

ぽけっと

改めて「構造化」について考えてみませんか？

学校に同うと、教室内の配置や机上の使い方、タイマーの利用、手順の提示等々、既に沢山の構造化された取り組みを目にします。ここでは改めて構造化について振り返る機会にして頂ければと思います。



『構造化』とは・・・生活や学習等の場面で、子どもたちが情報を受け取りやすくする為に、環境をわかりやすく再構成することです。

構造化の種類

物理的

時間

活動

言語表現



「構造化」は行動の管理や環境を画一化することではなく、子どもたちが学習や日常生活に見通しを持ち、心理的に安定した状況の中で自ら主体的に学習に取り組むことや、学校生活を送るための「方法、手段」です。なかなか上手くいかないことも多いと思いますが、教室の環境や授業での伝え方、課題の進め方等、先生方と一緒に考えていきたいと思っています。

「八王子市特別支援教育ハンドブック」改訂版のお知らせ



「八王子市特別支援教育ハンドブック」令和2年度版が発行されました。この冊子は八王子市の取り組み、特別支援について考えを深めるアイデアがたくさん詰まっています。校内での支援を進めていく過程で、参照していただけたらと思います。

- 【主な内容：目次より】
- 特別支援教育の仕組み
 - はちおうじっ子マイファイル
 - 相談機関と地域との連携
 - 中学卒業後の進路について
 - 通常学級での特別支援のヒント など

ハンドブックの内容は八王子市のホームページでもご覧いただけます。

冊子もお配りしていますので、必要な方はご連絡ください。

(学校教育部 教育支援課支援教育担当：TEL 620 - 7446)



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。

お申し込みは、校内委員会で決定の上、「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、交換便で送付ください

TEL 664 - 1615 または PHS [Kキョウイクセンタートクベツシエン1・2]

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。今年度は学校再開に合わせて、巡回相談の申し込み開始時期もずれ込み、訪問をお待たせしてしまうことも出てくるかと思えます。学校に伺った際には、先生方と一緒に、子どもたちの特別支援について、検討していければと思っています。今年もよろしくお願いいたします。

今年度の教育支援課 相談担当 巡回相談チームの職員は以下の通りです。

○主査（市職員）

菅原 慎逸

○主任（市職員）

美濃川 智子 ・ 山岸 輝昭

○心理相談員（会計年度任用職員）

市川 真帆 ・ 上坂 緑

島崎 絢子 ・ 藤井 貴絵

○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） 募集中



“いま、どんな気持ち？”に気づくこと

『うれしい』『楽しい』『イライラ』『悲しい』……。わたしたちは日々、いろいろな感情を持って生活をしています。子どもたちが、「今どんな気持ちなんだろう？」「どう感じているんだろう？」と考えることは、その子の状態を理解し、現在抱えている課題を支援する際に、必要なことだと思います。

今年度の学校開始にあたっては、お休みの期間が長く、日々、制限の多い生活となっています。そのような環境で、子どもたちの“気持ち”にどのような変化があったか、また、ちょっと困った行動をしている子どもを見たとき、注意する前に、一呼吸入れて、「どんな気持ちなのか」「上手に気持ちを伝えられないのかも？」と考えてみることで、少し違った対応ができるかもしれません。

今回のテーマは『感情のコントロール』です。普段の関わりはもちろん、いつもと違う日々から学校生活が始まった中で、今回の内容を、子どもたちへの関わり方のヒントにさせていただけると幸いです。



感情をコントロールするって、どういうこと？

皆さんは、『感情のコントロール』ときいて、どんな姿を想像しますか？

たとえば、カッと頭にきたとき…

心臓がドキドキしたり、頭に血がのぼったりと、体に変化があらわれてきます。これは、体が勝手に、相手を攻撃するための準備を始めたため、命を守るための本能的なものです。

ただ、そのまま放っておくと、怒りが爆発し、相手に手を出したりしかねません。そうすれば、相手も自分も、心と体を傷つけることになってしまいます。

そのため、ネガティブな気持ちがわきおこっても、気持ちをおさえることができるよう、『感情コントロール』の力を育てていくことが大切です。

～ 命を守るための本能的行動 ～

- F**ight (ファイト) : たたかう (闘争)
- F**light (フライト) : にげる (逃走)
- F**reeze (フリーズ) : かたまる (固まる)

