

栄小サポートだより

2021. No.2 特別支援教育デザイナー：文責増子

今できることを～見る力を育てよう

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言の影響で、イベントもなく休日を家で過ごすことが多い日々が続いています。休日に力を持て余しているお子さんもいるのではないのでしょうか？家庭でずっと向き合い続けるのにも根気がいるときもありますよね。

そんな中、家で日常的に行う「お手伝い」や「遊び」が実は子ども達の力になると感じる事ができたら、少しでも保護者の皆様の励みになるかなという思いから、今号では【ご家庭でできる「見る力」を育てること】をご紹介します。

昔に比べ、子ども達の遊ぶ場所が減ったこと、テレビやゲームの普及で遊び方が変わったこと等により、子ども達の見る力が育ちにくなっているようです。加えて、今の“臨時休校”“外出自粛”という状況…

子ども同士で遊ぶ時間・場所の減少
(今は制限されていますね…)

室内遊びの増加
(今は外出自粛も…)

眼と体を大きく動かす機会が少なくなっています。
近くと遠くを交互に見る、動く物を眼で追うなど…

→見る力が育ちにくなる可能性が…⇒そこで…今できることを！

《見る力をアップさせる習慣～日常生活の中でできること～》 ～お手伝い編～

いきなり頼んでも子どものやる気はでないもの…。大人と一緒にやることからスタートし、ほめてほめて、子どものやる気を引き出しながら、楽しく取り組めるといいですね。

【掃除】

「**眼を動かして汚れやゴミを見つける」「汚れやゴミを眼でとらえて、手を使って取り除く**」という視覚機能が**必要な行為**です。繰り返し行えば、見る力の向上につながります。

◎廊下の掃除～家具が少なく、掃除のしやすい場所から。

例えば廊下のほこりやゴミを掃除機で吸い取ったり、ぞうきんでふき掃除をしたり。

◎お風呂・トイレ掃除～狭いので体の動きが制限される場所の

掃除は難易度アップ！大変なところは手伝ったり、
「どんどんきれいになってるよ」など声かけをしたりしながら。



【洗濯物をたたむ】

タオルの角と角をあわせてたたんだり、左右の靴下を探して組み合わせたりするのも、眼と手を動かす作業です。はじめは例えばタオルだけと決めて、お手本を見せてから同じようにたたんでもらいましょう。うまくたためていなくても、うまくできたところをほめて子どものやる気を引き出してあげましょう。



【料理】

材料を量ったり切ったり、できた料理を配ったり、適切に眼と手を使う必要がある作業なので見る力の訓練になります。刃物や火には十分に気をつけて行いましょう。

◎材料を量る～「目盛りや数字を見て、読む」。最初は量りやすい量から！

◎野菜の皮をむく、切る～「ピーラーで皮をむく」「包丁で切る」。

最初は子どもの手をとって、一緒に練習しましょう。

「これくらいの長さに切ってね」と見本を見せて、

同じように切ってもらいましょう。

◎ご飯をよそう、配る～調理が難しい場合は配膳のお手伝いを！ご飯をよそう、お皿やお箸を決められた場所に配るなど。



～運動・遊び編～

手や体を使った遊びを通して「眼で見て、体を動かす」経験の積み重ねは、子どもの見る力の発達に欠かせません。親子でのふれあいやスキンシップにもなりますね。

【親子で散歩】

遠くの景色を見たり、建物や人、植物などに眼を向けたりと、眼を大きく動かすことは見る力の発達を助けます。

「お花屋さんの看板はどこにあるでしょう？」などとクイズを出し、子どもに探してもらおうと、より効果的です。

外出には気を遣いますが、近所を散歩ならいいですね～。



【ものをつくる】

プラモデルをつくったり、ブロックを組み立てたり、何かものをつくる遊びは、眼と手を同時に動かすトレーニングになります。

親子で日曜大工（今風に言うとDIYですね！）をするのも効果的です。長さを測る、木を切る、釘やねじでとめる、色を塗るなど。



【スポーツをする】

球技は視覚機能を訓練するのに最適な方法の一つです。

キャッチボール、サッカーボールでのパス、またバドミントンもおすすめです。無理なく安全にできる場所があれば…。



【手遊び】

「アルプス一万尺」「すいすいすっころばし」「みかんの花」など。2人ひと組になって行う手遊びは、**相手の手の動きに合わせて自分の手を動かさなければならない**ので見る力が必要になります。

“うまくやらせよう”と思ってしまうと苦しくなるので…まずはお子さんの興味関心のあることや楽しくできそうなことからやってみてくださいね。また親である“自分”に余裕がない時は無理をしないでおきましょう～。（私も時間と心のゆとりがない時はすぐにわが子にイライラしてしまいます…）そして今は何より健康第一です。どうか元気にお過ごしくださいね。

学校で子ども達と再会できる日を教職員一同楽しみにしています。