# 11月 子育て通信

認定こども園ひばり保育園
福森　良子

早いもので、あっという間に１１月になりました。日が落ちるのも早くなり、朝晩も肌寒さを感じるようになりました。このところの、異常気象で体調管理をしづらい状況ですが、その日の気候に合わせた衣服の調整等行っていきたいです。

## こんなこ子どもいませんか？

## 力の加減をする

生活の中で、力が強すぎる、声が大きすぎるなど、加減ができていないと感じる子どもはいませんか？

・食器を机に置くとき、強くたたきつけるように置いてしまう。
・洋服をかごに片づける時、投げつけるように入れてしまう。
・友だちの肩を叩いて呼ぶとき、友だちが痛がるほどたたいてしまう。
・友だちを呼ぶとき、耳元で必要以上に大きな声を出し、「うるさい」と言われてしまう。
・ボールを投げるとき、相手が近くにいるのに遠くに投げてしまう。

## どうしてそうなるのでしょうか？

物事を行うときに適度な強さで力を出せるようになるためには、力の出力の程度と物事をおこなった時の結果が自分の思いどおりになっているかどうかを観察し、それに応じて力の出力の程度を調整する必要があります。観察する力が不十分な場合「ちょうどよい」「あと少し」などの適度な力の調整は難しいでしょう。
また、強い力で行うと手ごたえがあって「気持がいい」というときがあります。大人でも、最後に手ごたえがあると妙に落ち着くことがあるのではないでしょうか。パソコン操作の最後に強めにエンターキーを押すなど、つい力が強くなってしまっていることがそれにあたります。

## 作業療法士のワンポイントアドバイス

力の加減や声のボリュームなど、目に見えないものをコントロールできるようになるためには、「枚数」や「数値」によって目に見える形で目標を共有することが重要です。まずは３段階で調整できるようになることを目指して、それができるようになったら４段階の調整ができるようになるとよいでしょう。　５段階に分けてしまうと、幼児にとっては調整が非常に難しくなってくるので、４段階までできれば十分です。

### 新聞紙を破る

広げた新聞紙をパンチ、チョップ、キックなど、好きな方法で破ります。
何回か挑戦して破けたら厚みを増やしてください。次は枚数をへらしていきます。減らした枚数に合わせて力加減を調整することを促します。この時、１５枚か５枚のように大きな差をつけることです。やってみてね

### あそびや活動の中で力を加減する

・声のボリュームをコントロールする
音の大きさを測定するアプリを使って意図的に大きな声を出したりささやき声を出したりして声の大きさを測定します。
・ボールを投げる。
ボールを遠くに投げる、近くに投げることを繰り返します。

ひばり保育園では、毎週月曜日と水曜日に園解放を行っています。
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。