

発達が気になる子どもたちがライフスキルを
獲得し、よりよい自立につなげる

DS BASE千歳烏山のご案内



住所：世田谷区粕谷4-20-18 幸栄マンション212

電話・ファックス：03-6318-0067

ホームページ：<http://www.ds-base.net>、Mail:ds-base@edu-yoga.com

担当：神谷 美奈子

教室のミッション

発達が気になる子どもたちがライフスキルを
獲得し、よりよい自立につなげる

将来、社会と関わり自立していく。自分らしく生きていく。

そのために最優先されることは勉強ができることではありません。なぜなら5年以上も大学や企業へのヒアリングをする中で年々つまづく子どもが増えていると聞いているからです。対人関係が作れない、必要最低限のコミュニケーションがとれない、セルフケアができず入学や入社後すぐに休みがちになってしまう。その中で性格の問題でなく発達に問題を抱えているのでは？と感じられる人も少なくないそうです。

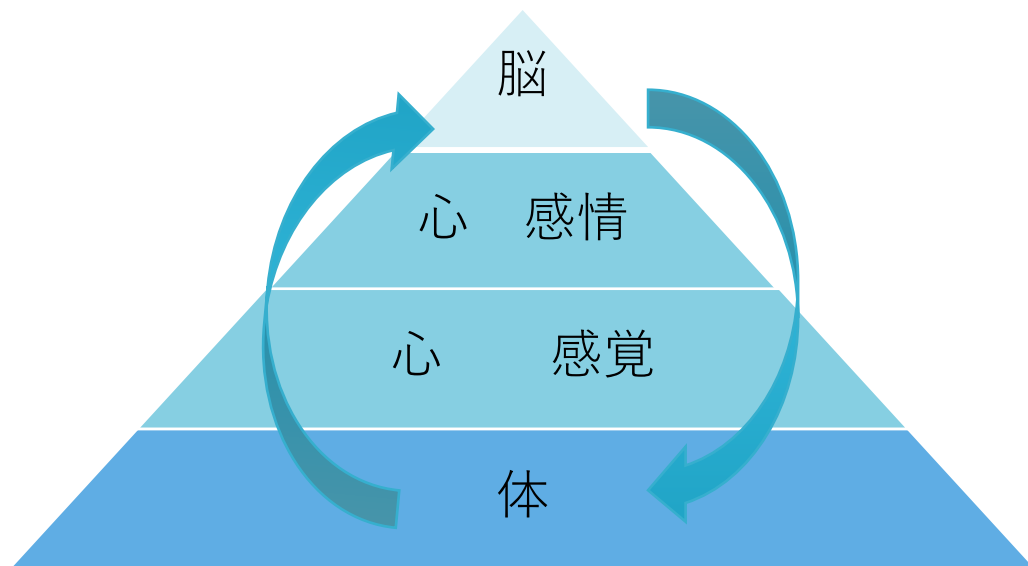
私たちはこの原因が「**活かせるからだになっていない・活かせるからだに育っていない**」と考えています。

次のページでも示しますが自分の身体を理解はすべての基本・土台となって成長していきます。活かせる体でなければ操作性も悪く、あたりまえの日常生活を送ること自体に体のエネルギーを持っていかれてしまいます。

わたしたちは鍛える以前に「緩めること」「力や方向を自在に操作できる」からだづくりという視点＋発達障害特有の二次リスクを予防するための手法とし教室ではDevelopment Support YOGAを提供しています。このプログラムは発達クリニック内でも指導実績があり、現在は特例子会社や一般企業でも提供しています。

自立につなげるライフスキルとして操作性が上がった段階でコミュニケーションに関わる教育プログラムを提供しています。教室では保護者、企業等とも連携して、よりよい自立につなげる場としてありたいと考えています。

