

コーディネーター通信



11月となりました。寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。上着で調節するなどして元気に過ごしましょう。新型コロナウイルスの感染状況は今は落ち着いてきていますが、依然として家庭の中で過ごすことが多い現状は続いています。今回のコーディネーター通信では、学校休業中に外部専門員（心理）の宮田昌明先生が書いてくださった文章を載せて、「気持ちを整えて過ごすコツ」について考えてみたいと思います。

◇いつも以上にポジティブな声かけを心がけましょう！

今は、社会全体が精神的に疲れやすくなっています。みんなが疲れてくると、物事に過敏に反応し、些細なことが気になり、ネガティブな気持ちや考えが悪循環してしまいます。御家庭で過ごすお子さんに関しても、これまでなら「このくらいのことは大丈夫なのに…」という出来事でもイライラが爆発してしまったり、こだわりが強くなってしまったり、という話をよく耳にします。いつも以上に相手を敬ったり、気遣う気持ちを持ちましょう。ありがとう！と感謝を伝えたり、がんばっててえらいね！などポジティブな声かけをすると、ポジティブな気持ちになるというデータがあります。



◇気分転換の方法をいくつかもつようにしましょう！

家にいる時間が長いと、どうしても行動パターンが単調になってきてしまいます。時間を持て余してしまうこともあるかもしれません。人は時間があるとつい考えすぎてしまうことがあり、それがストレスにつながることも少なくありません。自宅でできる簡単な運動をしたり、好きな音楽を聴いたり、映画を見たりすることで、リラックスできる時間を作りましょう。何も考えずにボーっと過ごす時間も大切だったりします。深呼吸をしたり、腕をゆっくり回してほぐしたりするだけでも、身体の力がスーッと抜けてリラックスにつながります。



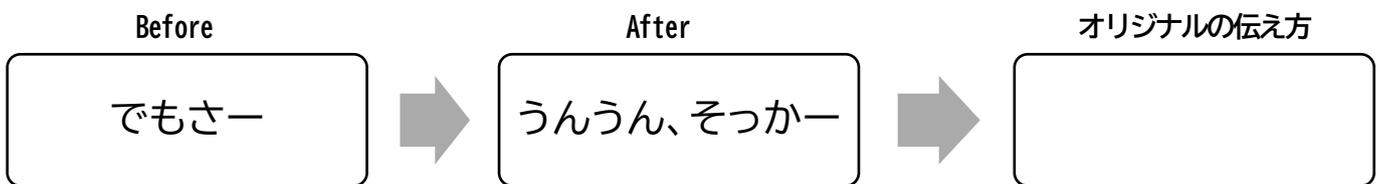
◇1人で溜め込まないようにしましょう！

いつもとは違う環境の中で、お子さんが不安定になるなどの情報がよく入ってきます。普段だったら、ママ友と話したり、学校の先生に相談したりできることも現在はやりにくいという方も多いのではないのでしょうか。子どももちろんですが、保護者のみなさんも家族以外の友人や知人と話す機会が極端に少なくなっているようです。こんなときだからこそ、1人で溜め込まず、周囲とのコミュニケーションを大事にしましょう。他愛のない会話をするだけでも少し心が軽くなります。なかなか身近な人に言えないな、と思ったら、学校の先生はもちろん、外部の専門家に相談してもいいと思います。

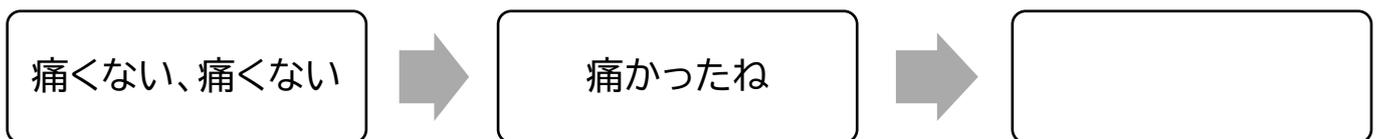
(外部専門員(心理)宮田昌明先生の文章より一部抜粋。全文を別紙に載せましたので合わせて御覧ください。)

◇ポジティブな声かけ◇

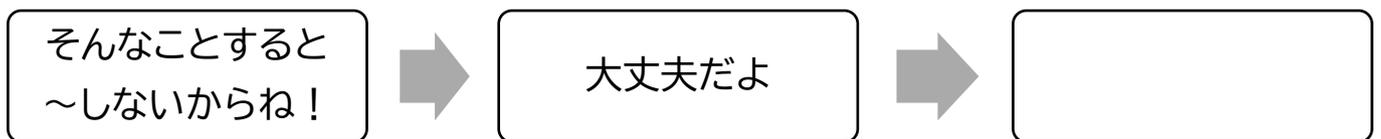
学校の中でも、「廊下は走りません」→「廊下は歩きます」など肯定的な伝え方で表現するように心がけています。お子さんも（大人の私たちも！）頭ごなしに否定されるとやる気も、今まで行った努力もなかったことのように感じてしまうこともあるでしょう。伝え方を変えるだけで伝えたい気持ちが伝わるが増えると思います。下の表に言葉を入れてみてください。いい言葉があったら、担任やコーディネーターに教えてくださいね。



☆否定せずに話を聞くことができれば、信頼関係の土台になります。



☆感情と感覚は否定しないことがポイントです。過去形にすることで、「危険は去った」ことを伝えられます。どんな場合でも、「痛い」と感じている感情と感覚はお子さんにとっての事実などで、否定せずに共感することが大事です。お子さんも「伝わった」と感じると安心します。



☆「もうしらないよ」など、移動中やお買い物中のこの手のセリフは、お子さんを不安にするだけでなく、言っている大人の「助けて」SOS サインに聞こえます。こんな時には、一呼吸おいて、「大丈夫だよ」お子さんも自分も安心できる声かけを伝えてみてください。落ち着くことで、別な伝え方が思いつきやすくなります。

(引用・参考文献:「伝わる声かけ変換」大場美鈴著 あさ出版)

3つ目の言いかえがわかってはいるけれど、つい言ってしまう方がいましたら、前頁の宮田昌明先生の

◇1人で溜め込まないようにしましょう！◇を読み直してください。

今頑張りすぎているのだと思います。

お子さんや毎日の生活のために頑張っているのに、結果お子さんに、御家庭にいい影響が現れないことは本末転倒です。お話して気持ちが軽くなることもありますし、社会資源を活用すること、時間的な余裕を生むことで解決することもあります。また、お子さん自身も、例えば放課後等デイサービスなどで、好きなことをしたり、友だちと関わったりすることで発散でき安定することもあります。伝えてもらうことで担任もコーディネーターも良い方法について一緒に考えることができます。連絡帳やお電話で御連絡ください。

御不明な点がありましたら、特別支援教育コーディネーター（長沼・西畑）までお問い合わせください。