

～巻末特集～

# 困った時の対処法レシピ

埼玉県教育心理・教育相談研究会  
専門委員会

## 令和3年度 専門委員会

|         |       |             |       |
|---------|-------|-------------|-------|
| 顧問      | 小崎 賢司 | 草加市立新田小学校   | 校長    |
| 専門委員長   | 小沢 範子 | さいたま市教育委員会  | 教育相談員 |
| 専門委員 東部 | 長 久代  | 越谷市立大相模中学校  | 教諭    |
|         | 佐藤 菜摘 | 吉川市立美南小学校   | 教諭    |
| 西部      | 徳永 智美 | ふじみ野市立東原小学校 | 養護教諭  |
|         | 小貫 晶子 | 所沢市立泉小学校    | 教諭    |
| 南部      | 萩原 邦彦 | 草加市立花栗中学校   | 教諭    |
|         | 増田 聖子 | 北本市立宮内中学校   | 教諭    |
|         | 濱野 恵子 | 上尾市立瓦葺中学校   | 教諭    |
|         | 福嶋 智子 | 北本市立北本中学校   | 教諭    |
| 北部      | 笹澤 有香 | 本庄市立児玉小学校   | 教諭    |
|         | 浅見 将吾 | 小鹿野町立小鹿野小学校 | 教諭    |
|         | 阿部 秀人 | 寄居町立城南中学校   | 教諭    |

## 令和2年度 専門委員・代表幹事

|       |           |      |
|-------|-----------|------|
| 関崎 純也 | 富士見市教育委員会 | 相談室長 |
| 加藤 吉宏 | 元草加市立栄中学校 | 教諭   |

## <困った時の対処法レシピ>

### カテゴリー 1 行動

|               |       |
|---------------|-------|
| ・ 奇声をあげる      | P 1   |
| ・ 大声で泣く       | P 2   |
| ・ 暴力          | P 3   |
| ・ 暴言          | P 4   |
| ・ 頭を強く打つ      | P 5・6 |
| ・ 髪をかきむしる     | P 7   |
| ・ 耳をふさぐ       | P 8   |
| ・ 固まる         | P 9   |
| ・ 隠れる         | P 10  |
| ・ 校外に逃げる      | P 11  |
| ・ とびだし        | P 12  |
| ・ 離席する        | P 13  |
| ・ おしゃべりが止まらない | P 14  |
| ・ 忘れ物が多い      | P 15  |
| ・ 異物を食べる      | P 16  |
| ・ 給食を食べない     | P 17  |



### カテゴリー 2 情緒・心

|                 |      |
|-----------------|------|
| ・ 言葉の行間が読めない    | P 18 |
| ・ 場の雰囲気が把握できない  | P 19 |
| ・ 会話がうまくできない    | P 20 |
| ・ コミュニケーションを避ける | P 21 |
| ・ 1人であることを好む    | P 22 |
| ・ 人の気持ちが分からない   | P 23 |
| ・ 無気力           | P 24 |
| ・ すぐ忘れてしまう      | P 25 |
| ・ こだわりが強い       | P 26 |

### カテゴリー 3 生活習慣

|                  |      |
|------------------|------|
| ・ 昼夜逆転           | P 27 |
| ・ 睡眠障害 (いつも寝ている) | P 28 |



### カテゴリー 4 学力

|              |      |
|--------------|------|
| ・ 苦手意識が強く避ける | P 29 |
|--------------|------|

カテゴリーⅠ（行動） 【 奇声を上げる 】

＜特徴＞自分の気持ちをうまく言葉で伝えられない小学校低学年の男児。  
 ＜こんな症状の際に＞落ち着きがないとき、思い通りにならないとき、不安や恐れがあるときなどに奇声を発する。

① 対応する前に一呼吸置き、奇声を上げる必要性について、「不安」「恐れ」「もどかしさ」「不機嫌」「はしゃぎすぎ」など、いくつかの可能性を想像してみる。

② 奇声を発した子に、「今、～という声を出していたけど、何かあったのかな」と声をかけてみる。

③ 奇声を発した子の話に傾聴し、その時の状況や気持ちを把握する。

④ 「〇〇だから、～と言ったんだね」など、奇声を発した子の話から、把握したことや共感したことを伝え返す。

⑤ 周りの状況や、「心配」「驚き」「不快」など、他者の気持ちを伝える。

⑥ 奇声を発した子に、「そういう時は、◇◇と言ったらいいと思うよ」「そういう気持ちになった時は、先生の所において」「奇声が出そうになったら、思いっきり手をグーにしたらどうかな」など、奇声を発することの代わりとなる言葉や表現方法を提案する。

⑦ 奇声を発した子に、⑥の提案の中から、できそうなものを選んだり、それ以外に自分で考えた方法を話してもらったりする。

⑧ 奇声を発した子に、選んだ方法を試してみるように励ます。

⑨ 先生は、これからも、あなたの味方であることを伝える。

⑩ 本人の努力や友だち支援では安心感が得られない場合は、校内で連携し、奇声を発する要因となると思われる、時間帯、場所、相手、活動などの刺激を減らす配慮を行う。（本人の成長に合わせ、弱い刺激から慣れさせていくことも考えられる。）

