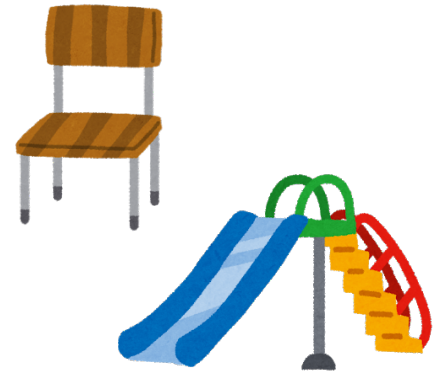


電車が好きな子なら、こまち、はやぶさなど新幹線の名前、動物が好きな子なら、猫、うさぎ、犬なんかもいいと思います。好きなものの名前ならずっと覚えることができますよね。

反対に、特に好きではないワードだと覚えにくいですので難しくなります。難度をアップさせたいときは、雨、いす、公園、布団など、子どもが知っているけれど、こだわりを持っていないワードをチョイスするのもお勧めです。

また、好きなキーワードとこだわりのないキーワードを混ぜて設定するのもいいですね！

- ・どんなキーワードをいくつ設定するか
- ・トランプ何枚ぐらいでやるか



の2点で無限にアレンジすることができます。

思い出すチカラが鍛えられるので、ご両親だけでなく、おじいちゃん・おばあちゃんも一緒にやってみてください！

3. トレーニングじゃない！楽しくゲームのなかで発達を加速させたいときのコツ

このように、発達を加速させたいからと言って、やみくもに「トレーニング」をするのではなく、**子どもたちが喜んでやるゲームにトレーニングの要素を入れられるかどうか？**と考えるのが近道です。

発達障害・グレーゾーンの子どもたちは、遊び方にこだわりがある子もたくさんいます。そんな子たちに「やってみようかな？」と思わせる方法は、「楽しそう！」と思わせることです。

特別な道具や複雑なルールを理解させるのがトレーニングではありません。

私が思う、発達トレーニングの必須条件は、

①子どもが100%ルールを理解できること

②子どもが200%楽しめること

だと思っています。



先生にお話を聞くと、やはり楽しい雰囲気で行うことが一番！先生の腕の見せ所だそうです。

1：1でこのゲームをやるとお勉強になってしまいます。カードを出す間合いや、ちょっとした声かけで場を盛り上げるようにしていただきました。

お子さんがどんな雰囲気だったら楽しめるか、お母さんももちろんご存じのはず。楽しくゲームしながら、思い出すチカラを育てていきましょう！

ぜひ試してみてくださいね。

執筆者：丸山香緒里

(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分

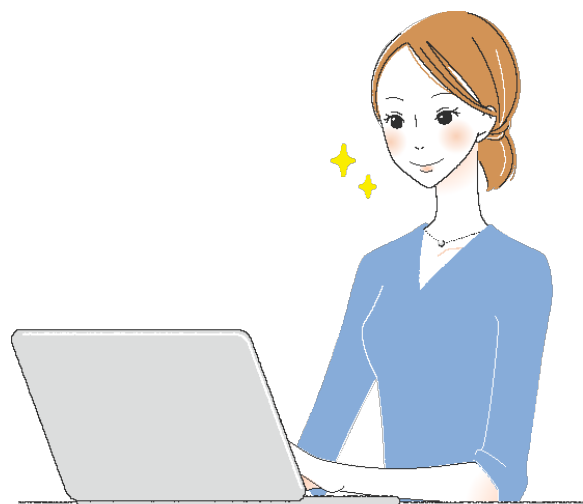


発達科学の専門家となって

自分にしかできない
子育てと仕事を

スタートさせる個別相談会

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://yoshinokayoko.jimdofree.com/発達分野で働く/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください！



04

能力別！
脳が発達する遊び 5 選

4. 能力別！脳が発達する遊び5選

コロナ休校をきっかけに発達障害・グレーゾーンの子どもの脳を発達させる！家での遊びを発達ぐんぐんタイムにする秘策5選

家の中で過ごさざるを得ないけど、たっぷりある時間を親子でどう過ごしたらいいか悩ましい…。そんなとき、発達障害・グレーゾーンの子がママと一緒に楽しめて、脳が発達する遊びを5つご紹介します。

【目次】

1. 子どもと一緒に家で過ごすことにお困りではないですか？
2. 身につけてほしい能力別！子どもの脳が発達する遊び5選
3. ママが発達障害の子と室内遊びをするときに気をつけたいこと

