

きこえ・ことば

2025 年 10 月
小学部自立活動担当

保護者のみなさま、いつも発音の宿題のチェックや、お子さんとの取り組みなど、ご協力くださりありがとうございます。2学期の「きこえ・ことば」をお届けします。お子さんと一緒に読みながら話し合っていただければありがたいです。



自分のペースで深呼吸

あるテレビ番組の中で、「3・4・5呼吸法」という呼吸法が紹介されていました。鼻から息を吸う時には、唇を閉じる必要があるのですが、唇の筋肉を鍛えることができます。また、舌先を上あごにつけておく必要があるのですが、口から息を吸って呼吸する場合と比べると、発音の明瞭度に大きく関係することが考えられます。また、緊張を自ら和らげたいと思ったときに、効き目があります。そこで、自立活動の授業でこの呼吸法を取り上げたいと考え、2学期から実施しています。

3・・・鼻から息を吸う。(約3秒間)

4・・・そのまま息を止める。(約4秒間)

5・・・口からゆっくりと息を出す。(細く長く「フー」)(約5秒間)

この呼吸法を授業中に行うと、「すっきりした!」「眠くなった」と自分の体の変化をことばにして伝えてくれる子どもたちが何人もでてきたので、効果の早さを感じました。また、「大勢の人の前で発表する前に3・4・5呼吸法をやってみたよ。」「夜、眠れない時に3・4・5呼吸法を試してみたら、グッスリ眠れました。」など、授業以外の場で学んだことを進んで使い、自分の生活に役立てることができた子どもたちの感想を聞き、感心しました。これからも子どもたちの生活に役立つ情報を伝えていきたいと考えています。(インターネットの情報によると、呼吸のタイミングは何通りもあるようです。)ご家庭でも、自分に合う呼吸法をさがしてみたいはいかがでしょうか。

補聴機器の自己管理能力

高学年の自立活動で、力行音を発音するときの体感について学習しているときのことです。「かわく」からイメージすることを子どもたちに尋ねると、「のどがかわく」「洗濯物がかわく」という答えに分かれます。しかし、「かんそうさせる」からイメージするものを尋ねると、「補聴器」または「人工内耳」と、すぐに答える子どもが多いのです。「補聴機器」は「乾燥させる」ことが大切であることが、子どもたちに浸透していることがよく分かりました。また、別の場面でのエピソードです。



外遊びから帰ってきて汗をにじませながら授業を受けている子どもが、補聴機器を耳の後ろに当たらないように浮かせて装用していました。「どうしたの？」と尋ねると、「補聴器に汗が付いちゅうからこうしているの。これでも聞こえるんだよ。」と答えました。「誰が考えたの？」と続けて尋ねると「自分で考えた」と答えました。補聴機器を汗から守るためにはどうしたらよいかを、自分で考えて行動することができる場面に立ち合うことができ、とても嬉しくなりました。

デフリンピック(TOKYO2025)まもなく開幕！



聴覚障害者の国際スポーツ大会、「デフリンピック」は、1924年にフランスのパリで初めて開催されました。来月には、100周年を記念するデフリンピックが、いよいよ東京で行われます。(11月15日(土)～26日(水))

デフリンピックの競技ルールは、オリンピックとほぼ同じです。そのうえで、競技中には、補聴機器を外さなくてはならないというルールがあります。そのため、競技会場には、選手のきこえを補うために、目で見て情報を共有する工夫が随所に見られます。

- ① スタートの合図をランプで表示する。(位置について:赤 用意:黄色 スタート:緑)
- ② サッカーなどの競技中に、審判の合図を、ホイッスルだけでなく、旗でも知らせる。
- ③ 空手などの審判の合図をランプで知らせる。
- ④ 競泳の種目で、長距離を泳ぐ場合に、ラスト1往復の合図を、数字や金の絵が描いてあるボードをプールの中に入れて選手に知らせる。

デフリンピック東京大会の公式ホームページによると、70～80の国と地域から、選手が約3000人、スタッフが約3000人、参加するそうです。子どもたちに伝え、「きこえない人が世界中にこんなにいると知ってびっくりした。」という感想を書いた子どももいました。

今年の6月から、聖火リレーの代わりに、2台のキャラバンカーが日本全国各地を回り、デフリンピックのPR活動をしています。本校にも10月21日(火)のお昼に来校し、デフリンピアンとの交流を体験することができました。

デフリンピックでは、オリンピックにはない、オリエンテーリングやボウリングを含めた21競技が繰り広げられます。

詳しくは、「[東京2025デフリンピック公式ホームページ](#)」をご覧ください。ホームページ内で「競技日程」の検索をすると、競技種目別スケジュール表が見られるようになります。

開閉会式は事前の申し込み(抽せん制)が必要ですが、その他の競技については、**観戦チケット代は無料**です。期間中には、3連休もありますので、ご都合がつかましたら、ぜひご家族で観戦に出かけてみてはいかがでしょうか。観戦に出かけられなくても、YouTube「東京2025デフリンピック公式チャンネル」にて競技の様子が配信されるそうです。子どもたちにとっても私たちにとっても、またとない貴重な機会です。

大会には、本校の在校生や卒業生も出場します。みなさんと一緒に応援しましょう。