

# 教育支援センターだより

第15号 発行日 平成27年1月30日

★12月12日に開催いたしました講演会の内容を抜粋して掲載いたします★

子育て中の保護者のみなさまに、お子さんの成長や発達を見守る上で参考としていただければ幸いです。

## 「からだ」と「ことば」の発達 ～育ちのプロセスと関わり方～

平沼 勝也 氏 (地域療育相談室ハビット/理学療法士)  
綿野 香 氏 (地域療育相談室ハビット/言語聴覚士)



### ◆◇◆からだの発達◆◇◆

#### ☆ 運動の効果

運動はからだの発達だけでなく、子どもにとって良い効果があります。

##### 生活習慣作り

運動・食事・睡眠は相互に影響し合っています。質の良い睡眠をとるためには日中の活動量を確保することが大切です。運動にはエネルギーが必要で、食事をしっかりとることで活発に過ごすことができます。

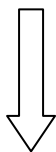
運動・食事・睡眠の相互の「良循環」を作るためにも運動は大切です。

##### 運動習慣の形成

幼児期にからだを使って遊んだり運動する習慣を形成することで、体力テストの点数が向上したり、その後の運動頻度やからだを動かす余暇活動への意欲を増加させる効果があるという調査があります。幼児期の運動がその後の運動習慣の形成に影響し、より健康な人生を送ることにつながると言えます。

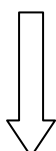
#### ☆ 運動発達のプロセス

##### ① 歩行まで



首すわり⇒寝返り⇒四つ這い・お座り⇒つかまり立ち⇒つたい歩き⇒ひとり歩き  
運動発達には順序があり、1つ前までの運動要素が次に組み込まれている。  
1つ前までの運動が達成されることで、次の運動に必要な筋力が育つ。

##### ② 歩行後（その1）



歩き・走りなど足でバランスをとって移動⇒全身を使っている移動・活動  
走り回るなど、活動そのものを楽しみながら足の筋肉の発達を促し、  
足で自分の体を支えるバリエーションが増える時期。

##### ③ 歩行後（その2）

動くものに合わせた身体の動きや操作⇒単純な動きの組み合わせや連続  
自分のタイミングやペースでの運動から、他のものに自分の身体を合わせていく  
動きが出てくる。

その段階の運動要素がスムーズに安定してできるようになると、より難しい動きに挑戦して次のステップへと進んでいきます。このように、運動は連続的に発達していきます。

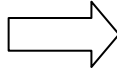
## ◆◆◆運動の仕組み◆◆◆

### ☆ 運動の仕組み

動かす部位だけではなく、身体全体の位置やバランスを保つために全身に弱い力が働いています。運動の前から脳から指令が行き、準備が行われています。その後、実際に動かした結果の手ごたえ（感覚フィードバック）をもとに、力加減や向きなどを調整しています。また、運動する際には事前に頭の中で自分の身体のイメージを作ります。それを運動企画と言います。様々な筋肉やバランスをイメージし、運動してまた調整する、という繰り返しが脳と筋肉の間で行われています。

＜運動を調整する感覚＞

- ◇ 関節の角度や筋肉の長さを感じる感覚
- ◇ 身体の傾きや加速、回転を感じる感覚
- ◇ 触覚



これらをもとに大まかな  
身体のイメージをもって運動

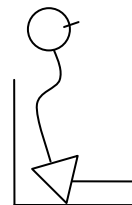
### ☆ 姿勢の保持

よい姿勢を習慣化するためには、椅子の奥行や高さを身体に合わせたものにするとういでしょう。また、座面に滑り止めを敷いて、弱い力で適切な姿勢を保持する方法もあります。まずは短時間でも適切な姿勢を保つことを目標とし、適切な姿勢を経験させることが重要です。

