



## 相談支援つうしん



県立湘南支援学校  
支援連携グループ  
相談支援班 第2号  
令和6年6月4日(火)

初夏の頃になり、紫陽花も花芽が出始め、燕も飛び始める季節になって参りました。  
今年度の相談支援つうしんでも、学校での子どもたちの様子等をお伝えしていきたいと思いま  
す。どうぞよろしく願いいたします。

【今回のテーマ・・・子どもたちの安心源を探す】

さて、新学期が始まって約2か月、少しずつですが子どもたちも(もちろん大人も)学校生活に  
慣れてきたような気がします。この2か月の様子をお伝えしたいと思います。

4月になり新しい生活がスタートして、子どもたちも大人もドキドキは最高潮に達します。

○小学部の様子から・・・朝の昇降口でのやり取りをちょっと覗いてみましょう。

靴を履き替え教室に向かうシーンで、こんなやりとりがありました。新担任になった教員が  
児童に教室に誘いかけますが、児童は中々立ち上がりません。その時、去年の担任が児童の前  
を通り過ぎ、その子はすぐに元の担任を走って追いかけてました。それを見た新担任は、その子  
が「違うよ、私の先生じゃないよ!」と伝えたかったことがわかりました。  
その後クラスメイトの写真と新担任、元の担任の写真を見比べて、「私の  
担任の先生」は誰なのか確認しました。



1週間ほどすると、下校時に昇降口でクラス外の教員が「靴を履いてバス  
に乗ろう」と声をかけていましたが、やはりその場を動くことがありませ  
んでした。しかし、新しく担任になった担任が彼のもとに来ると嬉しそうに微笑んで、立ち上  
がりバスに向かいました。もう安心。分からないことが分かってよかったね。

毎日通っていた学校であっても、子どもたちにとっては、環境(人・物・場所)が一つでも変  
われば「初めての人・初めての活動・初めての場所」と、初めてだらけで不安だらけです。何  
が分からないことなのか、どんなことが不安なのかを推測して色々試せると良いと感じます。

○中学部の様子から・・・同じく朝の昇降口での様子を見て見ましょう。

「おはよう、えらいね。頑張って来たね。」褒められて、嬉しそうだけど「教室に行こうか」  
と誘われても、「やだー!行かない」となかなか慣れない場所に行くことは難しいようです。

大人にとって「教室は、こんな感じ」「体育館はこんな風」といった場所に対してのイメージ  
を持つことは簡単なことです。しかし、『だいたいこんな感じ(概念化といいます)』というこ  
とを自閉症スペクトラム症の子どもにとっては分かりにくいと言われてます。そのため、「教  
室に行こう」と言われても「教室ってどんな教室なんだろう」「教室に誰がいるんだろう」「教  
室まではどうやって行くんだろう」「よくわからないなあ。心配だ  
なあ。怖いなあ。嫌だなあ」と、そんな気持ちが頭の中を駆け巡  
っているのかもしれない。子どもの気持ちを察して担任は「見  
てみて、ほら、〇〇が書いてあるよ。裏側には、△△があるよ」  
とその子が好きなキャラクターや食べ物のカードを用意して、注



意を逸らしていきます。すると、そのカードを見ながら歩き始め、担任とおしゃべりをしながら「これ好きー。美味しそう。」「そうなんだー。これおいしいよね」と担任との話が進み教室へと向かっていきました。

頭の中では色々なことが不安だとは思いますが、目の前のこと（この場合は好きなカード）に注意を移して、本人の不安を小さくすることができたと思います。目の前でおきていることにしがみ付かないように、脳を上手にだますことはとても大切です。ちょっとずつ自分をコントロールできて素晴らしいですね。



○高等部の様子から・・・卒業生のエピソードをお伝えします。

4月から社会人となったある卒業生は、ちょっと気の合わない利用者の人との関係性で気持ちが落ち込んでいました。人とうまく関係性を作るとはとても難しいことのひとつですが、学校生活の中で、「苦手な人とも最低限の挨拶はする」ことや「困ったことを相談する」を学んできました。その卒業生は、自分から学校に電話をかけ、相談に来てくれました。

「自分の大切なものを買うことができるから仕事を辞めることはない。でも、新しいことがとてもたくさん4月になって起きているので、今は心も体も元気がない」と話したそうです。

この話を聞いて職員室では、「相談してきてくれて、本当に良かったね。一人だけで判断せず諦めないでいてくれて嬉しいね。どうしたら良いのか関係機関の方と一緒に解決方法を見つけられるからね。」と話していました。卒業しても応援しています。



○「過去と他人はかえられない」「自分と未来は変えられる」「自分ができること」と「できないこと」を整理すれば良いのです。ある格言に「人が10人いたら、あなたを大切に思う人は2人いる。あなたを好きじゃない人は1人いる。どちらでもない人が7人いる。」とあります。「好きじゃない人（1割）に、振り回されるのはやめよう。ネガティブなことに注目しすぎず、自分のことを大切に思ってくれる人と楽しく過ごすことに意識を向けよう。その方が人生楽しい」ということです。



学校で教わってきた「みんな仲良く」や「友達100人できるかな」ではなくても良いと私は思います。「みんな仲良く」は、大人でも難しく「苦手な人」は、誰にでもいると思います。世の中、色々な人がいて理不尽な人と出会った時に、イライラしてしまうこともあります。「まあ、そんな人もいるよね」と声を出して(周りに人がいない時!)サッとスルーしましょう。そんな人との出会いでイライラしたことに自分の大事な時間や心を揺さぶられることはもったいないですね。

春は、植物が育ち始め、エネルギーがみなぎっています。しかし、人や場所やものが新しくなったりして、変化でドキドキすることがとても多い季節です。また、気候が暖かくなったり、寒くなったりと変化が大きい時期なので身体の中では自律神経の振れ幅が大きくなり、脳は疲れを感じやすくなります。



体をちょっとマッサージしたりして、深く呼吸をおこない、肩や股関節、足首等を回して血流を良くして脳を休めることが大切です。「大丈夫、大丈夫。だんだん環境に慣れていくからね。大丈夫だよ。」と、子どもたちにエールを送っていきたいと思います。

○ご家庭でお子さんの気になることや心配なこと等ございましたらお気軽にご相談ください。相談票（別表）をご活用ください。

文責 橋爪