1. 子どもと一緒に家で過ごすことにお困りではないですか？

休校や外出の自粛で、外へ出る機会が減ってしまい、おうちでの親子の時間を持て余していませんか？

- ・ゲームばかりして過ごしている
- ・「ヒマ～！」ばかり言っている
- ・体力を持て余してイライラしやすい様子がみられる



家の中というのは、子どもにとって快適で安心感のある空間です。ですので、何もすることがないとダラダラと自分の好きなように過ごしてしまったり、ママに何とかしてもらおうと要求が多くなったりしてしまいます。

このままだと良くないような気はしているけれど、正直どう子どもの相手をしたらいいのか分からない…。

そんなママにオススメなのが、子どもに身につけてほしい能力を伸ばすため、目的をもって行う室内遊び！

実は、家の中でも発達障害・グレーゾーンの子の脳を発達させることが可能なんですよ。

時間に余裕のあるこの時期だからこそ、家の中でお子さんと充実した時間を過ごしてみませんか？子どもに身につけてほしい能力別に、オススメの室内遊びを5つご紹介します。



2. 身につけてほしい能力別！子どもの脳が発達する遊び5選

① 考えて体を使う力

発達障害・グレーゾーンの子の中には、考える前に手が動いてしまう子がいます。そのような子は、脳の運動に関係する場所を伸ばしてあげるのがオススメです！

「運動の力って、体を激しく動かすしか伸ばしようがないんじゃないの？」と感じるママもいるかもしれません。

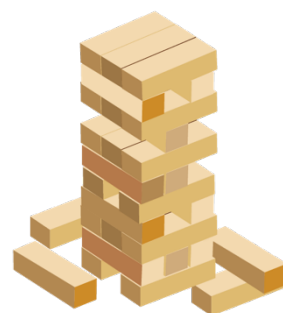
でも、**体を激しく動かさなくても、室内遊びで脳の運動に関係する場所は発達させることが可能**なんです。

オススメはジェンガ！ブロックのタワーから、順番に1つのブロックを抜いて上に積み上げていく遊びです。

抜く前に抜いても大丈夫か確かめたり、そーっと慎重に指先を使ったりすることが目と手を一緒に使う練習になります。

また、どのブロックを抜くか考えたり、色々な角度から眺めてどうしたら自分が有利に進められるかといった作戦を考えたりすることで、**集中する力が磨かれます。**

プラスチック製は摩擦が少なく難しいため、まずは木製のものやってみてくださいね。



②注目する力

余計な情報が気になってなかなか集中できない子には、**注意力を高めることのできる探索課題がオススメ**です。

探索課題とは、特定の文字や単語を指定された範囲から探し出す遊びです。集中力を高めることができるため、市販のドリルなどにも取り入れられています。

新聞や雑誌などをパッと開いて、指定した文字に鉛筆で丸をつけ、いくつ見つけれられるかに挑戦します。

日本語の文章では「す」「で」「の」が比較的多く使われるので、最初はその文字からやってみてください。

自分の名前に使われている文字を探すのもオススメです。

時間内にできるかどうかや、やっている途中で気が散らないようにできるかどうかを脳を発達させるポイント！

制限時間を決めて何個見つけれられるか対戦すると、盛り上がること間違いなしです。



③記憶する力

記憶することが苦手な子には、ゲーム性のある遊びを！クイズやトランプ、パズルなどの遊びは、記憶する力を高めます。

「普段からやっています」というご家庭もあるかもしれませんが、子どもの脳を発達するために、少し視点を変えてやってみてください。

記憶する力を高めるための要は、考える時間を取れるかどうか。

「考えてる顔、かっこいいよ」「考える時間が大事だよ」といったママの声かけで、子どもに考える経験をたくさんさせてあげてくださいね。

考えることで脳の記憶や理解するための部分が使われ、発達することにつながります。



④情報を一時的に記憶しておく力

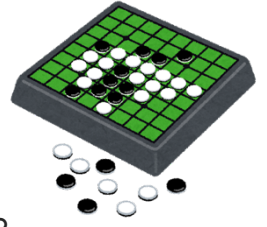
頭の中で考えていることが、全て言葉として口から出てしまう。そんな子は、情報を一時的に記憶しておく練習をしてみましょう。

