

相談支援つうしん

H31 第1号

県立湘南養護学校

支援連携部 相談支援係

平成31年4月5日(金)

土手や校門の美しい桜が、入学・進級をお祝いしてくれているようです。とは言え、新しいクラスの仲間や先生との出会いを経て、お子さんのみならず保護者の皆様にとっても不安や期待の入り混じったお気持ちではないでしょうか。不安を感じられた時はいつでもご相談ください。

さて、本校の教育相談活動についてお知らせします。学校には、担任以外にもお子さんの家庭生活や学校生活について、困っていることや疑問に思っていることなどを相談することができます。お子さんの学部や学年に相談担当の窓口となる職員がおりますので、何かございましたらご連絡ください。

お知らせ

今年度の相談担当を紹介します

支援連携 部長 緒方水美	小学部 廣瀬雄三	中学部 伊東美穂	高等部1年 坂本純一	高等部2年 日下田 多恵子	高等部3年 早川 美佳子	臨床心理士 小川浩平	作業療法士 船本有紀
--------------------	-------------	-------------	---------------	---------------------	--------------------	---------------	---------------

教育相談のお申し込み方法は、2通りあります。①担任の先生にお電話(34-7244)や連絡帳を通してお伝えください(事前におよその相談内容を把握し、教育相談に必要な準備をさせていただきますので、下の「相談カード」にご記入の上、ご提出をお願いします)。②ご来校の折に直接お声をかけていただいても結構です。

.....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()

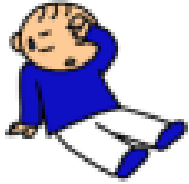
2. 困っていることは何ですか?

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、何が言いたいのか分からない。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)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。



この時期、新しい行動を求められることが多くて疲れが出ますね。

言葉に出して伝えることができたなら、上手に対処することができたならよいのですが、これって、私たち大人でも難しいことですね。

以前、研修会で『**脳は刺激不足の状態に置かれると、何とかして活性化の方法を見つけようとする。そこで選ばれるのが怒り、不平、敵意である。どれも即席の刺激効果があるからだ。**』という話を聞きました。そして、この続きには『**腹を立てると体内で大量のアドレナリンが分泌されて心拍数や血圧も上がり、筋肉が緊張して脳の働きも活発になる。**』とありました。

保護者の方の中にはお子さんが突っかかってきて困っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それは、脳に適切な刺激が入っていなかったり、脳が疲れすぎてダウンしてしまったりしているお子さんが手っ取り早い方法で解決しようとしているのかもしれない。

突っかかってきた時に応戦していくと、お子さんは活性が下がると相手を怒らせて脳の快感を得ようとする行動が癖になっていくそうです。**ストレスがたまるとケンカをふっかける→受け止めてもらう**

→相手が怒るまで止まらないの図です。

では、どうしたらよいのか……。第一に必要以上に疲れさせないこと。第二に反応しないこと。反応しないとその時は相手が反応するまでもっと過激に突っかかってくるのだそうですが、それでも反応しないでいると『これはやっても無駄だ』と突っかかってくるのを止めるのだそうです。研修会では他にも良いふるまい方を獲得できるように良い行動を褒める、適度な運動をさせるなどのおすすめ方法の紹介がありました。詳しい内容が知りたい方はお気軽に相談カードでお知らせください。

お休みの日は楽しみすぎず、休みすぎず、気分転換ができるとうれいですね。人によっては淡々と日常生活を送って生活リズムを整えることの方が快調に過ごせる場合もあります。