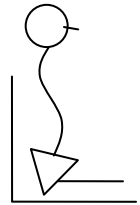
姿勢の保持は体幹の安定につながります。手元を動かそうとするときに、根元が安定していないと手先も安定しません。つまり、就学後に書字などの手先の作業をしていくときに、根元の安定・姿勢の保持は重要なのです。



適切な姿勢



骨盤が後屈。背もたれに寄り掛かる姿勢。顎が上がり、口が開いてしまう。



骨盤が前屈。前にもたれている。

### ☆ 運動発達を促すために

日常生活に運動を取り入れて、生活リズムを作りましょう。また、自分から「やりたい」と思って楽しく運動できるように環境を調整すると効果的です。すでにできることよりもちょっと難しいと、やりたいという気持ちが出てきます。遊具で遊ぶことは、ぶら下がる、のぼる、引っ張る、揺れる、回るなど、身体からの情報を感じる力をつけることに役立ちます。

運動発達の速度は一人ひとり違います。苦手意識があると運動への意欲が低下し、練習する機会を失います。苦手になるという悪循環が生じます。苦手なところを細かく見ていき、悪循環を減らすことで運動発達を促していくとういでしょう。

## ◆◆◆ことばの発達◆◆◆

～発達段階に合わせて会話を楽しむために～

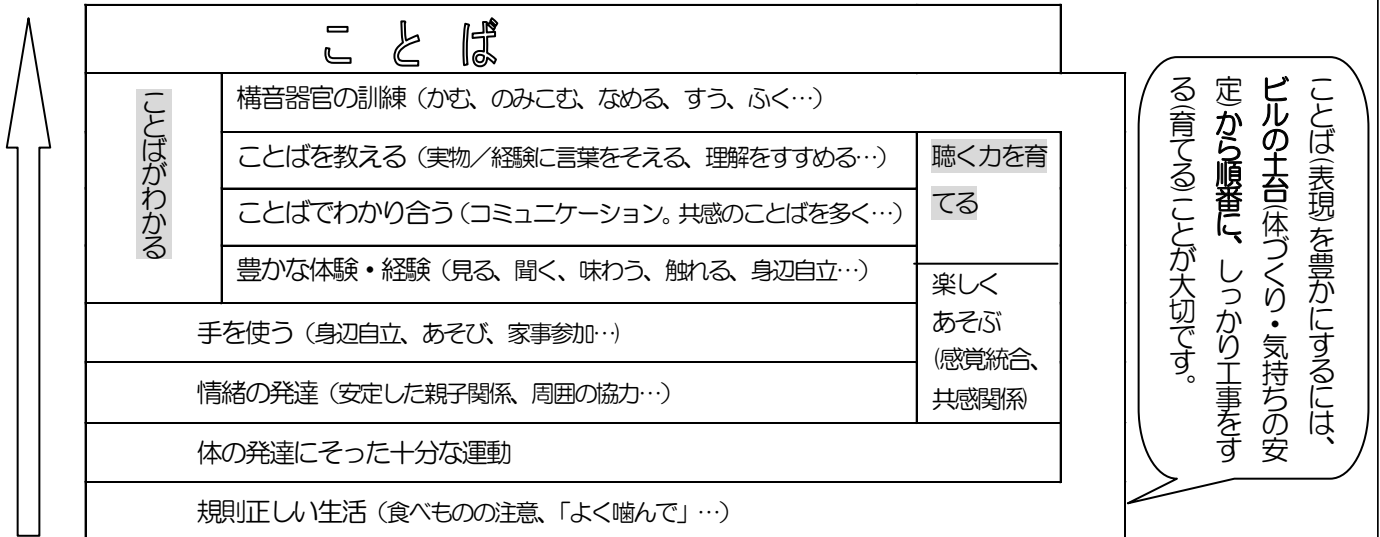
### ☆ ことばの難易度を知る

- ◇ 単語 (具体的なものから抽象的なものへ) …名詞(コップ)→動詞(食べる)→形容詞(大きい)→概念を表すことば(動物などの順に難しくなります。疑問詞に当てはめると、「なに・だれ→どこ→どうやって→なぜ・どうして」。「誰がコップをもってきたの？」に答えられない子は、「なぜコップをもってきたの？」には答えられないと推測できます。
- ◇ 文章の長さ (覚える力と関連)…文が長くなると難しくなります。日常的には、「だめ」と言えたいことを、「危ないから走っちゃだめ」「転んでけがすると危ないから走っちゃだめ」と長く言いたくなるもの。でも伝えたい意味が「だめ」であれば、短い言葉の方が分かりやすいし、「けがすると危ない」と理由を説明したいなら後者が分かりやすくなります。伝えたい意味に合わせる、子どもの記憶の容量に合わせるといいと思います。
- ◇ 文章の複雑さ…「犬が追いかける」「犬を追いかける」など助詞によって意味が変わります。また、「食べたら寝る」などの接続助詞や、「そして/でも」のような接続詞で複数の文章がつながると、さらに難しくなります。

## ☆ ことばの発達の道筋を知る

子どものことばは個人差も大きいですが、大まかにいえば「ことばの難易度」に沿って発達します。

「ことばのビル」(中川信子「ことばをはぐむ」ぶどう社 より)



