



子育て通信

認定こども園ひばり保育

福森 良子

紫陽花の花も咲きめ、少しずつ初夏を感じさせる季節となりました。

雨が降る日は、レインコートに長靴をはき、傘を持った子は、嬉しそうに雨の中を登園しています。梅雨に入っても楽しいことを見つけて、気分を盛り上げていきたいですね。

動きをピタッと止める

こんな子供いませんか？

- ・テンションが上がると、体の動きを抑えることができず、ワーンと走り回ってしまったり、その場で足をパタパタさせてしまったりする。
- ・緊張したり、不安を感じたりすると、モゾモゾと動いてしまう。
- ・テンションが上がっているわけでも、緊張や不安を感じているわけでもないのに、止まることなく体を動かしている。椅子に座っていても足をプラプラさせたり手をモゾモゾと動かしたり、首を回したりしている。

どうしてそうなるのでしょうか？

大人でも子どもでも、私たちはすべての行動を思いどおりに、制御できる行動と、意識から外れてしまう行動があるものです。意識から外れる行動を「余白の行動」と呼んでいます。この「余白の行動」が多く出やすい人と、出にくい人がいます。「余白の行動」があること自体は問題ではないのですが、それが大きいと目立ってしまいます。誰にでも見られる「余白の行動」ですが、嬉しい、困っている、緊張しているなど、気持ちが波打てばその余波を受けます。その波の大きさは、「余白の行動」の大きさにも影響します。

また、自分の行動をうまく加減・調整できないことによる影響も考えられます。

作業療法士の ワンポイントアドバイス

「余白の行動」は誰にでもあるもので、すべてをなくすことはできません。しかし、時と場合によっては制御した方がよい場合もあります。「いつも」「すべて」動きを止めるのではなく、場面に応じて止めるべきときには止められるようにしていくと、大人と子どもにとっても生活しやすくなります。

全身の動きをピタッと止める。

全身を思いっきり動かす。

体の一部のパーツをピタッと止める。

ひばり保育園では、毎週月曜日と水曜日に園解放をおこなっています。
子どもに関するご相談がありましたら、お気軽に、お声掛けください。

子どもとやってみてね。