オススメは逆さ言葉！文字数は、低学年で3文字、高学年で6文字くらいが目安です。大人は文字数を増やして難易度を高めてもいいですね。

正しく言えるかはもちろんのこと、考えている途中の過程が言葉として出てこないようにすることがポイントです。

初めは口に出さないとどんな言葉になるか考えられないかもしれませんが、脳が鍛えられてレベルアップすると、頭の中だけで正解を考えられるようになりますよ。

⑤思考する力



深く考えずにパッと行動してしまう。

そんな子が考える力を鍛えるには対戦ゲームがオススメです。

トランプ・オセロ・囲碁・将棋などの中から、子どもの興味をもつ対戦ゲームをやってみてください。

例えば、オセロであれば途中で白黒を交代するといった**オリジナル・ルールを導入**すると、より頭を使うので思考力が高められます。

ゲームの勝ちにこだわり過ぎる子は、飽きるまで勝たせてあげてください。

子どもが勝ちを譲ってくれたときに褒めたり、勝つ以外の場面で褒めたりするように心がけていると、少しずつ柔軟になっていきますよ。

3. ママが発達障害の子と室内遊びをするときに気をつけたいこと

ここまで、たくさんの室内遊びをご紹介しました。どの遊びにも共通する気をつけたいポイントが1つだけあります。

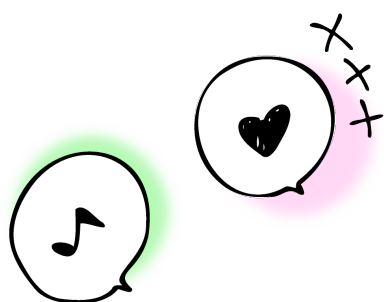
それは「**楽しくやる!**」ということ。**楽しさが発達障害・グレーゾーンの子どもの発達させるためには、何よりも大切です。**

「そんなこともできないの?」「さっきも言ったよね」「何回言ったら分かるの?」「いいかげんにしなさい!」というネガティブなコミュニケーションは、ぜひ封印してください。

実は楽しい方が、脳は活性化して発達するんですよ!「もうここまでできたの!?!」「ママ、びっくりしちゃった!」「こんなことができるなんて素敵だね」「一緒にできて楽しいな」などの声をかけてあげてください。

肯定的なコミュニケーションあふれる時間を過ごせれば、発達障害・グレーゾーンの子どもの脳はぐんぐん発達します。

遊びを通じて、おうちでの楽しい親子時間をお過ごしくださいね。



執筆者：渡辺カナ
(発達科学コミュニケーショントレーナー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分

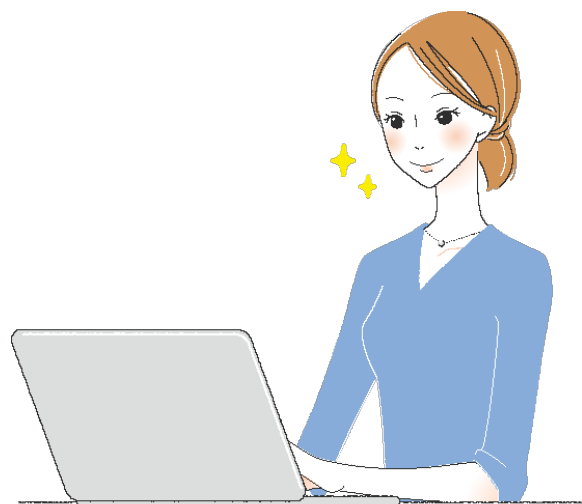


発達科学の専門家となって

自分にしかできない
子育てと仕事を

スタートさせる個別相談会

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://yoshinokayoko.jimdofree.com/発達分野で働く/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください！



05

外遊びができるご家庭へ

5. 外遊びができるご家庭へ

①説明力アップゲーム

臨時休校の時間を有効利用して、発達障害の子どもの説明力アップのチャンス！～春の公園で楽しく言葉をつかって子どもの脳を発達させよう～

発達障害の子どもが元気に体を使ったり大きな声を出したり、楽しく遊びながら言葉を学べたら脳も心もぐんぐん発達します。春の公園など広々したところは、大人も子ども心も解放されます。みんなで思いっきり遊べる「文作りゲーム」を紹介します。

【目次】

1. 発達障害の子どもは、言葉で説明するのが苦手ですが…
2. 「楽しい」という気持ちがエネルギー源！いつの間にか学んでいます
3. 外で元気に遊ぶだけで脳がぐんぐん発達する