「ことばのビル」の5階以上は「表現」「理解」「コミュニケーション」で成り立っています。

- ◇ **ことばの表現** …表現の際、①車を見つける→②車のイメージを思い浮かべる→③イメージと結びつく単語を頭に思い浮かべる→④「クルマ」と口から出します。頭の中で思い浮かべてから、というところが重要です。  
発音はしっかり息を出す、舌を器用に動かすなど全身運動や摂食動作と関連しており、体が育つと発音が育ちます。
- ◇ **ことばの理解** …「車」を理解する際、①車を見つけ大人が「車よ」と伝える→②子どもは「クルマ」という音を聞き→③頭の中でその姿と同じようなものを思い浮かべ→④同じようなものが探せるようになると、「車」が分かる」ということとなります。音の真似だけでは育ちません。言葉は意味を思い浮かべ、イメージの力を伸ばすことが重要です。  
子どもが見ているときに、見ているものについてことばをかけるるとよいでしょう。また、分かっているかどうかを確認し、分かっているときには難易度を一段階下げて(具体的に/短く)声をかけることが大切です。
- ◇ **コミュニケーション** …言葉(音声)、表情、しぐさ、身振り、絵、標識などいろいろな手段でやりとりします。

## ☆ どの発達段階にいるか知る ～遊びや会話の発達から考える～

ことばかけの工夫を考えるには、「子どもがどんな発達段階にいるか」確認して見る必要があります。発達段階の分け方はいろいろですが、今回は主に大人と子どもの代表的なコミュニケーション場面である遊びの場面でまとめてみました。

- ◇ **生活の中で育つ** …ことばを覚えてから生活するのではなく、実際にことばを使ってさらに学習していきます。
- ◇ **ことばかけが有効な場面** …どの発達段階でも、日常的に自然な関わりの中でことばかけをすることが有効です。
- ◇ **幼児期に大切にしたいこと**
  - ① 気持ちを相手に伝える…音声言語だけでなく、様々な手段(表情、相槌等)があります。また要求と拒否をどちらも受け止めてほしいと思います。「嫌だけど、どうしたらよいか」と一緒に考える力、どうして嫌かを説明していく力をつけていくことが大切です。
  - ② やりとりを楽しむ
    - 一次的ことば(人と話す)**…相手に聞いてもらいながら話を組み立てます。相手に「誰が?どこで?」と質問されながら、必要な要素をそろえてお話を整えていくことができます。それを経て二次のことばへ。
    - 二次のことば(人前で話す)**…学習で使う書き言葉や人前での発表に使います。何を話したら相手に伝わるのか、自分で必要な要素をそろえて文を整えて話す必要があります。

