



## 相談支援つうしん



県立湘南支援学校  
支援連携グループ  
相談支援班 第9号  
令和7年2月26日(水)

小さい時、思いっ切り空気を吸い込んで「プー」と白い息を噴き出してみんなでゴジラの真似をしていました。寒い朝の楽しい思い出です。

冬の朝は寒いですが、快晴の日が続きますね。朝、青色の空を見ることで、脳内にはセロトニンという幸せホルモンが分泌されます。このセロトニンは、朝ご飯に入っている卵や豆腐といったタンパク質と結合して、トリプトファンという物質に変わり、最後には夜になると眠くなるメラトニンに変身します。朝日は、人にとってとても大切です。

寒い朝、ゴジラの真似をしながら、「今日もいい天気、幸せだな～」と感じてみてはいかがでしょうか。

### 【今回のテーマ・・・行動上の問題について part4 自己刺激について】

今回は、問題行動の四つ目「自己刺激」についてお話しさせていただきます。自己刺激は「自ら不足している感覚情報を取り込もうとする行動」として出る行動です。部屋の中をグルグル走り続けたり、つま先立ちで歩いたり、手すりに手をかけて身体を前後に動かしたりして、何とか自分の身体に足りない刺激を入れ続けようとする姿です。「常同行動（目的無く同じ動きを繰り返すこと）」とも呼ばれます。



自己刺激が起きる原因は様々ですが、「足りない刺激を脳が求めていたり、興味関心の狭さやこだわりから誘発されたり、精神的な安定を求めている」こと等が考えられます。自己刺激が過激になると、血が出るほど頭を床に強く打ち続ける、リストカットや大量服薬といった危険な状況である「自傷行為」に発展する場合もあります。また、「他者や物への関心が向きにくく、自分に向いてしまいやすい」という傾向があるので、自分と周りの世界の違いを知ることや物のとらえ方や考え方を学ぶ必要があります。

それでは今までに経験した具体例をご紹介します。

#### ○精神的に安定して社会性の学びにつなげる・・・

小学部4年生のAさんは、給食が終わると一目散に駆け出して自転車乗り場に到着。お気に入りの自転車に颶爽とまたがりグランドをチャイムがなるまですごいスピードで走り続けます。また、Aさんは、絵カードの交換をして要求はできますが、予定と違う状況になった場面では、自分の混乱した気持ちを言葉で伝えることは難しく、頭を床に打ち付けて泣き叫んで表現していました。このことを心配された保護者は、気持



ちが落ち着けるように医療連携をして服薬を開始しました。

服薬して情緒が徐々に安定する中で、自分の気持ちをカード等で伝えられるように一緒に練習し、「どのように振る舞うことが正しく」「してはいけないことは何か」を写真や絵で示してイメージできるようにしました。情緒の安定と共に社会適応のスキルを身に付けることで、Aさんの自傷は軽減しました。そして、ものすごいスピードで自転車を飛ばしていたAさんは、適切な速度で運転ができるようになりました。

Aさんは、「大人になったからグループホームで暮らす」と自ら宣言して今、実行しています。

### ○傷つけたことの意味・・・

中学部3年生のBさんは、両足を広げて座りながらニコニコしている生徒でした。いつも、お母さんが用意してくれた荷物紐をゆらゆら揺らすことがBさんのお気に入りでした。



新採用だった私は、「Bさんがニコニコすることは何かな?」と考えることで精一杯でした。好きな歌をうたって一緒に歩いたり、お腹をくすぐって大笑いしたりして過ごしました。そして、プールで潜ると小さい目を見開いて、水面から顔を上げながら水を「プー」と吹いてケタケタ笑うBさんが好きでした。

Bさんは大人になってから、胸の辺りをやたらと搔きむしる行為が目立つようになり、それは血が出るほどだったそうです。しばらくして、Bさんが胸の病気だったことが分かりました。自分を傷つけながらも、自分なりにこのつらい思いを伝えたいBさんなりの表現だったのかもしれません。

私があの時もっといろんなことを知っていて、Bさんができそうな気持ちの伝え方教えられていれば痛みを伝えることができたのかもしれない、自分の無知が本当に申し訳なく今でも後悔が残ります。

### ○相談することは大切なこと・・・

Cさんは、高等部3年の時に転校してきました。集団生活に慣れず不安もあってリストカットするようになりました。週一回、私とソーシャルスキル（社会性の学び）の練習をすることにしました。そして、自分が思っていることや不安に思うことを一つずつ書き出し、「どのようになりたいのか」を一緒に考えていきました。被害者意識の強いCさんでしたが、「他人が変わるのは大変で、自分が変わるのが簡単である、自分をコ



ントロールすることはできる」ことに気づき、自分の考え方や行動を振り返ることができるようになりました。自分のことを知り、相談することの大切さを学び、卒業しました。Cさんは、福祉事業所に通い実習を重ねて企業に就職しました。そして、新たにご家族もできて、今年もステキな家族写真の年賀状を送ってくれました。



### 【ちょっと休憩】 「相手のニーズをキャッチするのは難しい！」の巻き



正月休みにひ孫との楽しいひと時を過ごした母に、家族写真を印刷して送りました。きれいな箱に、好きなお菓子とプリントアウトした写真と小さいアルバム、手書きのコメントも用意して発送！ しばらくして母に会いに行くと送った箱の中には、アルバムとコメントがそのまま入っていました。（えー、どういうこと？）写真アルバムに入れないの？」と尋ねると「ここにあるよ」とお気に入りの手提げバッグから直接写真を出す母。「すぐ（みんなに）見せられるから」と満面の笑み。「なるほどね！おしゃべりの時にすぐ出せるから良いね。」と二人でニッコリ。母からすれば、「ねえ、見て！うちのひ孫、双子ちゃんの」と自慢したいのだろうなと思いました。（笑）日々の観察があってこそ、本当のニーズが見つかりますね。日々是精進です。

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

R7年1月に「成年後見制度について」平塚市成年後見支援センターの方にお話をいただく機会がありました。今回、Google Classroomにて各学部に動画配信を行っておりますので、ぜひ一度ご覧ください。（R7.3.31までの公開です）また、厚生労働省「成年後見制度について」のリーフレットも少しですが資料の予備がありますのでご希望の方は連絡帳等でお知らせください。文責 橋爪