

# 外部専門員ニュース 第6号

令和6年10月21日  
都立清瀬特別支援学校長  
稗田 知子

今回の外部専門員ニュースは、臨床発達心理士の栗原直美先生より、日々の生活の中での関わり方や考え方のヒントとして「自己コントロールの力」についてお話していただきます。

## ◎『気持ちや行動のコントロールが上手になってほしい』に繋がる生活のヒント

その力のベースになるのは、「身体をコントロールする力」です。

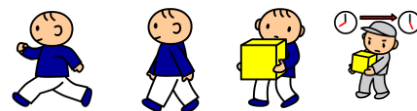
自分の身体を使う経験をたくさんすることは、見えない「気持ち」、ついやってしまう「行動」、イライラする等の「感情」のコントロール力の基盤になると言われています。日々の運動やお手伝いは、自己コントロール力の元にもなっているのです。

### ◇動くことと制御すること・・・例えば

思い切り走る、ジャンプする

重いものを持ってゆっくり歩く、グラグラする物をそっと運ぶ

動いたり止まったりする(「だるまさんが転んだ」遊びのような)



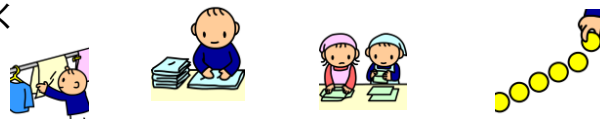
### ◇目からの情報に身体を沿わせること・・・例えば

ピンチで靴下を干す 物干しハンガーのバランスを取ってタオル干し

ラインに合わせて指先(手の平)アイロンしてハンカチ畳み

ちょっと背伸びして棚に物を置く、取る

1対1対応で配る、そっと置く



### ◇(少しスキルアップしたら)目測に身体を沿わせること・・・例えば

見本と同じ程度の量(大体これくらい)に盛り付ける



自分の身体を調整する経験は、脳や心が育つ栄養です。  
気持ちや感情など見えないものを調整する力に繋がります。  
普段の生活を楽しみながらお子さんの成長を支えていきましょう。