発達が気になるお子さんの特長



脳と体が上手く統合していない

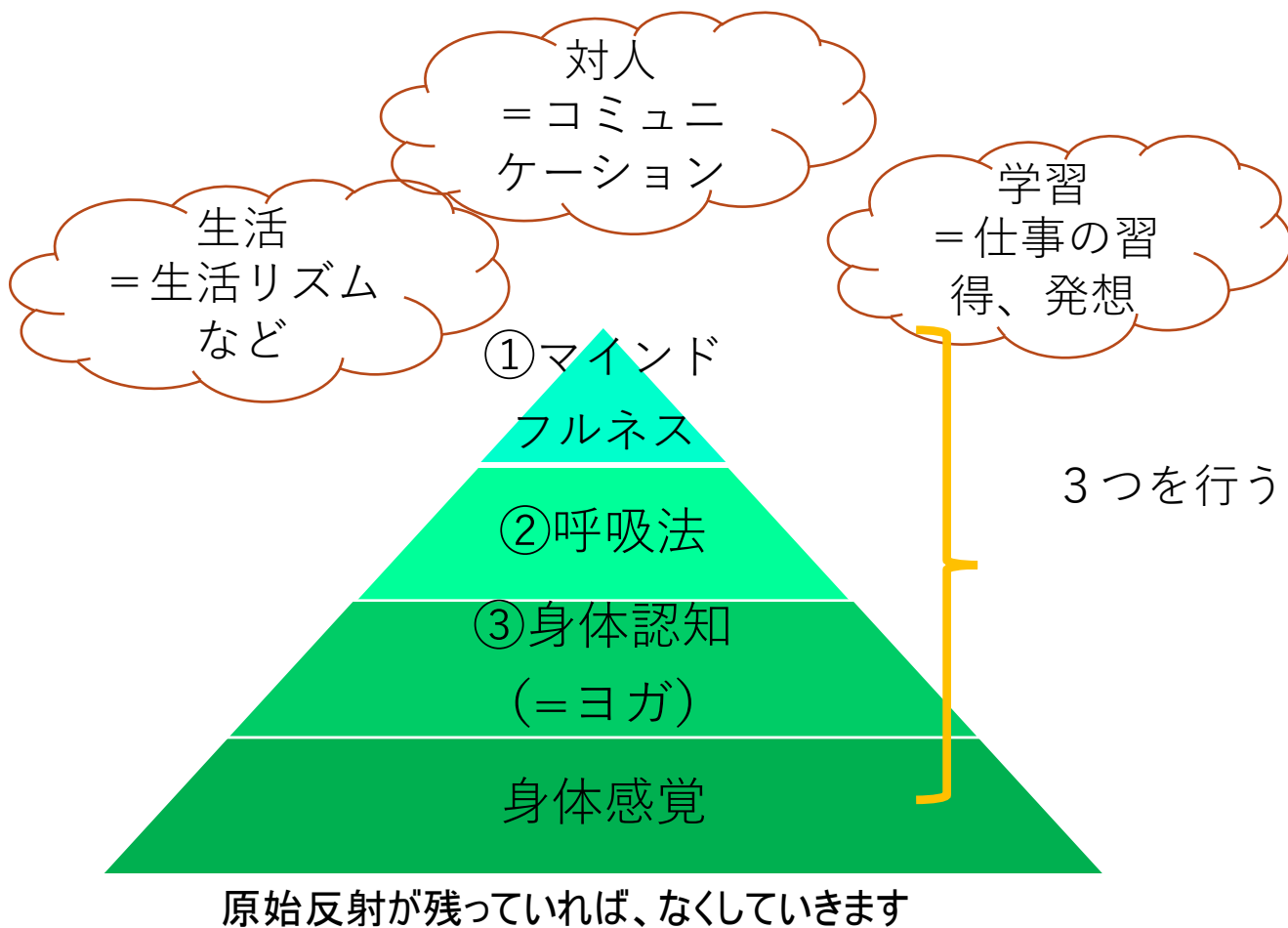
(=脳から体、体から脳へのフィードバックに課題がある)

自分の力の出し入れが自由にできない
= **体性神経**と**自律神経**に問題を抱える

- ①ぎこちなさがある、運動が苦手⇒書字、空間認知などに問題を抱える
- ②不注意、衝動性、多動⇒疲れやすいが疲れを認識できない、叱られ続けて二次障害になるリスク、友達との関係づくり
- ③疲れを認識できない⇒倒れてしまう、指示や学習が入りにくい

- 1) 困り感を減らすことで、本来もっている能力を発揮することができる。思春期以降のメンタルダウンを防ぐ
- 2) 安定して働くことができる。幸せに働き、幸せに生きることができる

課題の根本の解決 身体認知ヨガ（DSYOGA）の概要



呼吸法・マインドフルネス

心と呼吸をつなげる自律神経のバランスを整えます。心身が緊張しているときは交感神経が優位で呼吸は浅く早くなります。発達障害のお子さんにはこの傾向が見られ意識した1呼吸が3秒以下ということ少なくありません。

ゆっくりとした呼吸でセロトニンを増やし、ストレスを受け流し、ストレス耐性が上げていきます。また前頭前野が活性化され、心・体・脳の連携がスムーズにしていきます。

身体認知

自分の体の大きさ、動かし方を身につけます。座位の保持ができない、運動が苦手、不器用、きれいな字が書けない、人との距離感をつかむのが苦手といったことも身体認知が関与しています。