⑪ また、家庭でも落ち着いて過ごせたり、気持ちを適切に表現したりできるように、保護者の話に傾聴したり、日ごろの尽力を労ったりしながら保護者とよい関係を築くとともに、保護者と情報共有を行う。

⑫ さらに、必要があれば、市町村の教育相談機関などと連携し、子どもの特性や支援方法の理解を深める。

⑬ これらの支援を行いつつ、経過観察を行い、フォローアップしていく。



カテゴリーⅠ（行動） 【 大声で泣く子 】

＜特徴＞気持ちがうまくコントロールできない小学校低学年の男児。  
＜こんな症状の際に＞気持ちがうまくコントロールできず、思い通りにならないとき、不安や恐れがあるときなどに、床にひっくり返る、物にあたる、自分の頭を叩く、他の子を攻撃するなどしながら、大声で泣く。

①対応する前に一呼吸置き、大声で泣く必要性について、「不安」「恐れ」「不機嫌」「要求」「拒否」「注目」など、いくつかの可能性を想像してみる。

②大声で泣いている子に、「何かあったのかな」と声をかけてみる。

③大声で泣いている子の話に傾聴し、その時の状況や気持ちを把握する。

④「そういうことなら泣きたくなるよね」「〇〇だから、泣きたい気持ちなんだね」など、大声で泣く子の話から、把握したことや共感したことを伝え返したり、代弁したりする。



⑤大声で泣く子に、「そういう時は、◇◇をしたらいいと思うよ」「そういう気持ちになった時は、先生の所において」など、大声で泣くことの代わりとなる言葉や表現方法を提案する。

⑥大声で泣く子に、⑤の提案の中から、できそうなものを選んだり、それ以外に自分で考えた方法を話してもらったりする。

⑦大声で泣く子に、自分で選んだ方法を試してみるように励ます。

⑧一緒に寄り添いながら、大声で泣く子が選んだ方法を実行してみる。

⑨大声で泣く子と、泣く代わりに選んだ方法を実行してみてどうだったか振り返る。

⑩これからも、泣きたい気持ちになった時は、先生が力になることを伝える。

⑪必要があれば、校内で連携し、大声で泣く児童が安心して過ごせたり、適切な行動を行ったりできるために、その子にとって安心できる人、落ち着ける場所、落ち着ける活動を行えるように調整を行う。

⑫また、家庭でも落ち着いて過ごせたり、気持ちを適切に表現したりできるように、保護者の話に傾聴したり、日ごろの尽力を労ったりしながら保護者とよい関係を築くとともに、保護者と情報共有を行う。

⑬さらに、必要があれば、市町村の教育相談機関などと連携し、子どもの特性や支援方法の理解を深める。

⑭これらの支援を行いつつ、経過観察を行い、フォローアップしていく。

## カテゴリーⅠ(行動) 【 暴力（殴る・蹴る） 】

### 〈特徴〉

自閉的傾向が強く、気に入らないことがあると攻撃的になる。多動傾向もあるので、集中が続かず、周りからも注意を受けやすい小学校中学年の男子児童である。

### 〈こんな症状の際に〉

キレると暴力行為をしてしまう。突発的に手を出してしまう。

### 〈解決の手立て・方策〉

#### ① クールダウンの場所を確保する。

教材室や相談室などを整備し、興奮状態になった時に落ち着ける場を作る。その際に道具などを置かないように工夫する。落ち着いたら、話ができるようにする。

#### ② ゴールの設定

行動を変えていくために、どんなことができたか話し合う。そのために自分が今やらなくてはならないことを設定する。

自分が決めたことを実践する。その際に、決めたことを見える所に掲示しておく。(学校や家庭など)

帰りの会後にできたかどうか本人と振り返る。

上記の手順を繰り返し行う。

なりたい自分になってみよう

名前

どんな自分になりたいか (勉強ができる自分、運動ができる自分)

やさしい自分になりたい

なにがひつようになるのかな? ↓

ぶつたり、けつたりしない

どんなことができたかゴールかな? ↓

友達におどらない、ぶつたりしないこと

1日1回できることを書いてみましょう

友達におどらないこと、

#### ③ 振り返り

上手くいった時は「よくできたね。どうやったらできたの?」と称賛し、自身の成功した過程を振り返るようにした。また、自分で決めたことが上手くいかなかったときは、なぜできなかったのか本人と分析し、「このときはこうしよう」と助言する。

#### ④ 教育相談

家庭と連携して情報共有し、共通歩調でできるようにする。実際には、予定表を目に見えるところに置いたり、家で癇癢が出た時に、クールダウンできる場所を確保したりできるようにした。また、月に1回程度、学校の様子や家庭での様子を伝え合い、連携していくことや今後の方針などを確認する。



