

群馬県立伊勢崎特別支援学校の地域支援部です。

コロナウィルスや冷たい北風と戦いながら、年度末のお忙しい毎日をお過ごしのことと思います。子どもたちの困り感や保護者の悩みに丁寧に向き合う先生方、ぜひ、ご自分の心と身体をケアすることも忘れないでください。直接お会いしてサポートする機会が減っていますが、少しでも何かできることはないかと考え、「いせとく通信」にて、情報発信していきたいと思います。

子どもの困り感 その5 集団参加が苦手

〇背景として考えられること

- ・指示を聞き分けたり、見て理解したりする力が弱いと、何をすればよいかわからなくて不安になる。
- ・周りの動きについていけず、注意されることが多くなり、自信をなくしてしまっている。
- ・たくさんの人の動き、ザワザワした声や音など、刺激が多い状況がとてもつらい。
- ・自分の気持ちを表現することや、相手の気持ちや立場を想像することが難しいため、人とうまくかかわることができない。

このような困難を抱えるお子さんにとって、集団活動に参加することはとても苦痛になります。泣いて拒否したり、人に手が出てしまったりする子もいるし、わざとふざける子もいます。それらは子どもたちの SOS サインととらえることができます。



〇こんなことから取り組んでみよう

1 活動内容を示す

- ・何をどの順番で行うか、いつ終わるかを伝え、見通しを持てるようにする。
視覚的に示してあると、どの子も安心して参加できる。

2 取り組みやすい活動にする

- ・どの子もできる活動内容を考える。本人がつまずきそうなところを支援する。

3 参加の仕方を一緒に考えて決める

- ・参加するかどうかを先生と一緒に考えて自分で決める。参加できるところだけ参加するのでも可。参加しないときはどこで、何をするのかも決めておく。

4 小さな集団活動から慣れていく

- ・保育所や幼稚園では自由遊び等の時間で、気の合う友達数人と一緒に好きな遊びをすることを支援する。小中学校であれば、全校や学年の行事よりも、クラス行事の参加から考える。

子どもの困り感 その6 パニックになる

〇こんなことありませんか…

- ・泣きわめいて、なかなか泣き止まない。
- ・大きな声を出したり、手が出たりする。



〇背景として考えられること…

1 苦手な音や感触など、嫌な感覚がある

- ・感覚過敏があるお子さんは、友達の泣き声や洋服の感触等に強い苦痛を感じます。
- ・アトピーがあるお子さんは、耐えがたいかゆみを感じていることがあります。

2 活動内容が関係している

- ・何をするかわからない、内容が難しい等の状況は、とても不安になります。
- ・急な予定変更等、自分が思っていたことと違う状況もパニックの引き金になります。

3 心や身体の状態や過去の経験が関係している

- ・疲れがたまっているときには、気持ちが崩れやすくなります。
- ・過去のつらかったことが、何かきっかけがあってフラッシュバックすることがあります。

〇こんなことから取り組んでみよう

1 まずは気持ちを切り替えて落ち着けるようにする

- ・可能なら場所を変えて、ゆったりしたり、歩いたりする。
- ・好きなキャラクターの絵や映像を見たりする。

2 理由がわかれば、除く

- ・苦手な音や感触を取り除く。
- ・イヤーマフの活用、アトピーであれば薬を塗る等

3 怒りの表現方法を身につける

- ・怒りのポーズ、地団駄の動き等、身体を使った表現を日頃から教えておく。
子どもにとって、使いやすいし、気持ちも切り替えやすい。
- ・落ち着いているときに、気持ちカードや言葉で表現することを教えていく。

4 活動内容を見直す

- ・活動内容や授業の流れを見てわかるようにし、見通しが持てるようにする。
- ・予定の変更は特に丁寧に伝える。
- ・難しいところがあれば、支援したり、内容を変えたりする。

5 予防策をとる

- ・パニックになる前の小さなサインをとらえ、疲れているときは、活動量を減らしたり、好きな活動を取り入れたりする。



◎問い合わせ・連絡先

群馬県立伊勢崎特別支援学校(地域支援部)
TEL:0270 — 25 — 4461
FAX:0270 — 21 — 8653
E-mail:isetoku-sodan@edu-g.gsn.ed.jp
担当:専門アドバイザー 福田 さとみ

本校で臨床心理士の先生にご指導いただいた内容を踏まえて作成しました。わかりにくいところやもっと詳しく聞きたいところ等ありましたら、お気軽にお問い合わせください。