1. 発達障害の子どもは、言葉で説明するのが苦手ですが…

新型コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休校。おうちの中でじっとしているは辛いですね。

発達障害の子どもは、長い時間じっと座っていることが嫌いです。

そして、興味がないことを無理強いされると、ますますやる気をなくします。

お母さんが宿題や家庭学習を見てあげようとする、ついつい親子バトルになることはありませんか。

辛い気持ちを上手に言葉で説明できたら、今、起きているトラブルもだいぶ少なくなるでしょう。

だからと言って「国語」のドリルを無理やり何回やっても、言葉を使う力はつかないのです！

2. 「楽しい」という気持ちがエネルギー源！いつの間にか学んでいます

発達障害で自信をなくしている子どもは、言葉を上手に使えるようになると、困っていることや「こうしたい」ということが説明できるようになります。

子どもが自分の気持ちを上手に説明できるようになるので、困っていることや解決策が見えてきて、お母さんもどうしてあげたらよいか分かりやすくなります。

言葉の勉強は、本を読んだり文字を書いたり、ドリルを解くだけではありません。

身近ないろいろな**言葉を思い出したり、大きな声**を出したりして誰かに何かを伝えあってコミュニケーションをとることで、**言葉を使う力**が養われます。

子どもの脳は、行動することでどんどん発達します。天気の良い日に春の公園で、どれだけ大きな声を出しても叱られることなく、**元気に体を動かす**ことができたなら、**子どもの心は解放**されます。

なぜ、お天気の良い日に屋外で体を動かすとよいか。強い紫外線に当たることは健康によくありません。



しかし、**適度な日光**に当たると、**セロトニン**という物質が体内で分泌されると言われています。セロトニンは、感情の高ぶりを抑え、心をおだやかに安定させる働きがあるのです。

発達障害の子どもは、お天気の良いおだやかな日に、屋外で心を解放させて、親子で楽しくコミュニケーションをとりながら遊ぶと、言葉の力もついて脳もどんどん発達していくのです。

言葉を使う力がつくと、**「説明力」**がぐんとアップします。



3. 外で元気に遊ぶだけで脳がぐんぐん発達する

春の公園で楽しく大きな声を出して体を動かしながら遊べる、「**文作りゲーム**」をご紹介します。

「だるまさんがころんだ」遊びをしたことがありますか。この遊びの発展バージョンです。何人でもどこでも遊べますが、オススメは大人も子どもも思いっきり大きな声を出せる公園などの屋外です。

「だるまさんがころんだ」は10文字です。この**10文字を自分で作る**のです。「おかあさんはおしごと」「カタツムリがうまれた」（10文字）などです。

しばらく考えて思いつかない子どもには、**ヒント**を言ってあげます。

「おとうさんは……、**続きを考えて**〜。」

そうすると、子どもは続きの文を作りやすくなるのです。

ヒントを出すときに、「おとうさん**は**」を「おとうさん**が**」に変えてみます。すると、机の上ではさっぱり理解できなかった「て、に、を、は」をスルッと使い分けられるようになるのです。

屋外でコミュニケーションを楽しんで遊ぶと、大人がびっくりするほど言葉を思い出します。なかなか思いつかなくても、とても楽しそうに考えます。**おもしろがって**どんどん文を作って遊びます。

ぽかぽかで**やさしいお日さま**の下で、みんなで**大きな声**を出して遊ぶと、お母さんも子どもも心が解放されるし、おだやかな気持ちになります。楽しみながら文章を作るので、**説明力**が鍛えられます。

- ・ 大きな声を出す
- ・ 言葉を思い出す
- ・ 文を作る
- ・ 数を数える
- ・ 体を動かす



発達障害の子どもの言葉の力をつけながら、脳がぐんぐん発達する遊びです。

勝負がつく遊びはトラブルを起こしがちですが、「動いた・動かなかった」などの**ジャッジはゆるやかに**。

できる限り、**子どもの文句はスルー**して、親子で楽しくコミュニケーションをとりながら、「文作りゲーム」で遊んでみてください。

執筆者：このひなた
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

5. 外遊びができるご家庭へ

②想像力アップゲーム

臨時休校で時間たっぷり！～発達障害の子どもとの会話を楽しんで〇〇力を育てよう～

新型コロナウイルス感染拡大防止で一斉休校。子どもたちの居場所が制限されています。天気の良い日に公園に行って、たっぷり五感に刺激をもらいましょう。発達障害の子どもと会話を楽しみながら想像力をアップする、大人も子ども夢中になる遊びを紹介します。

