

“stay home”が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。

できることや行ける場所が限られた中で、何をしたら良いかがわからなくなってしまった、色々やってみただけど飽きてしまった…等々あると思います。

そんな時のために『たのしく遊ぶコツ、ホッと過ごしのツボ』をお送りしていきます。でも、新しいことにチャレンジするのは、お子さんも親御さんもエネルギーが必要です。深呼吸してお子さんをご覧になって、「今日は時間の余裕がありそう」「今日はお互い元気だから、新しいことにチャレンジできそう!」と思えたときに、参考にしていただけると幸いです。

*資料のコピー・転載等をご遠慮ください

地域療育センターあおば

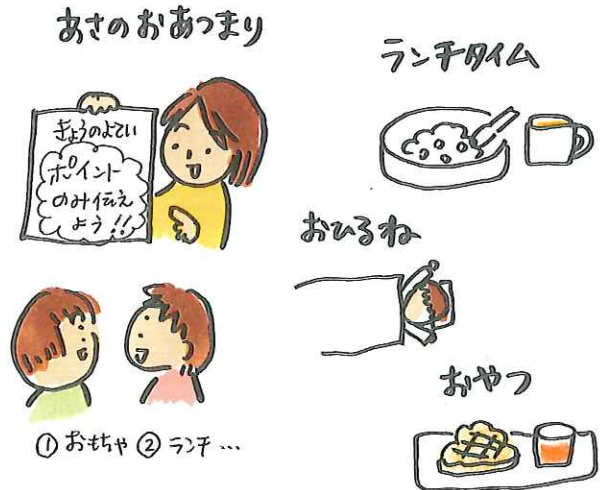
基本的な生活リズムは「積み重ね」で教える

→1日の中に、ポイントルーティンをつくってみましょう

幼稚園・保育所、療育センター通園では
日中の過ごしにはある程度の「ルーティン」
が存在します。

ご家庭でも、保護者の方の生活に合わせて
いくつかポイントのルーティンを作ると、
生活の見通しがつき、安心感とリズム感が
生まれます。

「遊んであげなくちゃ！」と思わず、まずは
1日の見通しを立ててみましょう。



→食事、歯みがき、着替え、お風呂、トイレは

一定の「手順」で積み重ねましょう

思い返してみてください。歯磨きはどこの
歯から磨きますか？体はどこから洗いま
すか？靴下を履くときは、どちらの足から
はきますか？実は、私たち大人でも、日常生
活の基本的な動作は、だいたい手順が決まっ
ているものです。「習慣」は積み重ねです。実
は教えなくてもある程度お子さんには「決ま
った手順」があるかもしれません。

意識して、「うまくいく手順」を積み重ねる
ことを意識すると、お子さんの自発的な行動
につながりやすく、また本人の意思を汲む
ことで「協力動作」も出やすくなり、介助が
楽になります。

視覚的な手順書などを用意する前に、お子
さんの手順の存在を、確認してみましょう！



生活リズムをととのえるための、使えるグッズ

タイマー

「おしるの予告」
「次のおしるの予告」
↓ どちらも使えます!

100均 タイマー スマホの タイマー 「タイムタイマー」
残り時間が「見える」
タイマーです♪

ホワイトボード

「おしるボード」
「次のおしる」
「おしる」
おしるはがき

100均で買えるマグネットシートが便利

「おしるボード」
「次のおしる」
「おしる」
見通しになる

*** 決めすぎず
量やシボレはお子さん次第**

かごや箱(フィニッシュボックス)



終わりのものを入れる
かごや箱を1つ決めて
いつも置いておくだけで
わかりやすい...♪
なるべく近くに置きましょう!

何度でも読みたくなる! 繰り返し楽しめる絵本

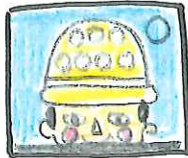
通園のクラスで人気のあった絵本をいくつかご紹介♪

tupera tupera さん

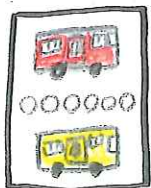
「かせ”ビューン」 「ぼうしとったら」



仕掛け
絵本
です!



「いろいろバス」



カラフル
で
リズムあり
です

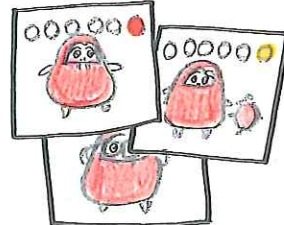
「いちいちおもちゃ」



シールです!!

かごいひろし さん

「だるまさん」シリーズ



トランプのだるまさん
だけじゃなく
繰り返し絵本♡

「おふとんかけたら」



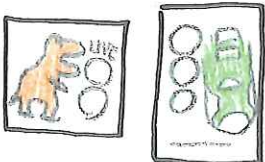
竹下文子 さん / 鈴木まもる さん

「せんろはつづく」シリーズ



同じフレーズやリズムで読めて、文章が短いのがグッド☆

図鑑いろいろ...



ポケットタイプの
ものだと、車の
移動などに
持ち出せて
便利!

