



ことば便り



墨田区立押上小学校
 校長 影山 祥仁
 ことばの教室 NO. 3
 TEL 03-3617-6925
 令和8年6月1日(月)



木々の緑がいつそう鮮やかになり、梅雨を迎える季節となりました。雨の日が増え、肌寒さや蒸し暑さを感じることも多くなり、体調を崩しやすい時期です。睡眠や食事を大切にしながら、元気に過ごせるようにしていきましょう。

6・7月の行事予定

6月

- 1日(月)在籍学級訪問開始
- 2日(火)都難言協江東ブロック研究会(午後)▲
- 3日(水)グループ活動(言語)(15時半～16時半)
- 9日(火)都難言協専門研究会(午後)▲
- 12日(金)専門家診断(午後)▲
- 17日(水)グループ活動(吃音)(15時半～16時半)
- 20日(土)押上小土曜授業「ことばの相談日」
- 30日(火)通級指導学級研究会(午後)▲

7月

- 8日(水)グループ活動(吃音)(15時半～16時半)
吃音のグループ保護者会
- 13日(月)夏休み前 個別指導終了
- 14日(火)都難言協専門研究会(午後)▲
- 15日(水)夏祭り(15時～16時半)
- 16日(木)～28日(火)保護者面談・通級補充日
- 16日(木)都難言協江東ブロック研究会(午後)
- 21日(火)夏季休業日始
- 24日(木)区小研(午後)
- 28日(火)専門家診断(午前)

- ★: 全日指導なし
- △: 午前の指導なし
- ▲: 午後の指導なし

※水泳の授業時間と通級の時間が重なる場合は、可能な範囲で振り替えを実施しますのでご連絡ください。

○在籍学級訪問を行います

6月1日(月)から12日(金)までの期間に、在籍学級訪問を実施いたします。授業参観後、在籍学級担任の先生方と情報交換を行う予定です。ご多用のところ恐れ入りますが、本教室での支援に生かしていきたいと考えておりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

○「ことばの相談」を実施します

土曜学校公開日に合わせて「ことばの相談」を実施いたします。お子さんの様子について、下記のような点でご心配がありましたら、お気軽にご相談ください。また、教室の見学も可能です。事前にご連絡のうえお越しいただきますと、スムーズにご案内できます。

- ・「かめ」が「ため」、「き」が「ち」など発音の誤りがある。 ・年齢の割に話し方が幼い。言葉が少ない。
- ・「ぼぼぼ、ぼく」「ぼーくね」と、つまってことばが出ないなど、吃音がある(どもる)。
- ・文字の読み書きが苦手。練習しても身につかない。文字を正確に写せない。 など

◆ 相談日: 6月20日(土)9時30分～11時30分

◆ TEL3617-6925(教室直通)

(上記以外でも、随時相談を受け付けております。その場合も、まず電話での予約をお願いします)

○「聞こえにくい」子、いませんか？

「注意力が足りない」「説明を聞かずに行動する」「行動がワントempo遅れる」といった様子は、「きこえの問題」が関係している場合があります。片耳だけが聞こえにくい片耳難聴では、騒音下での聞き取りにくさや音の方向の分りにくさがあり、疲れやすくなることもあります。難聴の場合、語彙の習得に遅れが出たり、ことばでのやりとりに苦しさを感じたりすることがあるため、適切な指導を受けることが大切です。いつでもご相談ください。

発音を支える口の動き ～口の体操で育つ力～

口や舌の動きは、筋肉や神経の働き、日頃の使い方と深く関係しています。ことばの教室では、発音の改善に向けて、さまざまな指導や支援を行っています。今回は、「口や舌の筋肉の使い方の未熟さ」や「口や舌の筋肉を使う機会の少なさ(会話や食事)」を改善するために、ご家庭でできることをご紹介します。

1 口の体操は何のためにするの？

- ・舌・唇・あごの筋肉を鍛える。
- ・舌の位置や動きの感覚を育てる。
- ・口形や舌のコントロール力を高める。
- ・話すための安定した息の流れを身に付ける。

2 口の体操の例

- ・舌出し 舌を口の外へ思いきり伸ばし、脱力させて横に広げる。
- ・ポッピング 舌全体を上あごにぴたりと吸い上げる。
- ・ポインティング 舌先をとがらせ、上・下・左・右の位置につける。
- ・口周りを動かす 「うー」と唇をとがらせ、「いー」と口角を横に引く。



親子で一緒にやってみよう！

お子さんに「練習してね」と言うだけではなく、大人も一緒に挑戦してみてください。意外と難しいと感じるはずですが、舌の動きの複雑さを体感することで、お子さんへの声かけや励まし方が自然と変わってきます。鏡の前で口の動きを確かめながら行うことが大切です。歯みがきの後や食事前など、毎日決まったタイミングに取り入れると続けやすくなります。

3 食べ物でのトレーニング

食事の内容を少し工夫するだけで、舌・あご・唇の筋肉を自然に鍛えることができます。

舌とあごの動きを育てる

おにぎりやご飯、根菜や歯ごたえのある野菜、こんにゃくや寒天は、噛む回数を自然に増やし、舌とあごの連動を促します。ガムは噛む・舌でまとめる・口蓋に押しつけるという一連の動作が効果的です。スルメも、弾力や硬さが舌と噛む力のトレーニングになります。

唇・呼吸のコントロールを育てる

汁物をすすったり、ストローで飲んだりする動作は、唇をすぼめる力と呼吸調節を促します。そば・うどんのすすり込む動作も、唇・舌・呼吸を連動させる効果があります。

舌の感覚を豊かにする

飴をなめる動作は舌の感覚を刺激し、動きへの意識を高めます。サラダ・葉物は舌でまとめて奥に送る協調運動を促します。



【参考文献】 阿部雅子(2008)『構音障害の臨床』金原出版
山下夕香里 他(2020)『わかりやすい側音化構音と口蓋化構音の評価と指導法』学苑社
山口秀晴 他(1998)『舌のトレーニング』わかば出版