

# ほっと通信



日頃より巡回相談チームの活動にご協力いただき、ありがとうございます。令和4年度は128件の申し込みがあり、350回程学校を訪問しました。授業観察、先生方や保護者との話し合いを重ね、あっという間に季節が過ぎ令和5年度を迎えました。巡回相談チームは心理士、作業療法士、言語聴覚士の3職種で協力しながら、学校からの相談に対応しています。限られた時間の中での巡回相談ではありますが、今年度はより多くの学校に訪問し、お子さん一人ひとりのより良い学びや育ちをサポートする方法について、先生方と一緒に考えていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



今年度の教育指導課（教育センター）巡回相談チームの相談員は、以下のとおりです。

○心理相談員（会計年度任用職員）

市川 真帆 ・ 藤井 貴絵

佐藤 知香 ・ 荒川 明日

○特別支援専門相談員（作業療法士／会計年度任用職員）

蔵元 百朋

（言語聴覚士／会計年度任用職員）

浜野 翔太



巡回相談チームの3職種について紹介します。



**心理相談員**：日常場面において悩みや困り感を抱いている方に対し、心理学的な方法を用いてサポートする専門職です。ご本人の特性や置かれている環境などさまざまな観点からその方を理解し、それぞれの側面がどう影響し合っているかを踏まえながら、その方がより生活しやすくなれるような方法を一緒に考えます。

**作業療法士 (OT)**：「作業療法」においては、人の日常生活に関わるすべての諸活動を「作業」と呼んでいます。姿勢や運動、感覚の受け取り方や社会性の視点から作業遂行への影響を考えながら、子どもたちへの理解を深め、作業をより取り組みやすく、より暮らしやすくするためのサポートをします。

**言語聴覚士 (ST)**：言葉によるコミュニケーションに困難がある方に専門的なサービスを提供し、自分らしい生活が構築できるように支援する専門職です。また、口の中の運動が難しい方へのリハビリや、食べやすい固さを検討するなど食事に関することにも対応しています。



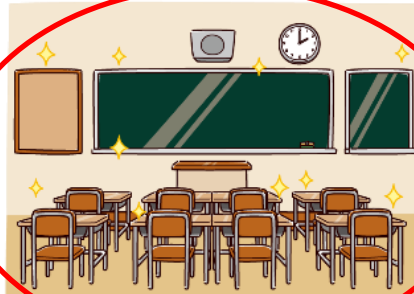
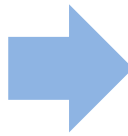
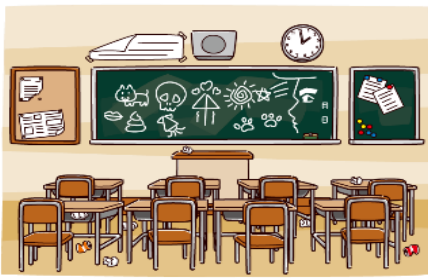
# 教室の環境を整えよう

教室は、学校生活の中で最も長く過ごす場所です。教室の居心地が良いと、集中する時間が長くなったり、イライラする気持ちが減ったりします。今回は居心地の良い教室を作る際に考慮する点についてご紹介します。

## 黒板まわり 一番見る回数が多いので、視覚的な刺激を整理する

- ・ 掲示物を必要最低限にする。
- ・ 黒板のスペースを広くする。
- ・ 必要のないものは見えなくする。(例：棚にカーテンを付けるなど)
- ・ チョークの色を使いすぎない。必要に応じて「ユニバーサルデザインチョーク (注)」を使う。

注:色覚特性を持つ方にとっても色の識別がしやすいように明度や彩度に差をつけたチョーク



刺激が少ないと集中しやすい!

## 教室後方 空きスペースを有効に活用する

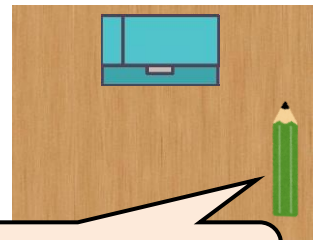
- ・ 児童・生徒の作品を掲示する。
- ・ 一日の予定や提出物、明日の持ち物などを示す。
- ・ 水筒などの置く場所を決める。文字、イラスト、色などでわかりやすくする。
- ・ロッカーの整頓の仕方を示す。(ランドセルの置き方など)



提出物やドリルの整理のためにボックスファイルなどを使用する。

## 児童・生徒の机まわり 使いやすくすることでイライラを少なくする

- ・ 授業中に机の上に出す物や置く位置を教える。
- ・ 机の整理の仕方を教える。お道具箱を区切るなどの工夫をする。
- ・ 聴覚的な刺激を少なくする環境設定をする。(机といすの足にテニスボールなど)
- ・ 床に机の位置を示し整頓しやすくする。



