



相談支援つうしん



R3年度 第5号

県立湘南養護学校
支援連携部 相談支援係
令和4年2月18日(金)

立春も過ぎて、暦の上では春ですね。毎朝、ほんのり蠟梅の香りがしてものすごく癒されます。香りは、鼻から直接脳の感情や記憶にかかわる部位に伝わります。香りによっては、脳を刺激したりリラックスする効果があることが分かってきています。ラベンダーの香りではリラックス効果が期待でき、レモン系の香りでは記憶や集中力の活性化につながると言われています。不安になったときは、ゆっくり深呼吸をして、いい香りを嗅ぐと落ち着けます。私はコーヒーの香りが好きです。



【子どもたちへの支援の考え方について】(前回の続きから)

『体を動かす』ことについて考えてみます。学校では、朝トレ・体力づくり・体育・歩行等が体を動かす機会になります。できればお日様にあたりながら活動することが大切です。日照時間が短くなる冬になると、「冬季うつ病」とも呼ばれる、気分が落ち込む、体がだるい、疲れやすい症状がでることがあります。また、日照不足により、十分なビタミンDが作られなくなることも一因と考えられています。お日様ってすごいですね!!



子どもたちが進んで楽しく汗をかくような、体力づくりや体育等での活動は、脳を元気にさせ学習意欲も高めるので大変重要です。余談ですが、私が担当していたAさんは、小学部の時から走るのが速くて、追いかけてこが大変でしたが(笑)、社会人になってからは休日にスポーツジムに通い、最近は「湘南マラソン 10 km」に参加している写真を見せてくれました。健康・仕事・余暇のバランスは大切ですね。

ブルーライトには、お日様と同じ明るさがあります。スマートフォンやパソコン、iPadなどのタブレット端末の画面から出ています。そのため、夜寝る前まで見てみると、脳が朝日を浴びているように感じ興奮してしまい、眠れなくなってしまいます。卒業生の方で、夜遅くまでスマートフォンを使って朝起きれず、お仕事を遅刻するケースがありました。寝る時間から逆算して、1時間前には終わりにする必要があります。上手に自分をコントロールする力を付けたいですね。

さて、「食べる・寝る・排泄する」が整ってきた時に、子どもたちの姿はかなり変化してきます。これに付け加えて「安心感・信頼感」が、子どもたちの脳には必要になります。



子どもたちはまだまだ成長途中であって、当然のことながら間違いや不適切なことも引き起こします。それでも「昨日よりも今日はよくありたい、明日はもっとよくありたい」と願うのが子どもたちの自然な姿です。私は、年齢の低い子どもたちとは体を使って遊ぶことをたくさんしました。高等部の子どもたちには小さな目標を一緒に考え、クリアできた時は一緒に喜び、うまくいかなかったときは慰め・励ますことを繰り返すことをしてきました。そうすることで関わる大人に対する安心感・信頼感を引き出そうとしていました。

子どもたちから、「この人なら...」といった存在の大人であり続けられるように意識し続けることが必要です。信頼できる人がそう言うのなら、「もう一度やってみよう!」「仕方がない、我慢しよう!」と、その情報を受け止めることができます。「誰がそれを発信するのか」で、子どもたちの受け止め方が大きく変わります。安心感と信頼感が備わるような関係性でいることが大切になります。



そのためには、子どもと否定的な駆け引きをせずに関わる必要があります。地域の学校にお邪魔したときに「〇〇しないと給食ないよ!」といったセリフや、スーパーでの親子の会話に「言うこと聞かないと、もう来ないよ」といったやり取り聞くたびに、大人の譲れない部分は分かるけど...もうちょっと言い方があると思ってしまう。

「〇〇してから、おいしい給食食べよう」や「頑張ってる我慢しているから、また今度来ようね」と、伝え方を変え、一定の時間は慰めや励まし、または、注意をそらすなどして、タイムリミットが来たら、「これは仕方がないことです。ここは譲れません」と毅然とした態度をとることがいいのかなと思っています。大人だって、駆け引きされたらいやなのにな...



【ちょっと休憩】

今回も「私の家族、母のお風呂編 その2」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。

浴室に入ると、まずはベンチに座って顔を洗い、次に紐がついたタオルにボディーシャンプーをつけて体を洗い、洗髪は自分がすると決めたときに行っていました。

母は、だいぶふくよかな体型なので背中に手をまわして洗うことは難しく、紐のついたタオルを使って一人で洗っていました。自分で最後までできるということは、母にとっても自信になっていて、洗い終わると母は自分からタオルを洗ってハンガーにかけていました。



ベンチに座ったまま、お尻をスライドして湯船に入り「アー、いい気持ち!」と言いながら毎日のデイサービスのあれやこれやと話してくれました。デイサービスの複雑な人間関係の話聞くたびに「80歳を超えても人とは大変な生き物だな」と思っていました。

「さあ出よう」と立ち上がる時に、身体の使い方がうまくいかないようで一人では立ち上がれませんでした。そこで、手すりの持ち手に赤いカラーテープを付けてそこを握るよう支援していました。繰り返す中で、何を手掛かりにしたらいいのか記憶できるようになると、自分でできるようになりました。毎回毎回、指示されてばかりにしていると、「まったくもう!うるさいわね。。。」「といった感情になりやすいので、目立つ手掛かりは有効でした。



最後に両手で手すりを持ちながら一人で湯船をまたぐと、「できたわよ」と自信満々の笑顔を見せる母でした。そんな笑顔を見て、素直になれないながらも意図的に笑顔をつくる私でした。「すごいね。よくがんばっているね」と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3弾でした。橋爪