



豊中市教育センター
〒560-0033 豊中市蛍池中町 3-2-1-600
TEL 06-6844-5290
FAX 06-6840-8127

平成18年(2006年)9月25日 第21号

緊張と緩和

新学期が始まり、各校園では運動会や体育祭に向け準備に忙しい毎日のことと思います。

さて、学校生活は様々な行事を間に挟み、一年間、一学期間、一月間、一週間というサイクルがあり、一日の中にも一時間という小さなサイクルがあります。そのそれぞれのサイクルの中に、子どもたちや先生方が緊張する場面や緩和する場面があり、そのメリハリが学校生活に変化をつけ、楽しさを高めているのではないのでしょうか。

医学的にいう緊張と弛緩(緩和)は、交感神経と副交感神経の作用やエネルギーの充電・放出等に関係しますが、心の健康には、この緊張と緩和のバランスが大切だとされています。勉強をしている時や仕事をしている時には、物事を真剣に考え体を懸命に動かし精神的に緊張しています。そして一仕事終えたときには、それを成し遂げた満足感や安心感で心が緩みます。

現在の先生、子どもを取り巻く環境は、毎日が忙しい上、学校や家庭で多様な役割を期待され、プレッシャーも強くなる一方です。そしてついには、朝から晩までひどい時には夢の中まで仕事や悩みに追われ、極度の緊張が続けばなしでストレスがたまり、緊張と緩和のバランスが崩れ、心の健康を損ねる方も近年増えているようです。

あるホームページに、ストレスの予防法、解消法として、一般的に「レスト=休息(rest)」「レクリエーション(recreation)」「リラクゼーション(relaxation)」の3Rが有効とされていました。「休息」は心身の疲労を回復し、「レクリエーション」は現実の生活から意識的に離れることで気分転換が図られ、心身を開放し、新たな発見やひらめきを生む刺激が織り込まれています。「リラクゼーション」とは本来「弛緩」「緩和」という意味で心身を緩めるということです。この3Rを意識し、緊張と緩和のバランス感覚を自分で修得して実践することが、健康生活の基本であるとされています。例えばすぐできるものとして深呼吸、肩の上げ下ろし、時間は必要ですが、散歩、森林浴、運動、旅行も有効とされています。

夏休みに、時間的にもまた計画的にも十分に気分転換され、リフレッシュされての新学期スタートのことと思いますが、急激な生活リズムの変化や夏の疲れが出やすいこの頃です。長く楽しく良い仕事をしていくためには、人生という長い時間の様々なサイクルの中で、意識的に緩和を取り入れ、緊張と緩和のバランスとメリハリを大切にしながら、心身がいつも健康的な状態で教育に携わっていきたいと考えます。(酒井)

教育相談係

教育相談係では、3歳半から中学生の子どもとその保護者を対象に、カウンセリングやプレイセラピー等を行っています。

数年前から教育相談の延べ件数は年々増加傾向にあります。現在、継続の相談枠は空きがあまりない状態ですが、相談の申込があった場合、できるだけ早い対応ができるよう努力しているところです。

今年度より初期対応については、土曜の午前中に「サタデー相談」を実施しています。単発相談ですが、継続相談が必要な場合は適切な機関を紹介しています。現在、「サタデー相談」は、待ち時間が少なくリアルタイムで相談が受けられます。

また、教育相談係では、保護者の了解が得られた場合、学校園と連携を図るためのケース会議も実施しています。先生方に、センターに来所していただき、相談に来られた子どもの様子等をお伝えしています。

