



県立湘南支援学校
 支援連携グループ
 相談支援班 第3号
 令和5年7月4日(火)



相談支援つうしん

玄関先に咲くラベンダーにふれると、ふんわりいい香りが漂います。初夏のような暑さや梅雨空もあり、気持ちのバランスが整いにくい時期ですね。耳にある〈内耳〉が、気圧の変化に反応するので、耳を引っ張りマッサージをすると血行が良くなり内耳の過敏さを整えていくそうです。ちょっと試してみてくださいね。

さて、精神科医の校医猪股先生から「カードコミュニケーション」を行うと良いとアドバイスをいただき「保健だより」の裏面に載せています。このことについて、実際に学校内でも行っているのご紹介いたします。

絵カード交換式コミュニケーションシステム (Picture Exchange Communication System®) 略称で PECS(ペクス)と呼ばれています。1985年にアンディさんとロリさんによってアメリカで考案され、世界中、年齢関係なく、様々な障がい(認知、身体、そしてコミュニケーション)の学習者に実践されてきました。(ピラミッド教育コンサルタント HP より) 著作権の問題もありますので、詳細については上記にてご確認ください

私も、20年近く前に PECS の研修会に参加し、とても感銘を受けたことを今でも強く覚えています。発語がなく、絵カードの意味理解も難しい子どもたちが、一枚の絵カードで自分の好きな物を得ることに気付けると、子どもたちの世界は大きく変わっていきました。CD カセット (を聞きたい)、絵本 (が欲しい)、かっぱえびせん (が欲しい) と、自分の今やりたいことを絵カードで伝え、すぐにそれができて嬉しそうにしている子どもたちの顔が今でも浮かびます。絵カードのやり取りについては、少しずつステップを踏みながら、単語と動詞「トランポリン やりたい」や単語と属性と動詞「〇〇先生 赤い グミ 3個 ください」といった具合に文章化ができるように支援します。さらには、「トンボが見える (トンボを見たよ)」「今日は水曜日」などと、コメント (周囲の面白い出来事) を伝えることや質問に答えること、「休憩の要求」や「待って」に応じること、視覚的なスケジュールに従うことができるように教えていきます。



このカードコミュニケーションを本校でも、日常生活の中で使っています。

小学部の児童が、「〇〇先生 ビー玉おもちゃ ください」と文章カードを渡しました。しかし、ビー玉がないことに気づくと、その子は絵カードを貼り合わせ、「ビー玉 手伝ってください。」と再度教師に渡し、おもちゃ箱を指さしたそうです。教師たちは、「〇〇先生 ビー玉さがして欲しいの?」と本人の意をくみとり、一生懸命探しました。無事にビー玉が見つかり、その子は楽しそうにビー玉を使っておもちゃであそんでいました。

別の小学部の児童は、単語での発語のやり取りはできますが、カードを相手に渡すことで、「より確実に細かく自分の気持ちを伝えることができる」という経験になり、普段の発語でのやり取りも、より明確に文章化にすることができるようになりました。



中学部の生徒は、15 cm四方くらいのコミュニケーションカードをいれるファイルを腰に付けています。いつでも自分の気持ちをファイルからカードを探して伝えています。まるで、タブレット端末のようです。成長と共にカードコミュニケーションは、タブレットのアプリへと応用することもできます。

高等部の生徒は、休憩時間に遊びたいグッズの写真カード (バランスボール・色鉛筆・雑誌など) を教師に渡し、落ち着いて過ごすことができます。また、スケジュールボードに「自分のしごと」として、「健康観察カード (持ってくる)」と、「毎日行うルーティン」が書かれています。「1 にもつ (だす) 2 きがえ 3 れんらくちょう 4 かだい 5 たいりょくづくり」これを手掛かりに、自

分で見つけて仕事に取り組むことができます。

私の知り合いの方は、小学部の時にカードコミュニケーションを使い、今では LINE を使って家族や仲間とのやり取りをしています。(たまに、私も彼と LINE でおしゃべりしています)



本校の取り組みのほんの一部をご紹介しましたが、どれも自分から伝えたり、気づいたりできるツールとして活用しています。自分の気持ちを適切に伝えることやスケジュールを使って時間を上手に過ごすことができることは、子どもたちの生活の質をより一層あげることに役立つと思います。



【ちょっと休憩】

日曜日の午後、平塚海岸で「ビーチクリーン」活動に初参加してきました。

ちょっとワクワクしながら出かけると、湘南ベルマーレとのコラボ企画なので、親子連れ以外にも湘南ベルマーレのユニフォームを着ている参加者も多く、浜辺は緑と青色でいっぱいでした。

手話通訳の方もいて、ビーチクリーンの意義や今の平塚の海の現状を話してくださいました。平塚の海岸にはたくさんのゴミが流れ着いていました。そのゴミは川から流れ込んでいて、先日の大雨で流れ込んだ「葦(あし)」が大量に漂着していました。川に流れ込んだゴミの多くは、家庭から出るゴミだそうです。

拾ったゴミは、缶ビールのかけらやペットボトルのキャップ、ビニールゴミ、釣り糸や洋服、ガスボンベやハンガー、長靴など様々。マイクロプラスチックと呼ばれる小さくなったプラスチックのごみは魚などの海の生き物たちが食べて海洋汚染となっていくそうです。わずか45分ほどのゴミ拾いでしたが、びっくりするほどゴミが集まり驚きました。

本校からも小学部のご家族が参加されていました。「木の実を拾いました」と皆さんの前で報告してくれました。海岸には、クルミやドングリなどの木の実もたくさんありました。山から雨と一緒に海まで流れてくる証拠ですね。なんだかほっこりしました。



今回の「緑と青のビーチクリーン」には、他校の特別支援学校の生徒さんも数名ご家族と参加されていました。終わった後に、参加賞としてベルマーレのストラップや夕方から行われる試合「湘南ベルマーレ VS 川崎フロンターレ」へのご家族招待もありました。

今回初めての社会貢献は、なんだかとっても幸せな気分になりました。人のために頑張ると、「ありがとう」と感謝されると思います。ボランティア活動を行うことで、他者から感謝され、脳内には「ドーパミン」と呼ばれる報酬物質が出ます。これが脳内に出ると、とても気持ち良くなります。このようにとっても良い気分になるので、ボランティア活動を何度もしたくなるのです。

このドーパミンという報酬物質は、「いじわる」をした時にも出ます！だから、いじめは繰り返されるのです。「人にいじわるをしていい気持ちになる脳」より、「人のために頑張って、いい気持ちになる脳」を育てていきたいですね。脳の中では同じことが起きているのですが、人の役に立ち、感謝される存在でいられるように、学校生活の中でもちょっとした「お手伝い」や「係の仕事など」を組み込んでいます。

「人は、変わりたいと思わなければ変わらない」とどんなふうに変わっていくのかは、その人とその人に関わる周りの人との関係性です。今日よりも明日ちょっと良くなるために、周囲の大人は子どもたちの応援団でいたいと思います。

社会貢献活動等、「ちょこっと 地域交流だより」で、またお知らせさせていただきます。 文責 橋爪

*追伸です！これからの暑さ対策に、作業服等を扱っている「ワークマ〇」発売の『冷感のシャツや空調服、新作チョッキタイプ(エアコン装着)』が人気になっています。この夏も暑そうですので、服装の工夫に良いかもしれません。「花〇ビオレ 超大判 冷タオル」は、肌温度-3℃が1時間続くウエットシートとして好評です。他にも「使ってよかった！」といった暑さ対策グッズ等をご存じでしたら、ぜひお知らせくださいね。