



令和7年9月30日(火)

とかねっと通信 第13号

文責:北海道中札内高等養護学校

コーディネーター 高橋、前谷

生きづらさを抱える、発達障がいの子どもたち

子どもたちとの関わりの中で、「なぜ、人の気持ちが分からないのだろう・・・」「なぜ、何度伝えても忘れてしまうのだろう・・・」と感じ、次にどのような手立てを取るべきか指導の方向性が見えなくなってしまうことがあるかと思います。実態把握をして適切な手立てを取ることはもちろんですが、そもそも発達障がいの方は、なぜそのような状況に陥るのでしょうか。私たちは身近で関わる大人として「子どもたちが見ている世界はどのようなものなのか」を理解した上で、指導方法を整理していくことが大切です。

発達障がいのある方は、他者の気持ちを想像したり、自己の感情を適切な方法で表現したりする脳の働きに偏りがあると考えられています。これらの偏りは、病気ではなくあくまで脳機能上の“特性”で、その特性が強いと医師が判断した場合に「発達障がい」と呼ばれます。家庭環境や教育などによって育まれる“性格”とは異なるもので、先天的であるということを再確認しましょう。

こんな世界の中にいます

人とのやりとりで「言わなくても察してよ」と言われることが苦しい…。「空気を読む」って何？長い説明も途中で分からなくなってくるし、どうしよう…。
???

「伝えるべきこと」は、はっきり言葉にする

- ・言いづらいこともきつくなりすぎないように配慮しつつ、ちゃんと言葉にして伝えること。
- ・まず「結論」を話し、「理由」を丁寧に伝え、本人から「要望」があれば添えるようにする。

学校の中には「初めての活動」、「初めて関わる先生や友達」など、自分の知らないものがいっぱい…。見通しがなくて教場へ行くのが怖い。これはダメなこと？
?

大切なのは「説明」と「予告」

- ・丁寧な説明とセットで予告を伝えることで、本人の不安が薄まり納得しやすくなる。
- ・大きな変化は避け、少しずつ新しい体験を広げられるようにする。
(※上手いかわからないときは、元に戻る選択肢も示す)

集中しなければならない場面でも、周囲が気になってソワソワしちゃう…。「じっとして！」と言われることが多いけど、自分ではなかなか止められない…。

「無理矢理」は逆効果

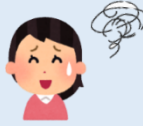
- ・叱りつけて無理矢理じっとさせると、不安感や緊張感が高まる。
- ・積極的に身体を動かす時間をつくりエネルギーを発散させることで、身体にコントロールすることを覚えさせる。
- ・「〇〇が終わったら□□して良いよ」など、ルールの範囲内で動くことを許可する。

自己表現の力、どう伸ばす？

子どもたちの様子を観察する中で、「この子はストレスが溜まっているのかもしれない」と感じる事が多くあると思います。その理由を積極的に相談できる子どもに対しては具体的なアドバイスができますが、相談が難しい子どもに対してはどのような方法で探ることができるでしょうか。

子どもたちがストレスを感じる要因の一つに「うまく自己表現ができない」ということがあります。うまく自己表現ができないために攻撃的になったり、感情を抑圧してしまい心の不調を引き起こしたりすることに繋がります。今回は「自己表現する力」を伸ばすための工夫について整理します。

自己表現の3つのタイプ

攻撃型 「いばりやさん」 	非主張的 「おどおどさん」 	アサーティブ※ 「さわやかさん」 
自分のことを優先し、他者を見・軽視する自己表現	自分よりも他者を優先し、自分のことを後回しにする自己表現	自分のことをまず考えるが、他者をも十分配慮する自己表現

※アサーティブな態度とは…

- ①自己主張:自分の意見や気持ちをその場にふさわしい方法で表現する。
- ②相手の尊重:相手の意見に耳を傾け、理解しようとする。
- ③自己責任:自分の言動に責任を持つ。

自己表現が難しい要因

- ・方法を知らない(手段が分からず、行動に移せない)
- ・恐怖心や不安感が強い(過去の失敗から、挑戦できずにいる)
- ・自信がない(自己否定が強く、自己肯定感が低い)
- ・表現することの必要性を感じていない(本人は困っているという感覚がない) など

同じ受け答えばかりしている…

主張したい思いはあるが、他者へ伝えようとすると緊張してしまい、言葉が出ない…

「どうせ分かってもらえない」という学習性無力感…

原因により、どのように支援するのかは異なります。表現方法が分からない子どもへは、カードや気持ちを伝えるための台本を示したり、不安感が強い場合は本人が安心して表現できるための環境を整えたりすることも必要です。このように、一人一人に合わせた適切な支援となるよう、「どこに引っかかりがあるのか」を正しく判断しましょう。

(参考: みんなの教育技術 より)



十勝特別支援教育推進ネットワーク協議会「とかねっと」

【目的】

- ①管内の特別支援学校それぞれの専門性や関係機関の情報を共有すること。
- ②教育機関・福祉・医療・労働の様々な機関との連携を図り、特別支援教育の理解・啓発を図ること。
- ③定期的な研修を通して、特別支援教育の力量向上を図ること。

※一人で悩んだり学校だけで抱えずに、いつでもお気軽にご相談ください♪

詳細は北海道帯広養護学校
HPをご覧ください

