

「元気いっぱい・笑顔いっぱい」

特別支援教育統括コーディネーター 加賀谷 勝

「不安を感じやすい子どもたち」

不安に苦しみながら苦心して通っている子ども、長く不登校傾向が見られる子どもがいます。日常生活に困難をきたすほどの不安である場合は、不安症と診断されることがあります。

— それぞれの不安症について

①分離不安症のある子ども

保護者から離れるときに、不適切なほどに強い不安を感じる子ども。

②場面緘黙（選択性緘黙）のある子ども

言葉の力に問題はないが、特定の場面で話をしない状態の子ども。

③強迫症（OCD）のある子ども ※不安症と違うカテゴリーだが、不安症と併存することが多い

戸締りを何度も確認する、何度も手洗いをするなどの行動が見られる子ども。

④限局性恐怖症のある子ども

特定の人、動物、高い所、鋭利な物などを極端に怖がり、回避しようとする子ども。

⑤社交不安症のある子ども

大勢の前に出て注目され、評価される場面に著しい恐怖や不安を感じる子ども。

⑥パニック症のある子ども

急激な不安と動悸等の身体症状を伴うパニック発作を繰り返す子ども。

— 不安症と発達障害について

不安症のある子どもは、うつ病を併存することもある。また、発達障害のある子どもは不安症が併存することがある。ASDのある子どもが強迫症を併存する場合や、強迫症なのかASDの症状の一部なのか判断が難しい場合もある。

— 不安を感じやすい子どもに接する際のポイント ※参照：実践みんなの特別支援教育2025.3

①まずは話をしてみる

子どもと一緒に具体的に不安の内容について話す機会を設ける。子どもがどの程度不安を口にするかは個々で違うので、無理のない範囲で進める。幼い子どもであれば、不安に対してアニメやゲームのキャラクターなどの名前を与え、具現化することも効果的である。

②現実的に考えてみる

「前向きに考えなさい」と説得しても効果的ではない。子どもの考えを否定せず、「ほかにどんなことが考えられるか？」など、子どもが気付いていないことに目を向けられるようにする。ポジティブシンキングを強いるのではなく、柔軟に多様に考えていける対話をする。

③できることから少しずつ（不安を克服するためには、新しい学習が必要）

安全が確保された状況下で、不安な出来事や対象に触れても「大丈夫、できた！」という小さな成功体験を重ねながら、生活の範囲を広げて不安を克服していく。

不登校の子どもたちの多くが、不安の問題を抱えています。外部の専門機関と連携を図るとともに、近くにいる支援者が子どもの不安のサインを見逃さない知識と、不安な子どもに接するためのポイントを身に付けることが大切です。環境が大きく変化する新学期、大きな耳で子どもの話を聴き、優しい目で子どもの不安をキャッチしましょう。

**とれたて直送便****「ちょっとずつ、ちょっとずつ」**

能代市特別支援教育関係者の任用通知書交付式終了後、指導員・支援員の先生方の情報交換を行いました。ある先生が「4月と3月のノートを比べると、子どもはちょっとずつ成長している」とうれしそうに紹介していました。子どもは常に変化します。だから私たちも変わり続ける必要があります。支援の最高の成果は、子どもの成長と笑顔です(๑)。