身体認知の具体的な項目

- 体幹・・・姿勢保持・情緒の安定・疲れやすさにつながます
- 筋緊張・・・必要なときに必要な力加減で力をいられるようにします
- 弛緩＝リラクゼーション・・・必要な時に力を抜けるようにします
- バランス・・・不安定なところでも姿勢の立て直しができるようにします
- 協調動作・・・左右上下がスムーズに動けるようにします
- 末端の動き・・・転倒防止や手先の不器用さを改善します
- 分離動作・・・一番効率のよい体の動きを獲得します
- 眼球コントロール・・・目がスムーズに動けるようにします
- 呼吸法・・・自律神経を整えたり、抗重力筋などを育てます

ほかの運動療法との3つの違い

- 自分の体を緩めることを学習する
- 体の関節やパーツごとに自由に動かせる、協応して効率よく動かせる体を目指す
- 呼吸法や瞑想でストレスケアで重要なセロトニンが出やすい体をつくる



身体認知の獲得には、時間×頻度×質が関わってきます

この観点から、教室の利用は月2回以上を推奨します

対象年齢

6歳以上

授業料(軽度の場合)

体験（体験のみ個別/40分） 5,610円
月1回 集団（小学生）4,950円（50分）～
集団（中・高校生）5,610円（50分）～

授業料(重度または特別な配慮が必要な場合) 親子参加

体験（体験のみ個別・40分） 11,220円
月1回 小集団11,220円（50分）～

*保護者と課題の共有とホームトレーニング提示を行います。

論理思考塾のご紹介

発達障害のお子さんは、訓練しないと作文が書けない、言語技術＊を獲得することが難しいです

作文力に必要な力

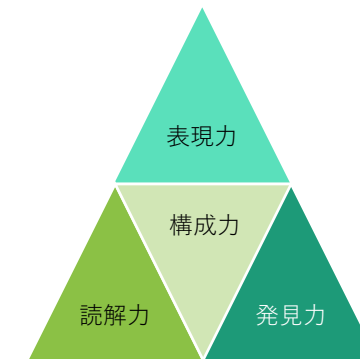
脳の特徴が起因する理由

- 1)全体を見ることができない
- 2)細部が見えていない、認知できない
- 3)情報を統合することができない
- 4)掘り下げることができない
- 5)情報の関係性が理解できない



社会背景

- 1) 入試が記述式
- 2) 言語技術のカリキュラムは教育課程にはなく、できて当たり前の認識
- 3) 大学のレポートや就職で確実につまづく



教室では、海外の言語技術のカリキュラムをベースとして指導しており、一般の学習支援とは内容が異なります

<事例> 作文を書くための情報の理解の課題

- A) 富嶽三十六景の程ヶ谷を見て「この絵のテーマは？」に対して「松の木」と答える。細部が見えていない。
- B) 細部を見る練習をしても、人物がいることを認識していない
- ＊ 絵画分析法を使った学習でのできごと