筆箱は上、鉛筆は横など場所を決めておく。

## ルールの視覚化 決まりを明確にすることで行動しやすくなる

- ・ 声、力加減のものさしを示して、基準を作る。
- ・ クラス内で先生が褒めること、注意することを示す。
- ・ 発言する際のお助けワード、テンプレートを示す。(例：私の意見は〇〇です)
- ・ 係の仕事や掃除のやり方の説明書を作る (図やイラストを見ながら係を行える。)
- ・ タイマーなどを使用し、終わるタイミングが分かるようにする。



基準を作ると、調整がしやすくなる。

# 学校だから気づける子どもの「いつもと違う」サイン



学校は子どもが一日の大半を過ごし、社会生活を送る場所です。そのため、家庭では見えないサインがみられることがあります。授業や集団行動、友達との関係の中で、学校だからこそ気づける子どもの「いつもと違う」サインについて行動面を中心に紹介していきます。

## 行動面でのサイン(例)

- ・イライラすることが多くなった 例：友達との口論や対人関係トラブルが増えた
- ・視線を合わせなくなった 例：授業中に下を向いていることが多い、ぼんやりしている
- ・挨拶がなくなった 例：自主的な挨拶が減る、なんとなく人を避けている様子
- ・遅刻、早退、欠席が増えた 例：身体的理由などさまざま

不調な時でも、学校では少し無理をして普段どおりに見せようとしている子どももいます。そして、頑張りきれなくなった時、学校を休み始めることがあります。ただ、普段どおりにしようと無理をしている時にも、様々なシグナルを発していますので、できるだけ早くそのサインに気が付くことが大切です。

学校では、行動が目立つ子どもに注意が向きがちですが、こころの不調は必ずしも目立つ行動となって現れるわけではありません。そのため、小さなサインを見逃さないためにも、子ども達の「いつもと違う」サインに気を配ることが大事になってきます。



## 「いつもと違う」サインに気が付いたら・・・

学校で、子どものこころの不調に気が付いた時、注意をする、叱るという姿勢ではなく、一緒に考えていこうという共感の姿勢で、まずは子どもの話に耳を傾けることが大切です。

出典・参考 厚生労働省 こころもメンテしよう <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/sos/index.html>

## マスクの着脱と子どものこころについて



マスクの着脱については、大人も子どもも迷う場面があるかと思います。子どものマスクの着脱について、子どもの心の準備ができているかどうかを配慮するという観点からポイントをお伝えします。

- ①マスクを外しても感染対策の上では大丈夫な状態だという情報を、子どもの発達段階に合わせてわかる言葉でしっかり伝えた上で、子どもの意見を聞き、対話すること
- ②一律に外させようとするれば、今までマスクをしていることで心理的な安全性を保っていた子どもにとっては、葛藤をもたらし、苦しませることにつながる場合がある
- ③「マスク依存」を防ぐよりも、子どもの意見を尊重することの方が、心の健康にはずっとメリットがある
- ④大事なのは、マスクの着脱について子どもに選択肢を与えること

以上のような点を意識しながら子どもたちに接していくことが大切になります。



出典・参考：国立成育医療研究センターこころの診療部臨床研究院児童精神科医の山口有紗氏より『素顔を隠したがる子どもたちー長引くコロナ渦で「マスク依存」を心配するより大事なこと』<https://www.nippon.com/ja/japan-topics/g02217/>

## 「八王子市第五次特別支援教育推進計画」の策定のお知らせ

八王子市教育委員会は、平成18年（2010年）10月に「特別支援教育推進計画」を策定し、その後第二次から第四次までの計画に基づき、特別支援教育を推進してまいりました。これまでの取組で、校内委員会を核とする組織的な支援体制の構築や学校サポーター等の人的支援の整備・充実等、一定の成果が得られたと考えています。



この第五次特別支援教育推進計画では、「周囲の人たちに支えられ、すべての子どもが障害の有無にかかわらず、共に学び、互いを尊重し、助け合い、社会で自立できるよう、育成する。」という基本理念を掲げました。

すべての子どもの自立と社会参加を見据え、多様性が尊重された安心できる環境の中で、障害のある子どもと障害のない子どもが可能な限り同じ場で共に学ぶことと、個に応じた学びを両立するインクルーシブな教育の充実に努めていきます。

（八王子市第五次特別支援教育推進計画「はじめに」より）

第五次計画の詳細は、市のホームページ（右の二次元コード）からご覧ください。

（学校教育部教育指導課 教育センター TEL：664-1135）

巡回相談では、特別な支援が必要と思われるお子さんについて、授業観察や聞き取りを通して特性を見立て、先生方と支援の方向を考えていきます。障害の判定や就学・進学先を決めるためのものではありません。児童・生徒の支援に関してはさまざまな手段・資源がありますが、その一つとしてご活用ください。



お申込みは、校内委員会で決定の上、保護者の同意を得て、「巡回相談申込書」を作成し、専用封筒で教育センター巡回相談担当まで、交換便で送付してください。



（TEL 664-1615）