

かけ橋

気付くこと、整えること

校長 佐藤 圭吾



誰にでも当てはまることだと思いますが、寝不足だったり、ストレスを抱えたりしていると、本来の能力を発揮できません。私自身の体験として、文章を書きながら、同じ箇所を繰り返してしまい、驚いたことがあります。その時、私は疲労困憊で、集中力が低下し衝動的になっていました。いわゆる「脳疲労」に陥っていたのだと思います。では、どうしたらこんな状態を予防・改善し、本来の力を発揮できるのでしょうか。

ベストセラー書籍「スマホ脳」の著者アンデシュ・ハンセン氏によれば、脳も身体の一部であり、脳が浸かっている脳脊髄液の状態は血圧や血糖値、血中脂質などによって変化することから、「身体が健康だと脳もよい環境で過ごせる」とし、運動を推奨しています。特別支援学校学習指導要領を紐解くと、「保健体育」（知的障害特別支援学校高等部）の目標に、「心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し」という文言があります。これは、健全な発達を促すためには心と体を一体として捉えた指導が重要であることを示しています。すなわち、運動による心と体への効果や健康、特に心の健康が運動と密接に関連していることの理解が大切であることを表しています。さらに、同解説では健康を保持増進するためには、年齢や生活環境等に応じて運動を続けること、毎日適切な時間に食事をすること、年齢や運動量等に応じて栄養素のバランスや食事の量などに配慮すること、適切な休養及び睡眠をとる必要があるとしています。

学級で苦戦する子ども達の中には、発達障害等の診断を受けた方やその疑いを指摘された方がいることでしょう。丁寧な実態把握により早期から適切な支援や指導に結び付くことが望まれますが、一方で、発達障害だからという思い込みで特別な支援だけを画一的に行うことだけでは不十分だと思います。まずは、その子どもが持つ能力を十分に発揮できるよう、基盤として「心身の状態を整えること」が肝要ではないでしょうか。願わくば、自己の心身の状態に気付き、「睡眠」「栄養」「運動」などに留意して、自ら生活を整えられるよう育てていきたいと思えます。

このことは、何も苦戦する子ども達のことだけではないように思います。自分の心身の状態に気付き適切に対処する、心身の健康を保ち積極的に生活を整えることは、すべての人が穏やかに、よりよく生きるための基本的な資質・能力であると確信しています。

障害理解授業・居住地校交流の取組から



今年度、能代山本地区の小中学校での居住地校交流は、15校で22名の児童生徒が実施できました。また、事前学習等で障害理解授業を、4校6学年で実施できました。たくさんのご協力に感謝いたします。今回は、実施後の相手校の先生たち、児童生徒、本校保護者からの感想について紹介いたします。

【御協力頂いた学校】

浄城西小、浄城南小、第四小、第五小、向能代小、二ツ井小、湖北小、峰浜小、藤里学園(前期課程)
能代一中、能代二中、能代南中、東雲中、山本中、八竜中

【交流及び共同学習】心待ちにしてくれているという感想が多く、長く継続している児童とは、自然に当たり前に関わる姿が見られたという意見がありました。

(本校保護者より)

・支援学校ではできない教科「英語」を体験できた。
・沢山のお友達との関わり、あたたかさを感じます。



(相手校より)

・パラリンピックの種目であるボッチャを体験できて、他のパラスポーツにも興味を示していた。
・好きなことや頑張っていることなどを交流活動に生かすことができた。
・普段では見られない児童の姿を見ることができた。とても親しげに活動していて、これまで充実した交流を重ねてきたことが分かった。



【障害理解授業】発達年齢に合わせて実施しました。学校紹介だけでなく、交流する児童生徒の得意なこと苦手なこと、多様性の理解などを伝えることができました。

(授業を受けた生徒の感想より)

・支援学校の様子を見て、みんな笑顔でとても楽しそうで、プレゼンを見ながら笑顔になっている自分がいました。
・自分の夢や目標へ向かって勉強したり、生活したりしているんだと感じました。自分も環境を整えてあげたり、話しかけたりして、少しでも役に立てるように頑張りたい。

(相手校より)

・障害理解授業で聞いた児童の「苦手なこと」について気配りながら関わろうとしていた。交流後も、苦手なことがある児童に対して、受け入れたり、思いやりする場面が増えたように思う。
・通級の先生から通級理解の授業、支援学校の障害理解授業、交流となったので、昨年よりも成長した形で対象児童と対応できたと思う。



実践紹介

高等部総合サービス班「木曜カフェ」の取組を活用した学習

本校の「木曜カフェ」に生徒と来店していただいた八峰中の泉祥恵先生の実践をご紹介します。本校の学校見学の際に、校内カフェをやっているのを見かけて、市役所でも実施していることを知り、学習に取り入れることにしたそうです。実践の計画や感想をお伺いしました。

学習計画(10時間程度)

事前学習

- ・カフェに行く計画
- ・路線バスの乗り方
- ・買い物の仕方
- ・質問の内容や練習

校外学習に行こう

先輩たちは立派でかっこいい!