なお、ケース会議は管理職を通じ、担当(大屋)までお申し込みください。

《教育相談研修》

1学期と夏季休業中に教育相談研修を実施しました。2回目の研修会には、特に多くの先生方が熱心に参加くださいました。その研修内容の一部をお伝えします。

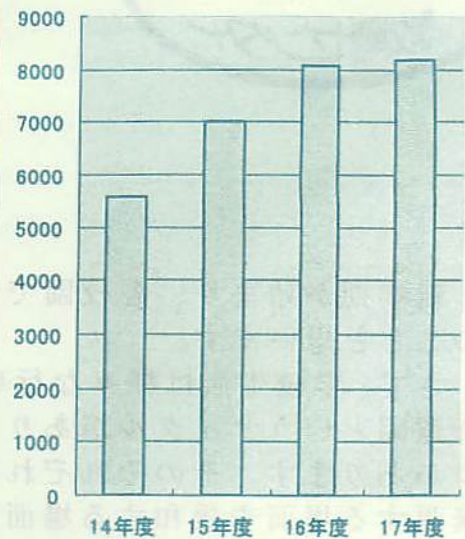
「子どもを見る視点と教師のかかわり方」

—友だちとのトラブルが多く、キレやすい子—

臨床心理士 井上序子先生

- 子どもを見る一つの視点として、「体のリズム」(寝ること・食べることは社会への準備である)と「心のリズム」(集中力・意欲が大切である)がある。
- 子どもにとって、「経験」と「対話」が大切である。“話を聴いてもらえないと、見捨てられたと感じてしまう子ども”“何か言ってきたときは気持ちを聴いてもらいたいと思っている子ども”が多い。聴いてもらえた経験は信頼関係につながる。特に気になる子どもの場合は、子どもの発言を繰り返してやることで、気持ちを確認しながらしっかり聴いてあげ、安心感を持たせることがまず必要である。ただ、受容と同意は違う。間違っていることは、はっきり示すこと。
- キレたときは、その後落ち着いてから「何がイヤだったのか」「どうしてほしかったのか」等を聴き、まず理由を理解する。そして、その子自身のパターンを理解し、どうすればいいのかを教える。小さな変化や少しでもできたことをできるだけほめ、いい行動を増やせるようにする。

年度別教育相談延べ件数



「事例で学ぶ 学級づくりのヒント」

大阪府教育研究所連盟 教育相談部会では、3年に1度、教育相談等に関する研究冊子を発行しています。今年は第11集を、各小中学校に配付しました。

今回は、人間関係が築きにくい子どもや不登校の子ども・その保護者への対応など、教師がかかわる問題は多岐にわたっていること、またその対応の難しさなどを考え、「先生方にすぐにお役に立てるもの」という方針のもと、事例を中心に作成しました。日々直面している事案についての対応を具体的に示しています。是非、ご活用ください。

第1章 問題解決の事例 (事例16例)

【反抗やトラブルがあって本人だけでなく周囲も困る】

【大きなトラブルにならないが気にかかる】

【登校の仕方について援助が必要】

【発達や精神状態を理解して対応する必要があるそう】

第2章 教職員が取り組むカウンセリングとは

第3章 不登校の子どもへの援助



一つの例を紹介します。(p10~11より抜粋)

【事例2】思い込みが強く、自分の思い通りでないとカッとやって相手を叩いてしまいます。

(5年)

問題解決の手順ABCD

解説1：「臨機応変」というのが苦手なタイプの子どものいます。「廊下を走ってはいけない」といったん理解すると、緊急事態であっても「走ってはいけないのに！」と思うのです。「先生の揚げ足をとっている」とか「こんな場合に冗談を言うとはどういうことか」と誤解されて叱られる場合もあるかもしれませんが、本人は大真面目だということがあります。叱るのではなく、こういう場合もあるという説明を丁寧にする必要があります。叱られただけだと「間違っただけを言っていないのに先生は怒った」という認識を持ち続けることもあるのです。

解説2：思い込みのきつい子、こだわりのある子どもの場合、いきなりその思い込みを緩めることは困難です。だからといって諦めてしまうのではなく、そんな場合、その思い込みの結果、二次的にどんな部分が対人関係のトラブルになっているのかよく調べ、こだわりを理解した上で、とるべき行動を提案しています。(以下省略)

※すべての事例について、「問題解決の手順ABCD」と解説がついています。

身近にある特別支援教育

来年度からの特別支援教育に向けて、先生方も研修や実践に取り組んでおられることと思います。教育センターの相談内容でも学習面や対人関係、コミュニケーション面などに課題をもっておられる方の相談が年々増えてきています。

また、先生方と特別支援教育についてお話しする機会に「特別支援、特別支援というけれど、実際何をしたいかわからない」というご意見や「こうすればいいというのは分かっているのに実践できない」というご意見をお聞きすることがあります。

先日学校を訪問し、授業をみる機会がありました。教育相談における1対1の関わりと違い、学校という集団場面での子どもたちの様子を目の当たりにし、日々の学級運営、授業づくりに加え、さらに特別支援教育の体制づくりもと考えると、先生方のお仕事の大変さを感じます。

しかし、授業を拝見して感じたことは、先生方が普段の授業で当然のようにされているちょっとした工夫が、実は、特別支援教育における支援方法の一つではないでしょうか。例えば、あるクラスでは、担任の先生がプリント課題のときにタイマーを使って、「タイマーが鳴ったら、途中でもいいから手を止めてね」と言っておられました。また、あるクラスでは、漢字学習のときに「今日習う漢字はこの3つ」、と先に黒板に書いておられたり、「今日は何ページから何ページまでやるよ」と先に伝えてから授業を進めておられるクラスもありました。このような授業風景は何気ないことのように思われるかもしれませんが、しかし、言葉の指示と同時に目に見える情報をプラスすることは、言葉だけの指示では意味が理解しにくい子や、先の見通しが持ちにくい子にとっては、非常にわかりやすい方法です。

新しいことを始めようというときには、身構えたり、理想的なことを考えすぎたりしてしまうために、逆に身動きがとれなくなったりすることがよくあります。そこで、まずは“今できていることを認める”ということも大切だと思います。私は、特別支援教育のヒントは先生方のちょっとした普段からの工夫の中にあると思っています。そして、課題を抱える子にとって分かりやすい授業方法は、クラスみんなが分かりやすい方法でもあると思います。

身近なところからはじめてみませんか。 (吉川)

