

“Heart to Heart”

心から心へ わかちあう あたたかさ

第14巻 第2号 (No.42)

発行日 2019年12月1日

活力を長続きさせるために休養を

武蔵野東教育センター所長 計野浩一郎

目次:

活力を長続きさせるために休養を	1
療育プログラムのようす	2・3
コラム：自閉症研究の現場から	4
ファミリーデー 2019	4
教育センターからのご案内	4

師走になり寒さが一段と厳しくなってきましたが、センターは子どもたちの元気な笑い声と保護者の方々の和やかな交流の声で満ちています。その声に私自身が癒されるとともに、感謝しています。センターのいろいろな行事においても同様です。

8月上旬にサマープログラムが開催され、近隣はもとより遠方から148名の受講者が集まりました。参加された方から「子育てを楽しみながら日々をすごせる魔法にかかったように、私はここに来るたびに気持ちが楽になります。」「毎年、この時期に会いお互いの子どもの成長を喜び、情報を交換できるのは私たち家族にとってかけがえのない機会となっています。」などの言葉をいただくと、何ものにもかえがたい喜びを感じます。また、8月下旬には1泊2日の中高生のファミリーデーが南アルプスチロル学園で行われました。青空が広がる気持ちのよい天気の中、夏休みの終わりのこのイベントを心待ちにしていた子どもたちは、散策での森林浴や果樹園でのぶどう狩りとジャムづくり体験など多くの体験を共有しました。家族同士が宿泊を共にすることですっかり打ち解けて、にぎやかに会話し親交を深めていました。また、10月には茶話会があり、くつろいだ雰囲気の中で余暇や子育てのことなど異年齢の保護者同士が和気あいあいと会話を楽しんでいました。さらに、10月20日の幼児・小学生のファミリーデーでは「よさこい」を踊りました。盆踊りに比べてよさこいは激しい踊りです。子どもも親もみんな汗びっしょりとなり、鳴子の音を響かせ踊り盛り上がりました。子どもたちや保護者に感想を聞くと「仲間と一緒に汗をかくて気分がすっきりした。」「今夜はよく眠れそうです。」

などと笑顔で話してくれました。11月23日にはOB・OGが集まり、ホームカミングデーが行われ、近況報告や地域の情報共有をしたり、カラオケで歌い踊ったりと一日を楽しみました。

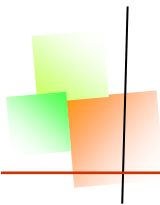
このように、センターでの行事は、家族同士の交流や日々の身体的、精神的な疲れを癒しているのだと実感します。ある意味「休養」の時を提供しているとも言えます。

休養という言葉は、「休む」と「養う」ことの2つの意味を含みます。「休む」は、物事の進行を一旦止めて心身を安らかにすることです。「養う」とは、生命を養うために食事を与え、活力を長続きさせるという意味があります。「休む」は労働や学習からの解放、さらには家事からも解放されることも意味します。この「休む」ことによって得られる時間に「養う」機能が加わって初めて休養となります。休養は日常生活で生じたストレスや疲労を取り除くのが目的で、心身の健康度向上のために行動することです。

休養には「受動的休養」と「積極的休養」があるといわれます。例えば、静かなところでゆっくり横になったり、温泉に入ったり、音楽を聴き、読書、絵を描いたりするなど、体をあまり動かさずにリラックスするのが、受動的休養です。一方、積極的休養は、日常的な労働とは異なった行動をすることにより、活力や意欲を養うものです。散歩や軽い運動など身体的な活動ばかりでなく、趣味や学習、様々なボランティア活動、地域の伝統的行事への参加などがあります。

この冬休みは、伝統行事を楽しみつつ、保護者の方々も子どもたちもしっかり「休養」して、2020年に備えていきましょう。





療育プログラムのようす 【各教室・言語プログラム・ラーニングプログラムの様子】

リズムブ教室 9月から聞く力、見る力をつけるために担当者の動作を見ながら模倣する「即時模倣」や、提示された動作を記憶して模倣する「遅延模倣」の活動に取り組んできました。即時模倣は皆よくできるようになってきましたが、遅延模倣は更に記憶する力が加わるため、引き続き練習が必要です。ドラムを使って動作のテンポを工夫するなど、楽しく練習していきます。(高橋)



ドラムを使った模倣練習

コンピュータ教室 タイピング練習を中心に取り組んできました。文章をタイピングできるようになってきた子どもたちは、メールの作成・送信の練習もしています。先生を相手に短いメールを送り、あいさつや署名などのメールのマナーを学びました。メールという言葉は知っていても、体験するのは初めてという子がほとんどでした。(大澤)