校内では、助けてもらうことが多いですが、自分でできること、やれることはいっぱいあると教えられました。会計のやりとり、知らない人との対応など、経験を広げたいと感じました。



本校の取組を活用した実践でした。今後も実践に活用できるような取組を「かけ橋」等で発信していきたいと思えます。

12月15日（金）に、感情のコントロールについてオンライン方式で研修会を実施しました。（講師：館山奈穂子地域支援部主任）感情制御の困難さの背景にある問題として、様々な要因が影響していることを踏まえて、次の三つの内容について講話しました。

- ① 発達障害のある子どもの理解
特性や感じ方、具体的な支援策 など
- ② ティーチャーズ・トレーニング
行動の理論に立って行動を三つに分け、その上で好ましい行動を増やす、好ましくない行動を減らすために、好ましい行動に肯定的な注目を与えること（褒めること） など
- ③ 実践例紹介～本校の実践について



【参加者の感想から】

- ・どんな障害があるのかではなく、その子どもが何に困っているのか、行動背景を捉えて具体的な支援を今後行っていきたいと感じました。
- ・イライラや癇癪を爆発させるお子さんは本人が一番つらいこと。信頼関係を築き、心地よく過ごせるように関わっていきたい。学んだことは、全職員にも伝え情報共有したいと思います。



能代山本地区への支援状況について



特別支援教育の推進に向けて、能代山本地区の就学前施設・小学校・中学校・高等学校・関係機関等を訪問し、各校（園）のニーズに応じた支援を行いました。

特別支援学校のセンター的機能、教育専門監の派遣事業、小・中学校特別支援チーム、高等学校特別支援チーム等で支援した主な対象や支援回数は次のとおりです。

学校種	校（園）数	回数	支援内容
就学前施設	6園	20回	保育参観、ケース会議、研修会、保護者相談
小学校	8校	13回	障害理解授業、特別支援学級実践研修、授業参観、ケース会議、研修
中学校	6校	11回	障害理解授業、特別支援学級実践研修、授業参観、ケース会議、支援会議
高等学校	4校	6回	担当者連絡会、授業参観、校内支援委員会 ケース会議、研修、障害理解授業
関係機関	4か所	5回	研修（児童発達支援・放課後デイサービス、子育て支援員等）、障害理解授業

☆好事例で見られた工夫☆

本人や保護者との信頼関係を基にした建設的な対話、学年部や学校（園）でのチーム対応、管理職のリーダーシップ、特別支援教育コーディネーターの積極的な関わり、障害特性や愛着形成等への理解、関係機関の活用、個別の指導計画・個別の教育支援計画を基にしたケース会議、学校（園）全体での研修 等

教育専門監から

本校の中学部生徒に保健体育科の授業「心の健康」を行いました。「不安や悩みがあるときに行ったことがある方法（行いたい方法）を考えましょう。」と話すと、生徒からは「イライラしたときに休む」「深呼吸する」「相談する」「好きなことをする」など多くの意見ができました。これまでの学級での指導や家族との関わり、本人の経験等から学んできたからではないでしょうか。このように、本人が「〇〇があれば、私は大丈夫」と理解して、周りに伝える力は、これから生きていくために欠かせない力の一つです。あらためて、本人が理解することや理解できるように指導することの大切さを実感しました。年度末となりました。今年度行った指導・支援の工夫は、本人や保護者が理解しているでしょうか。本人・保護者と共有し、個別の教育支援計画等を活用し、合理的配慮等を確実に引き継いで下さればと思います。年度末の先生方の取組が、次年度のスムーズなスタート、子どもたちの笑顔につながります。（教育専門監 渡部陽子）



能代山本地区高等学校特別支援教育研修会

12月22日（金）に、能代山本地区高等学校特別支援教育研修会を秋田県立能代高等学校との共催で行いました。ふきのとう秋田 石橋相談員から、発達障害に関する理解と対応、ユニバーサルデザインの視点による授業づくり、合理的配慮と保護者支援等について御講話いただきました。また、能代高等学校全日制課程、能代高等学校定時制課程の特別支援教育コーディネーターより実践発表がありました。主な講演内容を紹介します。

【講演】「今こそ、ナチュラルサポートを」

【講師】発達障害者支援センター
ふきのとう秋田 相談員 石橋 知子 氏



【講演内容（抜粋）】

○合理的配慮を取り巻く環境

- ・みんなと同じ安心な国民性や文化の中、「違い」を wrong ではなく different と捉えることができるか。
- ・意思表示や本人申請が求められる。「～があったから～できた」という経験の有無、本人が意識していないことも多いのでは。
- ・令和6年度から私立大学での合理的配慮も義務化になる。
- ・「できないから申請ではなく、～できるように申請するもの」という認識に一人一人が変えていく必要性（がある）

○まとめ

- ・子どもは関係性の中で育まれる、だからこそ周囲のナチュラルサポート（自然で計画的な関わり）が大切→共通理解を基にした関わりを身近な人たちが行うことで効果アップ
- ・「さらに～」を合言葉に。役立つものにアクセスする視点は困り事を減らし、適応の幅を広げる→「できた！」や役立つ経験を通して、「私は○○なタイプ、だから○○が必要」と自己選択できるように
- ・発達障害特性は、流動性があり、健康な心を維持しながら大人になることが最大の目標→健康な心があれば次のステージで活躍できる確率が上がる

「～があったから～できた」という経験を
合理的配慮：「できないから申請ではなく、～できるように申請」
周囲のナチュラルサポートが鍵



特別支援教育に関わる情報提供や相談等、お気軽にお問合せください。

教頭：伊藤 孝義 ・ 佐藤 明

教育専門監：渡部 陽子 地域支援部主任：舘山 奈穂子

TEL 0185-55-0691 FAX 0185-55-0681

ホームページ <https://noshiroshien.ed.jp>

E-mail noshiro-s@akita-pref.ed.jp