



2月3日の節分は、季節の分かれ目の前日を表すことばだそうです。季節ごとにある節分ですが、4日の立春を迎えるこの日が、昔から現在に続く季節の行事として残っているのは、やはり「春」は特別な季節なのですね。  
いよいよ本格的な春に向かいます。

## 学校保健委員会が開かれました

1月31日(木)に、PTA代表の方々、全教職員が参加し、学校保健委員会を開催しました。植竹小学校の特別支援教育コーディネーターでいらっしゃる三遠先生からご講演をいただきました。



### 「発達障害ってなあに? ~その「普通」は誰のもの~」

植竹小学校 特別支援教育コーディネーター 三遠 梨那 先生

#### ① 発達障害って?

- ・LD (学習障害)・ASD (自閉症スペクトラム) ADHD (注意欠陥多動症)・知的障害・発達性強調運動障害という障害がある。
- ・それぞれの障害が重なることが多い。どの特性がよく出ているか見る必要がある。

#### ② LD

- その子の認知特性を把握することが大切。
- ・学習のつまずきの背景にある弱さや・学習や指導に生かせる強さを見つける。

#### ③ ASD傾向

- 認知のスタイル
  - ・注意の向け方が短く、それやすい。
  - ・聴覚情報より視覚情報の方が理解しやすい。
  - ・複数の動作をすることが難しい。
- 対応の仕方
  - ・注意の向け方を、明確に・具体的に行う。
  - 例:「あの机の上にある〇〇を持ってきて」
  - ・情報を視覚化する。
  - ・基本的に、一つの動作を指示する。

#### ④ ADHD

- 認知のスタイル
  - ・注意の向け方が短く、せまい。
  - ・先の楽しみよりも目の前の楽しみが優先される。
  - ・慣れたことよりも新しいことへの興味が強い。
  - ・波がある。
- 対応の仕方
  - ・見通しを持たせることが大切。興味のあることを利用する。
  - ・指導の仕方に変化を持たせる。
  - ・長い目で見ていく。

#### ⑤ どうしてこんな行動するのか

- 手が出たり、暴言を言う。
  - ・聞き分ける力が未熟だと、全体での指示を聞き取るのに非常に努力が必要。そのため疲れやすいくらいにする。
  - ・教室での「ザワザワ感」に耐えられないため、回避行動として現れることがある。
- 落ち着きがない、手いたずらをする。
  - ・頭の中に備わっている手ぶれ補正機能が未熟なので、空間や体のイメージが育ちにくい。
  - ・バランスを保つために、落ち着かない行動に出してしまうことがある。
  - ・落ち着きのない行動自体は注意せずに、してほしい行動を促す。
  - ・やめようと思ってもやめられないから出してしまう。ある程度の許容範囲を作る。

#### 子どもたちは頑張ろうとする力を持っている

- 大切なことは①特性を理解して②環境を整え③できるところ、得意なところからアプローチする。④気持ちを受け止める⑤しかし、行動は受け止めずに、注意ではなく、正しい行動を促すことである。
- 「怒りの抑制」と「楽しい我慢」は、感情のコントロールとしては同じ。「怒り」だけでなく、「楽しい」ことで興奮した後、落ち着くという経験も必要。
- 子どもは、我慢していることが多いから、口調がきつくなる。きついことを言われても、気にしないことが一番である。
- 行動の原因が、理解不足なのか、集中力がないのか、感覚の未熟さなのか、**感覚の面からも**考えるとよい。

が っ

もくひょう

こころ

き

# 2月のほけん目標

# 心のけんこうに気をつけよう

「ストレス」ってなんだろう？

## ●ストレスとは



わたしたちの心は、さまざまな刺激を受け、それに対して「うれしい」「かなしい」と変化します。この刺激を「ストレスター」、変化を「ストレス反応」といいます。

いやな気分になる、おちこむ…こうしたことがつみかさなると、イライラして物や人にあたる、やる気がなくなる、体調が悪くなるなど、よくないえいきょうが出てしまいます。

## ●ストレスはわるいことだけではありません

たいへんなことやむずかしいことなどの「ストレス」があっても、それを解決しのがりえこえることで、わたしたちの心は強く成長していくものです。

## ● ストレスをためないために

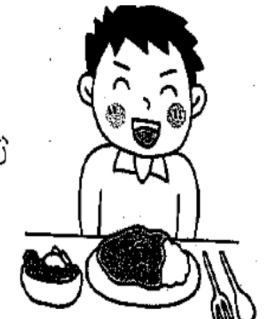
### ● ストレスをためないためには？（例）

・好きなこと、楽しいことをする

音楽を聴く



本を読む



おいしいものを食べる

・体を休める



睡眠を多くとる



お風呂にゆっくり入る

・近くにいる人に話す、相談する



友だち



おうちの人



先生