メールの作成と送信

SST教室 小学校1・2年生はクラスの友だちや先生に質問し、結果を集計して発表する活動を行っています。目的は友だちとスムーズな言葉のやり取りをすること、聞きとった内容を振り返り報告することです。友だちについてより多くのことを知る機会にもなり、皆興味をもって活動に取り組んでいました。(猪野)



「どれが好きですか？」

幼児絵画造形教室 絵の具の混色を楽しみました。絵本「いろのおはなし」を見ながら、色の三原色を使って混色の組み合わせを変えると、様々な色ができることを学びました。子どもたちは「赤に黄色でオレンジ色だ！」「赤と青で紫だね。」と目を輝かせていました。色々試していくうちに同じオレンジ色でも少しずつ違うことに「不思議だね。」と新たな発見を喜んでいました。(本田)



「青と黄色は緑だよ！」

ダンス教室 発表会に向けての練習に入りました。「あいさつのうた」では、「朝」はさわやかに、「昼」は元気よく、「夜」はしっとり、それぞれの雰囲気表現します。曲は教育センターの高橋が作った定番ソングです。当日は会場が大合唱になることを期待しています。もう1つは、「ダンスはじめました」という軽快な踊りです。発表会は2月29日(土)14時15分からスカラーホールにて行われます。応援よろしくお願いいたします！(新堂)



発表会練習の様子

体育教室 鉄棒で「足抜きまわり」に挑戦しています。この練習は、「逆上がり」の前段階として後方に回る感覚に慣れる目的があります。子どもたちは、鉄棒に足の裏をかけて回転する練習を反復することで、脚を引き上げて体を丸めるコツをつかめるようになって来ました。この勢いで次は逆上がりに挑戦していきます。(鈴木)



足抜きまわりの様子

言語プログラム 周りの人に何かを渡したい時や何かをもらった時に、「どうぞ」「ありがとう」と言うやり取りができるように、パペットと果物の模型を使って練習しています。役割を変えながら何度も練習をすることで、日常生活の場面でも、やり取りができるようになってきています。



「どうぞ」「ありがとう」

(中津川)

ラーニングプログラム 一人ひとりの子どもの学習課題に合わせて教材を提供しています。例えば「時計」の学習では、正時、30分～1分刻み、短針が示す数字、補助数字の有無など、様々な学習プリントがあります。加えて、時間の経過や時刻表の読み取り、目的地に〇時に到着するには自宅を何時に出ればよいかなどの教材もあります。それぞれが学んだことを生活に生かせるよう今後も工夫していきたいと思います。(宮下)



様々な時計の学習プリント



【スクールプログラムの様子】

幼児 年長スクールでは粘土を使った製作で『ピザ』を作りました。粘土を丸める、叩く、広げる、つまむ、転がす、ちぎるなど、色々な動きが入った粘土体操をしてから生地を作り、その上にはトッピングをしました。初めは指先になかなか力が入らない様子もありましたが、徐々に感覚をつかむことができましたようです。「ピザが焼けました！」とうれしそうな声が聞かれました。(臼井)

1年生 国語で「サラダでげんき」の学習を行っています。子どもたちはこの話が大好きで「馬はニンジンだよね」「スズメは、トウモロコシ！！」などととても楽しそうに話しています。また、お話の中で擬音語が出てくるのでみんなで「音あてクイズ」を楽しみました。「あ、犬の声だ」「ダイコンを切っている音！」など耳を澄ませて元気よく答えていました。(宮下)

2年生 算数で「水のかさ」を学習しています。dL(デシリットル)やL(リットル)といった、かさの単位が初めて登場します。名称をただ覚えるだけではなく、dL、Lがどれくらいの分量なのか、実際に計量カップに色水を入れて計測をしました。「ちょっと多いよ！」「こぼれちゃった！」などと、ハプニングもありましたが、無事に10dL=1Lの計測ができた時の満足そうな子どもたちの表情が印象的でした。(諸橋)



おいしいピザができるかな？



なんの音でしょうか？



1dLはどれくらいかな？



リズムに合わせて

3年生 音楽では、月の課題曲に合わせて四拍子のリズム打ち(手拍子)を練習しています。目的は集団や曲のリズムに動きを合わせることです。“曲に合わせて手拍子をする”“歌いながら手拍子”“休符を含むリズム打ち”など少しずつ難度を上げながら楽しんで活動に取り組むことができます。(猪野)



クリスマスツリー作り

4年生 図工の時間に、マスキングテープでクリスマスツリーを作りました。テープの長さを調節しながら三角形になるように貼るのが難しかったのですが、上と下の長さをよく見比べながら貼ることができました。完成した作品は廊下に展示する予定であることを伝えると、皆気合を入れてオリジナルの作品に取り組んでいました。(久留)