【目次】

1. 発達障害の子どもは、想像力が弱いと言われています
2. 想像力を育てるために、どんなことをしていますか？
3. こんなに楽しい会話で子どもの想像力が伸びていきます

1. 発達障害の子どもは、想像力が弱いと言われています

新型コロナウイルス感染拡大防止のために一斉休校となって、ずいぶん時が流れましたね。

比較的安全と言われている公園で、体をたくさん動かして遊んでいますか。

花粉が気になる季節ではありますが、ぜひ、自然と触れ合って心も体も大きく育ててほしいですね。

発達障害の子どもは、**想像力が弱い**と言われています。そのために、**人の気持ちを理解するのが苦手**です。

また、その場の**空気が読めず**にトラブルになってしまうことがよくありますね。

自分の行動の先に**何が起きるのか想像できない**ので、ものを壊してしまったり、危険な行動をとってしまったりすることもあります。

なかなか「イメージ」することができないので、例えば、幼稚園や小学校の図工で作品を作ろうと思っても、**完成形がはっきりしない**ため、何をどう作ってよいのかがわからず、いつの間にか**苦手意識**を持ってしまうこともあるのです。



2. 想像力を育てるために、どんなことをしていますか？

発達障害があってもなくても、子どもの想像力を高めることは、とても大切です。想像力があれば、人の気持ちをくめるようになるので、やさしい子に育ちます。

想像力があると、情緒豊かな人になりますね。

想像力があれば、この先に起きそうなことを「想像できる」ので、自分の行動を選択し、危険を回避することができます。他人に迷惑をかけることも少なくなるでしょう。

では、どうしたら想像力が高い子に育つのか？

「本を読む子は想像力が育つ」とよく言われます。物語を読んで、自分が行ったことのない世界に行って、登場人物の気持ちになってみる体験ができるからです。

絵本の世界も同じです。「絵」があるので、お話の世界に入りやすいですね。



それが、お母さんのやさしい声の読み聞かせだったら、とても幸せ気分です。絵本を読みながらお母さんとのあたたかい会話が あったら、豊かな心が育まれます。

また、自然の中で、草や木や生き物に触れることも素敵です。

心地よい風がそよそよ吹いている中で遊んだり、びゅーびゅーと嵐のような風に飛ばされそうになったりする体験もおもしろいでしょう。

自分でまいた種から芽が出てきて、大切に水やりをしているとそれがすくすく伸びていき、葉っぱがたくさんになる。

それから、きれいな花が咲いたり、美味しい実がなったりするのをずっとそばで見られていたら、子どもながらに、命の神秘さに**感動**することでしょう。

どんなに小さな自然でも、本の中の世界よりももっとリアルに**五感への刺激**をもらうことができます。

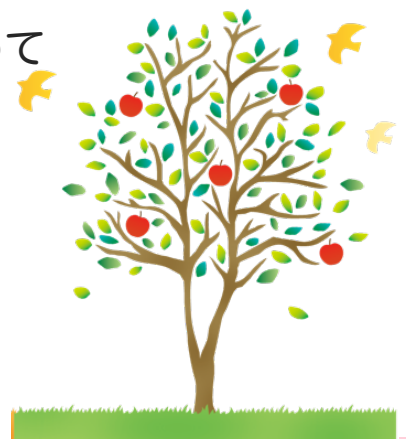
このような日常で、子どもたちの想像力を育てていくことができます。

絵本のように**目の前に対象となるもの**があって、さらにしっかり**五感を刺激**してもらい、子どもが**自分で体を動かしながら想像力を育てられる**遊びが、とても身近にあるので、ご紹介します。

3. こんなに楽しい会話で子どもの想像力が伸びていきます

春の公園へお出かけして、**お気に入りの「木」**を見つけてください。できるだけ太くて大きくて、そばに近づいて手で触れることができる木がおすすめです。

そして、お母さんとお子さんで、その木を静かに眺めてみてください。近くで木の表面をじっと見つめたり、触ってみたり。ちょっと離れたところから、その木を眺めてみてください。



