

自立活動だより

令和6年3月19日(火)

福島県立聴覚支援学校会津校自立活動係
第3号



子どもたちの成長は早いもので、明日から春休みです。1年間、子どもたちは、毎日自立活動のクイズに取り組み、語彙の拡充に取り組んできました。併せて、文章を読み取って答えたり、地図を見て都道府県を答えたり、読解力や資料を活用する力も育ちました。1年間で様々な力が身に付いたことと思います。その力を生かして、春休みも有意義に過ごしてほしいと思います。

おすすめ!「母音体操」・「あいうべ体操」



聞こえにくさのある子どもたちは、自分の発音や声の大きさを耳で聞いて調整することが困難なために、発音が不明瞭になることがあります。母音(あいうえお)の発音が安定するだけ、明瞭度が20%上がるとも言われています。発音が改善することは、相手に伝わりやすくなり、コミュニケーションにおいてストレスを感じることを減らすことができます。

また、コロナ禍によるマスク生活で、口元周辺の動きが乏しくなり、気づくと口を開けているというお子さんがいます。口呼吸は歯並びにも影響を及ぼします。

口元と舌の筋肉低下を予防し、口呼吸から鼻呼吸へ改善することと母音の安定化のために、母音体操やあいうべ体操をお勧めします。表情筋が刺激され、小顔効果もあり、笑顔が素敵になります。

母音体操は、口の動きのイメージに合わせて腕を動かしながら、口形の広い母音から順に「あ→お→う→え→い」の順に声に出して言います。

「あいうべ体操」は、声を出しながら、下の絵のように、口を大きく開いたり、舌を出したりします。

どちらも、舌の位置が大切です。子どもたちの口の様子を見てみると「あー」と発声するときに、舌が上に持ちあがって、対面して見ると、舌の裏側が見える状態になっていることがあります。対面して見た時に、舌を平らなっていて、表面が見える状態で発声できるように意識させると、母音が安定します。食事の後や歯磨き後など、親子で鏡を見て1度に10回くらいがやりやすいと思います。



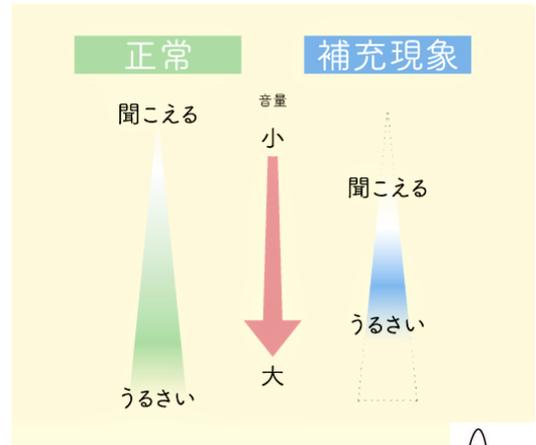


耳を大切に



補聴器のフィッティング後などに、今まで聞いていた音をうるさがることは、ありませんか？フィッティングの直後は、それまで聞こえにくかった周波数の音ははっきり聞こえるようになって、慣れないために「いつもとちがう。」「うるさい聞こえる。」ということがあります。慣れるにしたがって、嫌がらなくなることもあります。リクルートメント現象（補充現象）による場合があります。

リクルートメント現象が陽性だと、うるさく感じることなく良く聞こえる幅が、聞こえる人に比べ狭くなっていることがあります。図のように、聞こえ始めの音の強さは、聞こえる人よりも大きいのですが、うるさく感じる音の強さは、聞こえる人と同じか、聞こえる人よりも小さな音の強さでうるさく感じたりしてしまうのです。



より大きな音声を出せば聞き取りやすくなるものではなく、聞こえる最低限の大きさの音より20dB程度大きな音声をもっとも聞き取りやすくなると言われています。しかし、騒音のある状況では、聴き取りは低下します。最近の補聴器は、耳を保護するために、大きな音は制限されるようにフィッティングされていますが、ゲームセンターやお祭りなど太鼓の音が常に聞こえるような場所で、長時間大きな音を聴いていると聴覚疲労を起し、聴力が低下してしまうことがあります。補聴器を高出力で使っているような場合は、一日の中で、補聴器を外して耳を休める時間を設けることも大切です。



手話で楽しむみんなのテレビ



NHKのEテレでは、人気番組を「手話でも楽しみたい」という声に答えた番組、「手話で楽しむみんなのテレビ」が放送されています。

3月は「おはなしのくに」とのコラボが予定されています。

世界各国の童話や児童文学の名作をひとり芝居で演じる「おはなしのくに」に、手話をつけて紹介する番組です。今回は、子どもたちから特に人気の高い『てぶくろ』、『はだかの王さま』、『フランダースの犬』の3本がピックアップされます。世界の名作に触れ、本を手にするきっかけにもなります。春休みのひととき、家族で世界の名作を楽しんではいかがでしょうか。

放送予定日 2024年3月23日(土) 午後2時20分から午後2時55分まで



東北福祉大学の西孝志先生がいらした子育て座談会でも、読書について話題になりました。図鑑やキャラクターものも良いのですが、誰もが知っている定番の話を、幼少期に見る、聞く、読むなどして、知っていることも大切です。定番のお話の他にも、「この物語が好き」というものを見つけられる機会をつくっていくことが、本に親しみ、想像を広げる力につながっていきます。