

# 支援便り



令和7年12月発行 第3号

串木野特別支援学校 支援部

「気持ちのコントロールが難しい」という相談がよくあります。

巡回相談では、背景に応じた対応を先生方と一緒に考えます。例えば、気持ちが不安定な背景に、家庭環境や友達関係のストレス（追い詰められている状態）があるかもしれません。もともとの衝動性の高さに加え、朝食や睡眠が不十分で、特性が出やすい状態にあるのかもしれません。背景の理解（なぜ、そうせざるを得ないのか）に応じた、前向きで具体的な対応を考えます。

背景の理解が難しいときは、「気持ちがコントロールできなくなるのはどんなときか」引き金やパターンを探り、問題が誘発されにくい環境を整えることから始めるといいかもしれません。

「頻繁に暴言を吐いたり、友達をたたいてしまったり、教室を飛び出したりする 小学2年生Aさん」の相談がありました。不適応行動の引き金やパターンを探ると、「Y児が近くにいる時や午後」に気持ちが崩れやすいことに先生方が気付かれました。「座席やグループをY児と離す。」「難しい課題や注意は午前中に行い、午後は多くを求めない。」など、問題が誘発されにくい環境を心掛けると、少しずつ不適応行動が減り、周囲から認められる言動が増えたそうです。もちろん、すぐに解決できるものではなく、根気強い対応や周囲の理解が必要です。A児のイライラが高まりそうなとき、クラスメイトはA児がこれ以上イライラして困らないように「そっとしておく」という思いやりをもった行動ができるようになり、さらにイライラが高まった際は、距離を取って先生を呼ぶようになったそうです。午後に好きな活動がある日は、一日を通して気持ちが安定することも多くなり、ムードメーカーとして学習を盛り上げ、友達との関係も良好だそうです。

これは巡回相談の一部ですが、上記のような「問題が誘発されにくい環境づくり」の他、「気持ちを受け止めつつ、別の具体的な行動を知らせる」「小さな変化を認める」など、巡回相談先の先生方が実践されていたステキな対応をご紹介します。

## き・も・ち のコントロールが苦手な子へのサポート



### サポート1 「きもちは受け止める（が行動は認めない）」

「諭す前に、生徒の気持ちを想像するクセをつけたら、不思議と生徒の言動が落ち着いてきた」という話を伺いました。

子どもの行動を本当の意味で変えるのは、「正論」より「共感」だとよくいわれます。自分が「理解された」と感じて初めて人の心は動くそうです。不適応行動があった際、「あなたは間違っている」ではなく、「そう感じたのは分かる」など、まずは気持ちを受け止めることが行動の変容につながるのかもしれません。

その上で、行動は認められないという毅然とした対応が必要だと思います。

### サポート2 「もっといい別の選択肢を用意する」

不適応行動をとらざるを得なかった子どもの気持ちに寄り添いつつも、その行動は認められません。子どもにできそうな別の選択肢（〇〇したら良いという別の具体的な行動）を用意します。

小学校に、「きもち きりかえ レンジャー」という掲示がありました。気持ちが崩れそうなときにどうすれば良いか、「水を飲む」「背伸びをする」「紙を破る」「プチプチをつぶす」などの具体的な行動がイラストと文字でたくさん紹介されていました。（プチプチも「プチプチ入れ」に入っていました。）

別の選択肢が用意されることで、「自分にもできそう」と希望がもてる子どもさんも多いそうです。その子に合った（できそうな）具体的な選択肢というのがポイントだと思います。

### サポート3 「ちいさな変化を認める」

例えば、つい暴言を吐く子どもさんがいたとします。暴言を吐いてしまったとしても、普段より暴言の数が少なかったり、その場を離れて落ち着こうとしたりしていたとしたら、「気持ちをコントロールしようと頑張っているように見えた。どうしてそんなに早く立ち直れたのか教えて。」など、気持ちをコントロールしようとする芽を見つけ、肯定的に伝えます。小さな変化を見つけ、気持ちをコントロールしようとしていた姿に寄り添い、フィードバックすることが、「自分にもできそう」という意欲や希望、より良い言動につながるかもしれません。