そして、「何に見える？」と、お母さんとお子さんで、その木が何に見えるか、イメージしてみてください。

最初は、何も見えないかもしれませんが。でも、慣れてくると、木の皮の様子が鳥に見えてきたり、木の根の部分が象の足に見えてきたり。

ざらざらした木の皮の様子が、どこかで触った麻袋のように感じられたり。お子さんがいろいろなことを言い始めるでしょう。

発達障害の子どもは想像することが苦手なので、もしかすると「何にも見えない。ただの木だよ。」と、言うかもしれません。

お母さんがたくさんヒントを出してあげてよいのです。絵本を思い出して、「ぐりとぐらが座っていた椅子に似ているね」でもよいと思います。

そうすると、次に絵本を見たときに、今度はこの木を思い出します。

絵本で木を見たとき、自分が公園で触ったり見たりした木を思い出すと、絵本の世界がさらに深まって、お話を読んだり聞いたりすることが楽しくなります。より、具体的にイメージできるようになります。

「この枝がトナカイの角みたいだね。」

「恐竜に見えるよ。」



木のそばで、お母さんとお子さんとで楽しく**会話**をしながら、いろいろなことを**想像**してみてくださいね。

子どもの脳は、行動することでどんどん発達します。木を触ったり、木の周りをぐるぐる回ったりしてみても楽しそうです。

適度な日光に当たると、セロトニンという物質が体内で作られます。セロトニンは、感情の高ぶりを抑え、心をおだやかに安定させる働きがあるのです。

ぜひ、お子さんとお天気のよい日に、公園に行ってお気に入りの「木」のそばで楽しくおしゃべりしてくださいね。

臨時休校でできたほかほかの春の時間、有効に使いましょう！



執筆者：このひなた
(発達科学コミュニケーションリサーチャー)

自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分

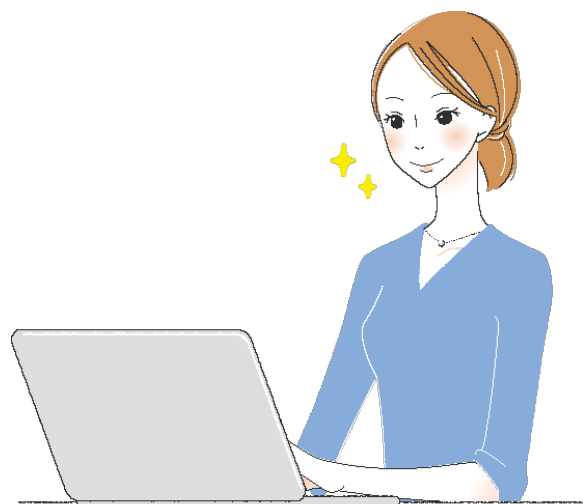


発達科学の専門家となって

自分にしかできない
子育てと仕事を

スタートさせる個別相談会

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://yoshinokayoko.jimdofree.com/発達分野で働く/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください！



06

発達科学ラボの仕組み

6. 発達科学ラボの仕組み ゼロから発達科学をマスターできる！

1. 発達科学コミュニケーションとは？

発達科学コミュニケーション(発コミュ)は、
お母さんが普段の声かけを変えるだけの子育てメソッドです！



ママが忙しくても続けられるし、子どもの協力もいらないからカンタン♪たった4回のレッスンで、ママの一言で子どもの脳を動かす接し方が身につきます！

講師から、動画やオンラインで講義を受けるので、本を読むより簡単で、わかりやすく学べます！しかも、学んだことをお家で即実践できるので、お子さんの成長もどんどん進みます！

発コミュで子育ての悩みが解決できたら、発達科学ラボではトレーナー・リサーチャーとして、さらに学びを深めていくことができます！

2. リサーチャーって何？

発達科学の勉強をゼロから学べるのがリサーチャーです！

すべてオンラインで受講できるので、家にいながら講義を受けることができます。

- ✓ パステル総研の記事を書いたり、
- ✓ アンケート調査をしたり、
- ✓ 教材開発をしたり。



収入を得たい人は、**学びながらやりたい仕事に参加**することができます！リサーチャーは仕事をしない選択も自由で、**学ぶだけでもOK**です。リサーチャーとして学んだ後、自信がついたらトレーナーとして起業することも可能です！

3. リサーチャーになるには？

発達科学ラボの上級講座を受講すれば、リサーチャーになれます！
発達科学コミュニケーションのメソッドだけでなく、**発達科学をゼロから学びたい人**や、**お子さんに合わせた発達サポートをもっと勉強したい人**向けです。

