

相談支援つうしん

<第 69 号>2021 年 2 月 22 日
県立湘南養護学校 支援連携部
相談支援係 ~教師編~

~校内の風景~

数の学習場面で、足し算や引き算の計算プリントでは正解を出せるのに、実物を使うと数の操作がおぼつかなくなる場合があります。数の概念は、**数唱・計数・概括・抽出**の 4 段階を経て形成されます。

◎ 数唱

「1・2・3・・・」と順番に唱えられることです。

◎ 計数

指さししながら 1 対 1 対応で「1・2・3・・・」と数えることです。数が進んでも指がズレずにいくつまで数えられるかどうか確認します。

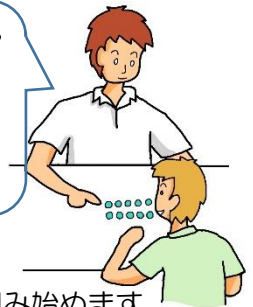
◎ 概括

全部でいくつかを言うことです。数えて最後の数が全体の数量を表すことを理解していることです。

◎ 抽出

例えば、全部で 10 個ある中から「4 つちょうだい。」と尋ねられて正しく渡せることです。

いくつあるか数えてごらん。
そう、よくできたね。
全部でいくつあるかな？
そうだね。
じゃあ、ここから 4 つ
先生にください。



指さして数える(計数)ことができれば、次は指さしなしで

数えられるか確認してみます。発達的にはおよそ 4 歳ごろからこのような課題をクリアできるようになるようです。そして、ここまで到達したら 5 以下の足し算に取り組み始めます。

✚ 数学的推論の力

学習障害は、読み・書き・計算・聞く・話す・推論する、の 6 領域のいずれかで困難がある状態を指しますが、このうちの推論する力は、数学的推論のことを指します。数の概念や数量関係の理解、公式の理解と使用、法則性の発見などがそれに当たります。次の文章を読んでください。

<休日の予定>

新しくできたスーパーに行ってみよう。よく行くコンビニの先だから、**大体 10 分くらい**で到着するかな。大掃除の道具一式を買うから、**大体 3500 円くらい**かかるだろう。荷物は**せいぜい 5 kg くらい**になるかな。**大体 1 時間**もあれば戻ってこられるだろう。

4 か所の下線部では、数量のイメージ、数量関係の理解といった数概念の力や経験が求められます。しかし、どちらも不十分な場合、適切な数量をイメージできません。例えば、「1km 先の公園まで 15 分かかりました。時速何キロで歩きましたか？」といった問題に対して、計算が間違っって“時速 40 キロで歩きました”という回答をしたときに、その数字が誤っているということに気づきません。

普段、私たちはスーパーなどで買い物をするときに、正確に計算しながら買い物かごに商品を入れたりもしません。それは、大体の額が推理できているからです(たまにレジでとんでもない額になって焦ることはありますが)。数量概念の形成は、計算だけでなく、具体物の操作や数量の体験、数量関係を日頃から確認するとよいです。「ペットボトル 1 本が 500ml ならコップ 1 杯は?」「車が 40km/時なら、歩

くスピードは？」と数を推理すること、そして、お店で「ここに並んでいるお菓子 5 個買ったら大体いくら？」といった金額イメージを持てるような学習にも取り組めるとよいです。

～全集中の呼吸とマインドフルネス瞑想法～



『鬼滅の刃』と言えば、昨年大ヒットした映画です。その中で“全集中の呼吸”という言葉が出てきます。これは、主人公らが敵である鬼を殺すときに必要な心と体を作るときの状態で、この状態を鍛錬によってマスターしなければ鬼は殺せないという設定になっています。

2月と言えば節分があり、鬼は古くから私たちになじみの深い存在です。鬼の起源は諸説ありますが、多くは恐ろしい存在で人間と敵対する関係で描かれます。鬼滅の刃でも同様ですが、作中で主人公が呼吸を整え瞑想し、“全集中の呼吸法”をマスターしようとしている姿を見たときに、近年ストレス軽減法で注目されているマインドフルネス瞑想法に似たものを感じました。

✦ マインドフルネス瞑想法とは

人の悩みは過去や未来に対することでも、今この瞬間でも思い出し、いつまでもくよくよしたり心がずっしり重くなったりして囚われてしまい、今を大切に生きることを二の次にしてしまうことがあります。マインドフルネス瞑想法では、過去や未来、悩みなどに心を囚われることなく“今を大切に生きること”に集中することでストレスや悩みを軽減します。

基本の方法としては、目をつむってリラックスした状態を作り、自分の呼吸に意識を集中します。心に雑念が浮かんでもそれに囚われずに呼吸に意識を戻すことを繰り返します。そうすることによって集中力を高めたり、不安や怒りといったストレスを軽減したりすることができます。すぐにできるようになるわけではないですが、鬼滅の刃の主人公も、全集中の呼吸法の習得に2年ほどかかったように、それなりに練習が必要です。しかし、できるようになるにつれ、それまで自分がいかに必要以上に不安や怒りに振り回されていたかに気づくでしょう。



✦ 悩み、不安、怒りなどの外在化⇒鬼

“鬼”という人間の心が生み出した架空の存在は、心の中にある不安や恐怖、悩み、怒りといったマイナスの心理状態を外在化し擬人化した象徴(シンボル)と捉えることができます。鬼退治は容易ではありませんが、マインドフルネス瞑想法は、心の中に棲む“鬼”を退治するとても効果的な方法です。その意味で、鬼退治には全集中の呼吸が必要であるという鬼滅の刃の設定は、瞑想法と通ずるところがありとても示唆的です。

マインドフルネス瞑想法は、企業研修や衝動性や自己統制力を高める目的で少年院でも実践されたりしているそうです。みなさんも瞑想法を習得して、次々と心の中から襲い掛かってくる鬼退治をしてみたいかがでしょうか。ちなみに、鬼滅の刃では、鬼には鬼にならざるを得なかった事情や、主人公が倒した鬼に優しさを見せる場面も描かれているそうです。瞑想法によって、“心の中の鬼”を慈悲深く受け入れられたとき、ストレス解消はほどよく達成されたと言えるでしょう。さまざまな文献が出ていますので、よかったら手に取ってご覧ください。

<参考文献>

J. カバットジン (2007) マインドフルネスストレス低減法 北大路書房

熊谷恵子 (2007) 学習障害児の数量概念の理解度を測定する手法についての基礎的研究 LD 研究 16 (3)