\* 「声掛け変換表」 <http://www.rakurakumom.com> (「支援ツールのシェア」内)も参考にしてみてください。

☆ 子どもの発達段階とことばかけ

子どもの発達段階	ことばかけのタイミング (生活やあそび)	ことばかけの工夫例(インリアル法)
<b>お世話をされる時期</b> (大人の声を聞くことで安心したり、情緒的な交流の基礎を築く時期)	食事・着替え・お風呂やトイレの時 …経験しながら、子が何に関心を持っているのか見ながらタイミングに合わせて。	・子どもの気持ちを代わりに言う(パルトルク)。「びっくりしたね」→共有してくれてるんだ、と安心する ・大人の気持ちを言う(カトルク)。「おいしかった」「忘れちゃった」→他者の行動や気持ちに気付く基礎
<b>遊びの始まりの時期</b>	・大人からの働きかけ(くすぐり遊び、いないいないばあ) ・子どもが自分から働きかける	・やりとりが長く続くように工夫する。 ・体を使ってダイナミックに遊ぶ(追いかけっこ、高い高い…)。「もう一回」「ママの番ね」 →声を出すと大人が答えてくれる、と体験する
<b>おもちゃ遊びが始まる時期</b>	「ちょうだい」-「どうぞ」 …物をやり取りする(コミュニケーション)の原点。	・子どもの動きや声・音をまねる(ミラリク、モタリク)。 (例:子どもが積木を「ゴゴ」→大人も一緒に「ゴゴ」する)→大人のまねをする基礎になる
<b>お手伝いの時期</b> (ことばの理解が育ってくる時期)	食事中、本、ままごと遊びなど …実際に見て/触れているもののイメージと名前を結び付ける	・今、目の前にあることを話題の中心に。 ・子どもが言おうとしていることについて、正しいモデルを示す(モタリク) (子「ちわー」(大人「こんにちは」)
<b>ごっこ遊びの時期</b> (大人と遊ぶ時期)	目の前のこと・子どもの経験を中心に …自分の経験に引き寄せて答えることができる時期	・ごっこ遊び、繰り返しのある絵本(「おおきなかぶ」)等 ・さりげなく言い方を直す(リフレクション) ・ことばを広げて返す(エクспанション) 「いぬいた」に「白い犬がいたね」と少しだけ加える。
<b>友だちと遊び始める時期</b> (ことばの意味のネットワークが成立する時期)	・ルールのある遊び(おに、かくれんぼ等) …ルールに気づき順番を意識したり、友達の気持ちを推測する。 ・自発的にも話をする時期	・知っていることばに反応して話が脱線しやすいが、「うんうん」と聞き、最後に「～したね」とまとめる。 ・一緒に体験したことなど、親子で共有した範囲の話題を。 ・無口な子には、Yes-No や選択肢で答えやすい質問を。
<b>ことば遊びの時期</b>	・なぜなぜ・しりとり・かるた ・相手に合わせて話せるようになる	・知らない話題にも関心が持てるようになる ・子も、伝わっているかどうかを意識し始める時期



**子育てや家族、学校のことで悩んでいませんか？**

【学校生活に関すること】…不登校や登校しぶり、集団になじめないなど  
 【養育に関すること】…子どもへの接し方、子どもの気持ちの理解など  
 【子どもの成長・発達に関すること】…吃音やチック、こだわりなど  
 【就学や進路に関すること】…子どもに応じた支援先・進学先について

**ひとりで悩まず、お電話ください 受付電話：60-1899**

**(月～金 午前9時～午後5時)**



無断での複製、引用、ネットへの掲載などは固くお断りします。問い合わせなどありましたら、下記までお願いいたします。

**発行** 武蔵野市教育委員会 教育部教育支援課 教育支援センター  
**所在地** 〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-11-37  
**電話番号** 0422-60-1899 FAX 0422-60-1922