リサーチャーは、ゼロから学んでいるママが大半ですが、臨床心理士、保育士、特別支援教諭、医師、看護師などの専門家の方々も学ばれています。

仲間ができること、困ったらすぐに相談できるメリットが好評です！

4. トレーナーって何？

お子さんの特性を研究して専門知識がいたら、**発コミュを教える講師（トレーナー）**になることができます。

年齢や発達タイプによって、トレーナー独自のポジションをつくるので、ハードルは高くありません。

家にいながら、自分のペースで社会貢献になる仕事ができます！



- ✓ 集客、
- ✓ 相談の受け方、
- ✓ 発コミュの教え方、

これらをマスターしていきます！

5. トレーナーになるには？

リサーチャーと同様に、発達科学ラボの上級講座の受講でトレーナーになれます！

トレーナーも在宅でできる仕事で、お子さんと関わる時間を減らさずに、むしろ、**発達科学を武器にできる子育てに有利な働き方**です！

リサーチャーから始めて、自信がついてからトレーナーに進むこともできます。起業するカタチになるので、月商7桁に到達しているトレーナーもいます。

発達科学ラボ

トレーナーコース

リサーチャーコース

6. 起業したい、フリーで働きたいママへ

発コミュトレーナーやリサーチャーは、発達障害やグレーゾーンの子育てをするママを、専門的にサポートする新しい職業です。

発達サポートは本来、子どものためだけでなく、お母さんや家族のストレスも取り除くものであって欲しい！

お母さんには、後悔のない子育てをして欲しいですし、自分と家族の人生を豊かにする「発達」の仕事をしてほしいという願いもあります。

だからこそ、私が目指したのは、「ママの味方になる仕組み」です。

働く時間と場所を自由に決められる働き方で、子育てに余裕もでき、収入も得られる。

今まで難しいと思っていたことが、職業の選び方を変えるだけで、一気に可能になる。

子育てに有利なライフスタイルを得たい人は、ぜひ個別相談にお越しくださいね！

お話しできることを楽しみにしております。



自分も子育てに役立つ話題を発信したい！

無料オンライン個別相談

読者特典90分

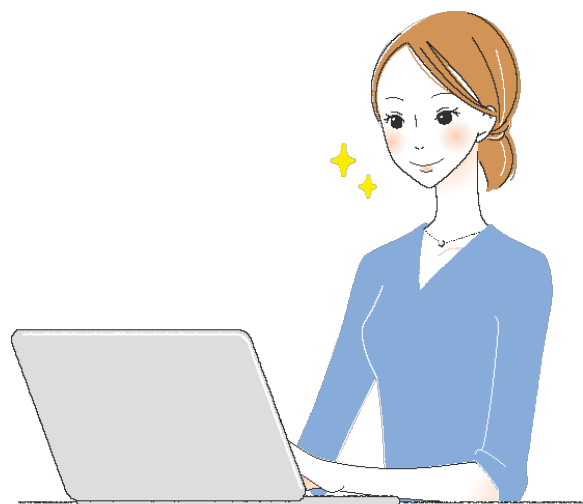


発達科学の専門家となって

自分にしかできない
子育てと仕事を

スタートさせる個別相談会

おうちで
夢を叶えるチカラを
手にしたい方！



パソコン/スマホ/タブレットがあればお家から相談できます

▼お申し込みはこちらから▼

<https://yoshinokayoko.jimdofree.com/発達分野で働く/>

スマホでリンクにつながらない場合は、ダウンロードしてからクリックしてください！

いかがでしたか？

発達科学コミュニケーショントレーナー・リサーチャーの
多くの経験と「発達科学」の学びから、一斉休校中でも
親子で楽しめて、脳の発達にアプローチする遊びをまとめました。

全ての遊びで共通するのは、「**子どもが楽しめること**」。

ここでお伝えしているのは発達トレーニングではありません。
「遊び」です。お子さんが楽しめることがなによりも大切です！

楽しい経験のなかで脳は発達していきます。
お子さんだけでなく、お母さんもしっかり楽しんでください^^

見通しの立たない一斉休校ですが、
この小冊子をご活用いただいて、
子どもが楽しく成長するおうち時間を
過ごしてくださいね！



法的事項

本教材および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、あなたの子育てに役立てる途に限定して提供しております。

教材に含まれているコンテンツを、一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。

2020年4月

Copyright©2020-パステル総研