画面をよく見て練習中！

5年生 5年生以上のスクールプログラムの中で、ノートパソコンを使ってコンピュータ操作の練習を始めました。キーボードと手袋の指のところに対応した色をつけて、どの指でどのキーボードを押せばよいのかわかりやすいように工夫して練習しています。現在は、タイピングソフトを使っている活動が中心ですが、個に応じてレベルにあった活動を展開していきます。(藤本)

6年生 体育でバスケットボールに取り組んでいます。ボールハンドリングやドリブルを中心に練習しています。ドリブルでは、その場での両手ドリブル、片手ドリブル、左右の手で交互にドリブル、歩きながらのドリブルなど色々なバリエーションで練習を重ねています。今後は、パスや簡単なシュート練習にも挑戦する予定です。(宮川)



ドリブル練習

中学生 国語で『敬語』の学習を行っています。尊敬語、謙譲語、丁寧語について学んだ後に使い分け方についても確認をしました。社会に出てからも活用できるように実際の場面を想定し、ロールプレイも行っています。先生と生徒等、身近な設定にしてどのように敬語を使えばよいかみんなで話し合いながら学習を進めています。(宮川)



ロールプレイの様子



コラム 自閉症研究の現場から

Autismと自閉症

私と武蔵野東学園との関わりは、東京大学教養学部の学生であった1999年に当時の特殊教育総合研究所分室に訪問し、寺山千代子先生、東條吉邦先生から分室と学園との共同研究へとお誘いいただいたことがきっかけでした。その後、分室での夏の研究に携わり、研究所の組織改革で分室がなくなってからは、当時所属していた東京大学総合文化研究科・駒場キャンパスで夏の研究を引き継ぐこととなりました。その後、現在に至るまで、駒場の夏の研究では、学園の児童・生徒や卒業生、保護者や学園の教職員の皆様に、大変お世話になっております。私自身は英国に研究の拠点を移したこともあり、夏の研究にお越し頂く皆様と直接関わることも少なくなりました。ただ、駒場での研究を引き継いでくれた後輩たちから、当時来てくださっていた児童・生徒の方々が成人となり、新たな活躍の場を見つけたり、人生を楽しんでいたりすることを伺うことも多

く、懐かしかったり、嬉しかったりしております。

今回の連載では、日英での自閉症研究の経験から学んだこと、感じたことなどを少しずつ紹介していきたいと思ひます。第1回の今回は、「自閉症」という名前のお話です。

日本語の「自閉症(あるいは自閉)」は英語の「Autism(オーティズム)」の訳語なのですが、この二つの言葉には、かなり語感の違ひがあるように感じています。Autismはギリシャ語の「自己(autós)」が語源となっており、外部の力や操作によらず、自律的、自己完結的に動く、といった意味になります。オートマ(AT)車の「オートマチック」や、自動化を意味する「オートメーション」などに含まれる「オート」も同じ語源から来ています。この「オーティズム」が日本語に翻訳された際、自己を表す「自」に加え、外部に向かって閉じた状態を表す「閉」が加わって、「自閉」という語が当てられたようです。

この「閉」の字がある日本語と、そ

れに対応した意味を(直接的には)含まない英語とでは、言葉の響きがだいぶ違ひて感じられます。私の感覚なのかもしれませんが、日本語訳には、英語にはない「社会を拒絶する」「引きこもる」といった意味が足されている気がしており、自閉スペクトラムの方々の実情や多様性とはずれたイメージを生み出す一因となっているようにも思われます。日本では「自閉」という言葉ではなく、以前は「アスペルガー」、最近は「発達障害」といった別の名称が好まれがちなものにも、言葉の響きが関わっているのかもしれませんが、翻訳がなされた当時と現在とでは自閉症の理解にも大きな変化が見られることですし、もう少し実情に即した、ポジティブな響きの日本語名があれば良いのに、と思うこともあります。ただ、自身ではなかなか良い訳語を思いつくこともできず、歯がゆいところでは



このコラムは4回シリーズでお届けします。

ファミリーデー 2019

10月20日(日)に幼児と小学生のファミリーデーを開催し、多くのご家族に参加いただきました。今年、講師を招いて「よさこい」「東京五輪音頭2020」などの踊りに挑戦しました。よさこいでは、鳴子を手に持ってカチカチと鳴らしながら元気よく踊り、家族で楽しい時間を過ごしました。



武蔵野東教育センター

〒180-0012
武蔵野市緑町2-1-10
電話 0422-53-8585 FAX 0422-53-8595
Email: education-center@musashino-higashi.org
URL: <http://www.musashino-higashi.org>



2020年度療育プログラム申し込み

2020年度療育プログラムの一次募集を行っています。受講希望の方は申込用紙またはウェブサイトのフォームにて2019年12月10日(火)までにお申し込みください。詳しい資料を希望の方は、お電話かウェブサイトのフォームでご請求ください。ご相談や見学も承っております。