

相談支援つうしん



R3 第4号

県立湘南養護学校
支援連携部 相談支援係
令和3年12月23日(木)

鈴なりのゆずの木を見るたびに「たくさんお風呂に入れたら気持ちよさそう」と思うほど、寒さが厳しくなってきましたね。体調を崩さないように気をつけてどうぞよいお年をお迎えください。

なお、別プリントで「相談カード」をつけさせていただきました。日頃のちょっと気になること等、ぜひ一緒に考えさせてください。ご連絡おまちしております。



《1 子どもたちの情報処理の特徴と支援について》

子どもたちのなかには、視覚・聴覚・触覚などの「見る・聞く・触れる」といった外部情報に対して、過敏であったり・鈍麻であったりします。特に、「自閉症スペクトラム」の子どもたちにはそうした不調がおきやすいことがあります。

外部からの情報以外にも、自分の体の中からの情報である、固有感覚（例：今姿勢が崩れているな～、左足でなんか踏んだみたいだ。。）や自律神経（例：体が疲れているな～、気持ちが高ぶっているな～）等の内部からの情報の受け入れも不調になりやすいようです。

このように外部の情報や体の内部の情報をうまく受け取る練習のひとつに、体育の時間や色々な遊びの中での体を使う活動があります。そのためには、自由に動いて体を使う動きではなく、「周りを意識すること・自分をコントロールする力」を高めるような活動を行います。例えば、「二人で物を運ぶ活動・二人が相手を意識しなければ達成できない活動・何かをしながら同時に別のことをするといった注意を配分しながら体を動かす活動・足跡の上をなぞって歩いたりすること」などです。さらに、子どもたちが、意欲的に楽しみながら様々な体づくりをしていくことで、記憶の定着にもつながります。



《2 子どもたちへの支援の考え方について》

下記の3つをポイントについてお伝えします（今回は一つ目）。

1. 生理面を整える→ 「食べる・寝る・排泄する」「お日様に当たる」「体を動かす」「服薬の調整」
2. 安心感・信頼感→ 「安心感と公平性のあるクラスづくり」
3. 具体的にイメージを持たせる→ 情報を付け足し、テーマを理解する・未来を見せて流れを理解させる

子どもたちと関わる最初のポイントに、「1. 生理面を整える」ことが大切です。脳の根幹にあたる脳幹というところにアプローチをします。キーワードは「食う・寝る・出す」です。ちゃんと食べて、ちゃんと寝て、ちゃんと排泄すること。つまり規則正しい生活習慣が、気持ちをコントロールしたり判断力を回復させたりするためには一番大切なことです。特に認知発達にアンバランスのある子どもたちの中には「ショートスリーパー」といって、もともと寝ることが上手ではないこともあります。

私が担任をしていた時は、保護者の方と相談し、学校の様子を書面で医師にお渡ししたり、実際に受診に同行させていただいたりしました。医療との連携を密に行



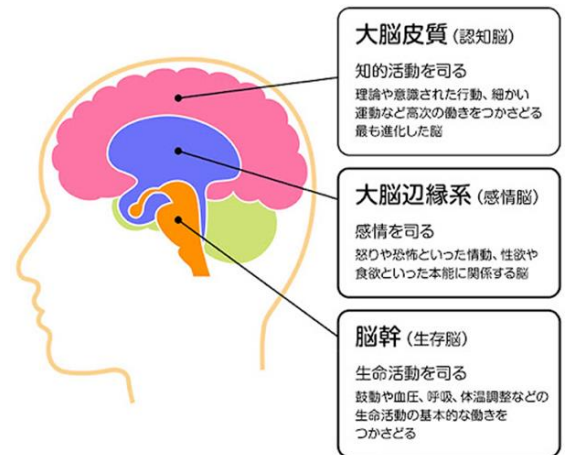
い服薬調整をしていただくことで、副次的に寝る時間が増えたり、睡眠導入剤を処方していただいたりしてすっきりと眠ることができるようになり、子どもたちの様子が見違えるように変わったことがありました。

適切な睡眠をとるためには、朝ごはんを食べて（特にタンパク質はセロトニンの原材料になります）、午前中にお日様にあたり身体を動かすことでセロトニンというホルモンが脳からたくさん出てきます。約15時間後には、セロトニンは睡眠をコントロールするメラトニンに変化して眠くなるというしくみになっています。だからこそ、朝起きる時間はなるべく一定にしておくことが望ましいとされています。

また、思春期になるとホルモンバランスの乱れによって、さらに睡眠の周期がずれることがあります。これに長時間のネットやゲームなども加わると「朝ギリギリまで寝ていて、朝食を食べてこられない」といったことも起こりやすくなります。そうした脳の状態では「判断する脳（大脳皮質）」がうまく機能せず、「苛立ち」「過敏さ」「こだわり」「被害者意識」「攻撃性」といったことが起こりやすくなり、子どもたち自身が自分の脳に振り回されてしまいます。

このように、睡眠は子どもたちの生活にとっても大きく影響を与えています。

以上 支援のポイントでした（続きはまた今度）。



【ちょっと休憩】

今回も「私の家族、母のお風呂編」についてお話しします。

母が入浴する時は、見守りながらもできることは自分でやらせてもらっていました。様子を見てみると、脱衣室にある椅子に座って服を脱いでそのまま浴室に入っていきます。すぐ横には、洗濯機があり、その上には脱衣かごが二つもあるのに、服をそこには入れてくれません。風呂から出たときには、バスタオルをかごに入れることができるのに・・・。

イライラする気持ちを抑えつつ、さらによく観察すると、母は椅子に座っているときは、目の前しか見ていませんでした。そこで、目の前に脱衣かごを置いてみると、そこに脱いだ洋服を入れていました。わざわざ立って洗濯機の上にある脱衣かごまで行き洋服を入れることは、工程が多くなり大変なのでしょう。風呂上がりでも、バスタオルやパジャマは椅子に座っていてもすぐ取れるところに置いておくことで、自力で行うことができていました。

当然のことですが、人は何かをするときに工程が多くなったり、するまでに時間がかかったりするとやらなくなります。どのくらいの工程ならやれるのか、リサーチしながらそこでの支援を考えることが求められます。

そして、最後に活動としての評価「ごくろうさま」や「ありがとう」を伝えることで、同じように次の日もやってくれる確率が上がります。なぜなら、人は褒められる脳内にドーパミンという「わ～い、やったー！！」というホルモンがたくさん出て気持ち良くなり、またしようと思うからです。

ただね、中々言えないんですよね。親子だと。。。

以上、「私の家族、親子はつらいよ」の第2弾でした。橋爪