災害時や緊急時などの非常事態においては、こうした反応が出てくるのは自然なことです。

ネガティブな気持ちって、 どうしてあるの？

不安を感じることで慎重に行動したり、怒りを表現することで不当な状況から自分を守ったり、悲しみを共有することで心が軽くなったり。これらの感情は、自分の体や心を守るために大切な役割を果たしています。

ネガティブな気持ちも、その気持ち自体は、悪いものではありません。

感情コントロールの力は、大人から「ガマンしなさい！」
と言われて身につくものではありません。

ネガティブな気持ちと向き合っていくには、自分の気持ちに気づいていくことから始まります。

周りの大人などが、子どもの“怒り”などのネガティブな気持ちも受け止め、「悔しかったね」などと声をかけてくれることは、子どもが自分の気持ちに気づくための助けになります。

「感情コントロール」の力を育てていくために、まずは、下記で紹介する方法（～**気付いて・予防して・落ち着くために**～）を、学校やご家庭の中で取り入れてみませんか？



～気付いて・予防して・落ち着くために～

●気付くために **ポイント** 感情の温度計！

目に見えない感情を視覚的に表し、イメージしやすくするためなどに使用されます。

ご本人から見ても大人から見てもわかりやすい基準が出来ると、共通理解を深めやすくなると思われます。

その子どもに合わせてわかりやすい具体的な言葉を選んだり、より細かい段階に分けられると、さらにイメージしやすくなります。

(4℃：耳が痛いぐらい大きい声を出す 5℃：なぐる、ける 等)



5℃：頭が爆発しそう、何も考えられない

4℃：いらいらして体もぞわぞわする

3℃：いらいらする

2℃：もやっとする

1℃：いつもどおり

● 予防するために **ポイント** あらかじめ考えておく！

「温度計が3℃まで来たら先生に伝える」「4℃まで来たら一度その場から離れる」等、『温度計がここまで来たらこの対処を取る』ということをして、落ち着いているときに話し合っておきましょう。リラックスする方法や気持ちを切り替える方法を一緒に考え、初めは先生方と実践し、時間はかかりますがいずれは自分一人でも切り替えられるようになることが理想です。



● 落ち着くために **ポイント** 一息つくこと！

深呼吸や別の部屋/パーテーションで区切られたスペースへの移動、ストレッチなど、まずはご本人の気持ちと呼吸が落ち着くよう配慮しましょう。何があったのか確認する際は、「どうしてあれをやったの？」ではなく「何があったの？（事実）」「どうしたかったの？（意図）」と聞いたほうが答えやすいと思われます。時には答えられない場合もあると思いますが、子ども全体ではなく、あくまで叩きたくなくなったその時の感情や状況を取り上げましょう。



🌸 感情のコントロールは大人でもとても難しい、根気のいる作業です。まずは大人が自分自身に対して感情の温度計等をやってみて体感することによって、子どもに寄り添った対応をとったり、一緒に対応を考えやすくなります。一緒に考えることそれ自体が、子どもとの信頼関係の構築にもつながります。

～いつもと違う日常を過ごしてきた子ども達への関わりについて～



これまで、感情のコントロールの理解やその対処法についてお話してきましたが、あくまで通常生活を前提としています。現在は、コロナウイルス感染予防のため制限のある生活が長く続いていることもあり、いつも以上に子ども達の感情の出し方や感情のコントロールについてキャッチしていく必要があるのではないかと思います。今の状況下では、左下のような反応が出やすいと言われています。

- ・ そわそわして落ち着きがない
- ・ 離席が多くなる
- ・ よくしゃべる
- ・ わがままを言う
- ・ イライラして怒りっぽくなる

このような様子が、ずっと続いているのか一時的なのかどうかを観察して一緒に振り返っていく必要があります。なぜならば、いつもとは違う日常生活を過ごすことで一時的に感情のコントロールがうまくいかなることがあるからです。非日常の子ども達の感情の動きを知ることで支援の方法が変わってくるのではないかと思います。

子ども達を支える大人も大変ストレスを抱えている時期だと思っています。子ども達へより良い支援をしていくために、先生ご自身の心と体の健康を維持することも大切です。



参考：国立研究開発法人 国立成育医療研究センターこころの診療部リーフレット