

相談支援つうしん

令和元年 第2号

県立湘南養護学校

支援連携部 相談支援係

令和元年 7月 19日(金)

蒸し暑い日が続いています。いかがお過ごしですか？児童生徒の皆さんの中には夏の暑さに弱く、『辛い〜(〜;)』と気持ちの持っていき場がなくてバテ気味の人から、『夏って最高ー！！』な気分の人まで様々な様子が見受けられます。夏休みを直前に保護者の皆さまもいろいろな気持ちでいらっしゃるのではないのでしょうか。

今回は、学校生活からご家庭での生活に切り替わるこの時期に少しでもお役に立てればと考えて次のようなお話をお知らせいたします。①見通しが持てないのは辛い！ ②その不調は体調不良？

① あるご家庭の朝の場面でのお話です。

毎朝お母さんがAさんを起こしています。起こすと朝のやることを確認します。

お母さん：「始めにやることは何だった？」 Aさん：「ええっ」（- “ -）” やだ！」

お母さん：「早く着替えてね」 Aさん：「やだ！！」

押し問答がずっと続きます。学校が始まる時間になっても、スムーズに支度ができなくて、お母さんは毎日大変困られていたそうです。何年も、そんなやり取りが続きます。

学年が進んで、読めるひらがなが増えてきたとき、お母さんは「ちょっと試してみようかな」と感じ、ある方法を試してみることにしたそうです。その方法とは、ホワイトボードに朝やることを順番に書き出し、視覚的に朝の手順を提示してみるという方法でした。

あくる朝、いつもと同じようにお子さんを起こし、「朝の支度、これをお願いします。」とホワイトボードを見せてみたそうです。すると、あんなに毎日駄々をこねてお母さんを困らせていたAさんでしたが、ホワイトボードをじっくり見て、「分かった」と言って自分でどんどん準備を始めることができたとのことでした。数日とても調子よく続けることができた時、いつもと違う手順で支度をしてほしい日がありました。お母さんは、これまでと同じようにホワイトボードに書いて伝えます。すると、「分かった」と言い、混乱なく支度をする事ができたそうです。

お母さんは、とても嬉しそうに報告してくれました。「もっと早く学校でやっていることを家でもやってみればよかったって思いました。今まで毎朝とっても大変だったのが、今では嘘みたいです。今までは見通しを持てなかったんだなと思いました。私もイライラしないし、落ち着いて子どもと向き合えるようになりました！朝だけじゃなく夕方ものやることにしたんです！これからも続けます！！」

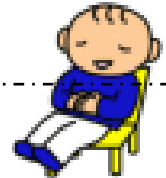
やる事が分からないと混乱してしまうタイプのお子さんもいらっしゃいますよね。また、好き勝手にやることに制限が加わらないと『何をやってもいいんだ』と誤学習をしてしまいます。育ちの過程で枠があるとプラスの行動がとりやすくなります。ぜひご家庭でも夏休みの枠付を互いの了解の下に設定してみてはいかがでしょうか？そのツールとして、裏面の表をご紹介します。我が家の予定を記入して、『好きなこともできるけれど、好き勝手ばかりはできません』を了解し合うのも一つですね。

② 天気や気温の変化が激しくなると…。

エアコンの効いている所とそうでないところの変化も大きいです。よ〜く分析すると、食べるものも冬や春とは変わってきています。そうすると、体の中の環境が変わって排尿や排便の間隔も変わってきていることに気づきます。自分の体の中が変わったことで、『うん？変だな、なんだか不快』と思うのに、うまく理解できなかつたり伝えられなかつたりでプンプン(怒)して当たり散らしてしまうこともあるのではないのでしょうか。うちの子、最近変だな？と思ったら、裏面の記録表に排尿、排便、食事、睡眠などの体調面や機嫌○、△、×などを記入しておくことと因果関係がたどれることがあります。

機嫌が悪い=疲れている場合は無理をせず休む時間を作ってあげてください。

※裏面もご覧ください



表面のように、ご家庭での取り組みで効果的だったエピソードがありましたら、是非相談支援係までお知らせください。保護者の皆様の声を、たくさんの方々に共有できたらいいなと思っております。

なんにでも使える1週間表

	月	火	水	木	金	土	日
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

.....きりとり線.....

相談カード(保護者用)

記入日 年 月 日

相談者 _____

対象児童生徒 小・中・高 年 氏名 _____

1. どのようなご相談ですか？(○をつけてください)

- ①行動面について ②学習面について ③コミュニケーションについて
④運動面について ⑤家庭に関すること ⑥その他()

2. 困っていることは何ですか？

できるだけ具体的にお願いします。

例)

- ・子どもが突然機嫌悪くなるのだが、どうしてなのか。どのように接すればよいか知りたい。
- ・子どもが訴えたいことがあるようだが、何が言いたいのかわからない。上手に表現する力を身につけられるようにするにはどうしたらよいか知りたい。

※担任へ(連絡帳可)をお願いします。(担任→支援連携部 相談支援係)

後日、担任または支援連携部 相談支援係よりご連絡いたします。