

「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

「どうすればいい? Q & A」

Q : 気持ちの切り替えができず、次の行動に移ることが難しい

【背景】

(1) 活動に見通しをもつことが苦手

- ・子どもは「今」を生きているので、次に何が起こるか想像したり、思考の切り替えが難しかったりするため、途中で止めることができない。

(2) マイルールや強いこだわりをもっている

- ・自分のやりたい思いが強すぎて、それを達成するまで活動したい気持ちが強く、切り替えが難しい。

(3) 気持ちのコントロールが難しい

- ・自分の思いを言葉で伝えられず、パニックとなり次の行動に移るまでに時間がかかる。

【対応】

(1) 落ち着いているときに、事前の約束をしたり、活動を見える化したりする

- ・「時計の針が○になるまで」「タイマーが鳴るまで」など、事前に約束を共有する。
- ・スケジュールや始まりと終わりを具体的に伝える。終わりの時間が近付いたら、「あと○分だよ」と伝えて気持ちを切り替える準備をする。

(2) 時間の延長は、子どもの思いを受け止めながら相談する

- ・「どこまでやったら片付けられる?」と、子どもの思いを聞き出して、気持ちを切り替えられるまでの時間を一緒に決める。

(3) 子どもが納得できるゴールにする

- ・作品を完成させるというゴールから、完成した作品を写真に撮ってアルバムにするなど、新しいゴールに変えて満足感を得るようにする。

(4) 気持ちを落ち着かせるための時間と場所を用意する

- ・子どもと相談をして落ち着ける場所で、時間を決めてクールダウンできるようにする。
- ・落ち着いたら、子どもの思い聞いたり、子どもが言葉で話せるようにしたりする。

(5) 気持ちを切り替える5つのポイント

- ① 予 告～「チャイムが鳴ったらおしまいだよ」「あと○分でおしまい」
- ② 予 測～「時間がきてからだをやめられなくなるじゃない? ここで切り上げたら」
- ③ 強 化～できたとき、約束を守ったとき、頑張っているとき、遅れてもよい行動をしたときに、すぐ、具体的にほめる。
- ④ 言語化～「もっと遊びたかったのに、よく我慢できたね」と、子どもの気持ちを代弁する。
- ⑤ キーワード～「こんなときもあるさ」「ドンマイ、ドンマイ」「次があるさ」と、キーワードを唱えて切り替えのきっかけにする。言葉には、行動や思考を調整する機能がある。



とれたて直送便



「就学相談で感じること」

通常の学級と特別支援学級で「交流及び共同学習」を推進していること、通常の学級に在籍しながら特別支援教育支援員配置を希望できること、就学先決定後も学びの場を変更できることを知らない保護者が多い。説明を聞いて、特別支援学級入級を希望したり、支援員をお願いしたりするケースがある。保護者の「知らない」をなくし、子どもが自分らしく学べる場、自分のよさを最大限発揮できる学びの場を選択できるようにしたい。