

みっつの“わ”

R.6. 10月号 No.6

河内長野市立長野小学校
支援人権部発行

運動会のご参観、ありがとうございました。たくさんの方々に観ていただき、大きな拍手や歓声をもって、大きな達成感を得られたことと思います。緊張をしたり、負けて悔しい思いをしたりした子どもたちもいるかと思いますが、すべて成長の糧になっていることでしょう。

運動会が終わって、やっと秋らしい気候になってきました。さわやかな秋晴れの下、運動場で元気に遊ぶ子どもたちの姿が見られて、ほっとしています。



学びの土台となる抑制する力

抑制とは、何らかの感情や行動を抑え、とどめることです。抑制困難な状態には、主に以下の7つがあります。9月号でお伝えした神経疲労があると、抑制はさらに困難になります。

①衝動性

頭に浮かんだことを、間をおくことなく、すぐに言ったりやったりすることです。



対策法

深呼吸をする。10数える。その場から離れるなど、行為を遅らせる方法を考える。

②調整不良

その場にに合わせて調整できないことです。ちからの例えば、声のボリュームをコントロールできなかったり、早口で話してしまったり、力の加減をコントロールできないなどです。



対策法

声のボリュームや話すスピード、力の加減など、まず自分の今の状態を観察して修正する。

③我慢できない

難しいこと、退屈なこと、突然の変化や新しい体験など、不快な状況に耐えられないことです。



対策法

我慢しなければいけない状態でフラストレーションがたまってきたとき、自分に起こるサインを早めに知る。身近な支援者にそれを見つけてもらい、自覚してカムダウンする。

④多動

体を動かすエネルギーが多く、じっとしていることができないことです。体をゆらす、部屋を歩き回る、走り回る、爪をかむなどがあります。



対策法

エネルギーを発散させるように運動をする。「じっとしなさい」は逆効果)

⑤ いらいら

我慢する力が弱いと、ほんのささいなことでもいらいらしがちです。特に刺激が多すぎるといらいらを引き起こし、小さな要因でもそれにとらわれてしまうといらいらが続きます。



対策法

自分の気分を変えるために何かプラスのことを考える、散歩や音楽を聴くなど気分がプラスになるようなことをする。

⑦ 飽和状態

感情や刺激や情報が複数あると、その量に圧倒され何をしてもよいかわからなくなる状態です。

対策法

選択肢をできるだけ少なくし、刺激や情報を減らす。飽和状態になった思いを人に話して聞いてもらう。

⑥ 怒りの爆発

我慢する力が弱いと、フラストレーションがたまり、いらいらして怒りの気持ちが大きくなります。コントロールできなくなると、怒りの爆発が起こります。

対策法

怒りが爆発する原因であるフラストレーションやいらいらに早めに気がつき、カームダウンする。



カームダウンとは…

気持ちを落ち着かせる、気を静めることを意味する。

外部の音や視線を遮断し気持ちを落ち着かせて、パニックを防ぐためのスペースを意味することもある。



以上の7つのことが抑制できないと、注意集中力、情報処理力、記憶力、実行機能（何か課題に取り組む際に使う力）、論理的思考力がうまく働かず、勉強や仕事も上手にできません。また、コミュニケーションにも支障がでてきます。つまり、いろいろな能力をもっている、発揮できない状態になってしまいます。

抑制ができない状態では、子どもたちはコントロールできないことに気がついていないことがあります。身近な大人が上手に声かけをして、自分のしていることや状態に気づいて、少しずつ対処法を学んでいく必要があります。叱っても、すぐに7つの状態を改善していくことはできません。子どもに対処法を教えてあげたり、自分を客観的に見つめられるように、「何か嫌なことがあるんだね。言葉で気持ちを話してごらん。」と、話を聞いてあげたりすることが大切です。少しでも抑制ができたときは、「我慢できてえらかったね。」「怒らずに気持ちを伝えられたから、よく分かったよ」「前よりは、気持ちを早く切り替えてきたね」と、ほめてあげてください。そうすると、子ども自身に抑制する力がついてきます。