授業料

体験あり（体験指導料 1 回分必要）

小学生（50分） 1回5,610円

中学生以上（80分） 1回8250円

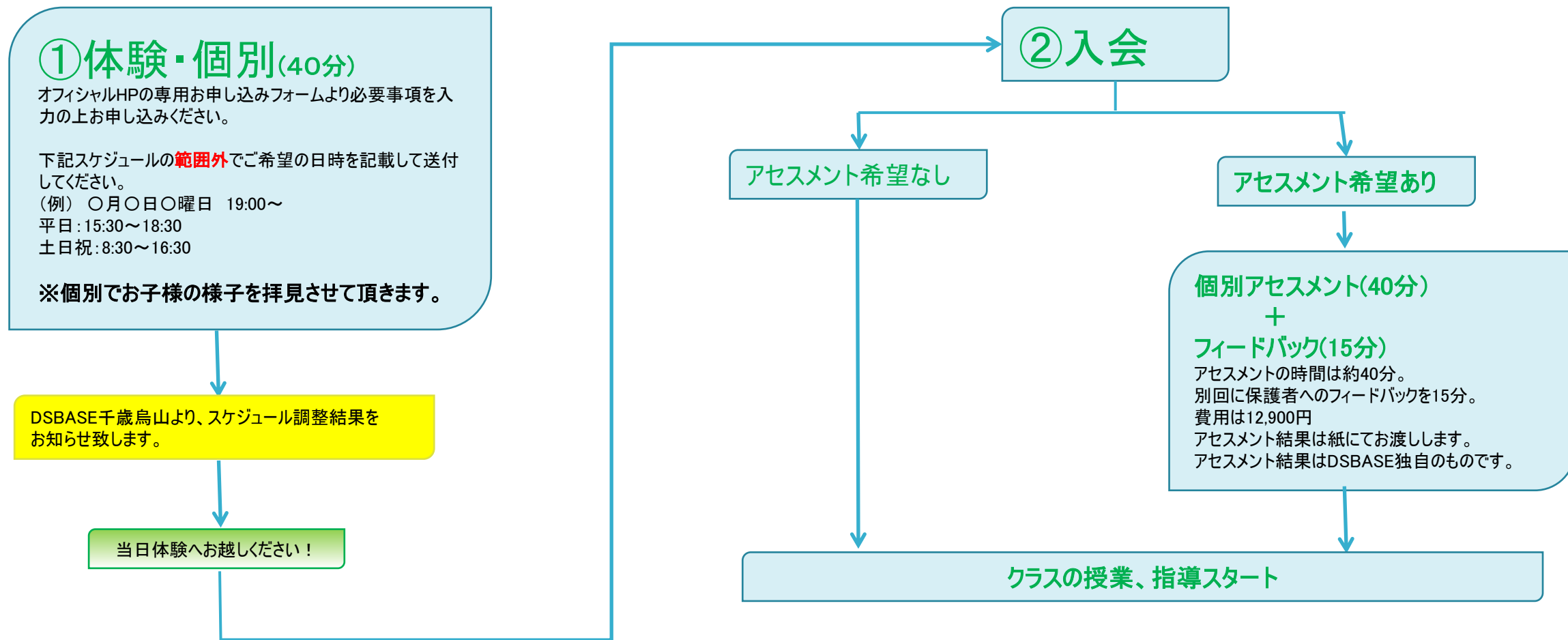
＊ 体験指導料は上記と同額

授業ではこんなことをします

- 最近あった楽しかったことを書いてみる
- テーマが同じ教材の共通項を探して、それを論理的に説明する（アクティブラーニング）
- マインドマップを使って情報を整理する、メモの取り方を学ぶ など

DSBASE千歳烏山 お申込み方法

※送受信可能・添付ファイル閲覧可能メールアドレスをご用意ください。



入会前の保護者のみの見学はお子さんの状態把握ができかねるのと、ほかの利用者さんの不注意を招き指導に支障が来たしますのでご遠慮いただいております。

利用者の感想

- 教室に行ってから塾に行ったらノートの字がきれいになったことに気づきました（小5）
- 脇を締めたまま肘を回すことができるようになり、苦手な縄跳びができるようになりました。
これをきっかけに自信がついたようです（小2）
- いつもは聞きださないと一日のできごとを話してくれないのですが、ヨガの後は上機嫌でペラペラと自分から話をしてくれます。聞きもしないことまで話してくれて会話が広がり子どもの理解がしやすくなります（18歳）
- 最初は時間いっぱい走り続けていましたが、先生の話聞く、指示の通りに動くことに集中できることが増えてはじめはぐにゃぐにゃな体でしたが、姿勢の維持や腕を上げ続けることなどもできるようになってきています。
- 姿勢がよくなり疲れにくくなりました（小3）



指導者紹介および実績

指導者：神谷美奈子（DS BASE千歳烏山代表）

指導実績：どんぐり発達クリニック、特別支援校翔和学園、出張個別指導、（株）ドコモ・プラスハーティブリヂストンチャレンジド（株）、日米ケア臨床心理士向けワークショップ（米国）

著書・監修：アスペルガーとのつきあい方（コズミック出版）、特例子会社の仕事の進め方（河出書房新社）

保有資格・学会参加等：保育士、幼稚園教諭、日本感覚統合学会基礎コース修了、日本森田療法学会 参加



入会に当たって

諸費用

入会金 5,500円 年会費3,300円（4月起点）が必要となります。
スケジュールや金額は予告なく変更になることがあります。

その他

➤ 不定期に、保護者交流会、就労現場見学会、子どもたちの興味を広げていく目的で特別教室を開催しています。

保護者交流会実績：

➤ 2016年12月、2017年2月就労現場の理解と学校とのコミュニケーションのヒント（ゲスト:元特別教諭）

➤ カリフォルニア州認定 臨床心理士による、森田療法のワークショップ

今後の予定、親子向けのコーチングサービス、研修会、研修や企業との連携による就労体験などを行っていく予定です。

* クラス・指導料などは予告なく変更となる場合があります。