※落ち着いて対応することが大切で、つい大きな声で指導などをしてしまうと逆効果になりやすい。今回の事例の場合では周りからよく注意を受け、マイナス思考になりやすくなっている。帰りの会などで称賛したり、本人に良い点を話したりして認めてあげることで、自信を高めていくことが大切である。また、連携も大切になってくる。特別支援学校の巡回相談の活用や、教育相談での家庭の協力を得ることでみんなで協力して取り組んでいくことが重要である。

## カテゴリーⅠ(行動) 【 暴言 】

### 〈特徴〉

他者の発言や行動に対して、否定的な言動が見られる。家庭環境も複雑で様々な人に強く当たってしまうことがある。周りの児童に対して攻撃的な発言でトラブルになりやすい。教師の指導を聞こうとする素振りもみせず、強い口調での指導には強く反発する小学校高学年の男子児童である。

### 〈こんな症状の際に〉

授業中や休み時間に他人の言動に対して否定的な言葉を投げかける。

### 〈解決の手立て・方策〉

#### ①学級ルールづくり

学級会を通して、クラス全体の問題として考えさせる。そこで、クラス内でのルールを決め、遵守するようにし、「みんなで決めたことは守る」という雰囲気を作っていく。まず否定的な言動を言わせないルールを確立させる。

#### ②個別指導

トラブルが起こった際には別室にて話を聞く。穏やかな口調で聞くようにする。強い口調は大きな反発を生み出して余計にこじらせてしまう。また、何が問題なのか、教師側から話すのではなく、自身から話すようにさせることで自分の言葉に対する自覚を促す。その際によいところも認めながら話すと指導が通りやすい。また、暴言への言い換え指導を行った。

#### (実際に指導したこと)

「死ね」…「～と言われたからものすごく腹が立ったよ。」

「うぜえ」…「なんかいやだな」など

暴言を使わせない指導とともに、

アイメッセージを生かした表現を使

#### ③ソーシャルスキルトレーニング

学級活動の時間に計画的にソーシャルスキルトレーニングを取り入れて、他者理解を促す。役割演技を行い、否定的な言動を自分に聞かせることで、言われる立場の気持ちに寄り添わせる。

#### ④教育相談

トラブルがあった時など定期的に保護者に情報を伝えている。また、良かったことも伝えて保護者との信頼関係を構築し、協力してほしいことを求めている。

#### ⑤できたことを褒めてもらう。

周りに認めてもらうことがじわじわと効いてくる。個別や全体での褒めることを使い分けながら、周りに認めてもらえるようにする場を作っていくことが大切になる。



※暴言がある児童については信頼関係をしっかりと築き上げることがとても重要

である。前述したが、褒めることで伸ばしていく必要がある。褒めたことを朝の黒板に書いてみんなに知らせたり、電話で保護者に伝えたりすることを通してトラブルが減ってきていた。また、トラブルへの指導では公平な指導を心がける。暴言を放つ児童の言い分をしっかりと聞き、双方に公平感のある指導を行うことで安心感をもって教室にいられる状態にすることが重要である。



カテゴリーⅠ(行動) 【 頭を強く打ち付ける 】 小学校

〈特徴〉順位や点数等にこだわり、自分の思い通りにならないとその場にある物で机をたたいたり、自分の頭を机に打ち付けたり、持っている物で頭を叩いたりする。また、自尊感情が低く、「どうせ僕なんか…」が口癖の小学校低学年の男児。

〈こんな症状の際に〉

帰りの支度をしている際にランドセルに、物がうまく入れられず、筆箱でランドセルをたたき始め、その気持ちが収まらず、「どうせ僕なんか…」と筆箱で自分の頭をたたき始めた。

〈解決の手立て・方策〉

①担任は、他の児童の対応もあるので、違う教師や支援員が対応する。

②「その〇〇見せて」など言いながら、たたいている物を本人の手から離す。

③「この〇〇かわいいね。」「これは、どこで買ったの？」等、意識を他に向ける。

④話に乗ってくれば、落ち着く（目が変わる）まで、話を続ける。その後、やり方を教えながら、一緒に詰め込む。できたら、褒めて前向きな気持ちにさせるよう心掛ける。

話に乗ってこない場合は、近くにいて、周りの児童に声をかけたり、全く関係ないことを呟きながら、さりげなく話し始めるきっかけを作る。

⑤落ち着いたところで、たたいたり、ぶついたりした部位をケガしていないか確認する。



※その後、時間を作り、何をしていたら、嫌な気持ちになってしまったのか行動とその時の気持ちを自分の口から話をさせる。その行動をしてみて、スッキリしたか問題が解決

したかを聞く。（反応や表情を見る）スッキリしなかったという場合には、物に当たったり、自分を傷つけたりすると、物が壊れたり、自分が痛くなったり等、嫌な気持ちが増えてしまうこと。スッキリしたという場合には、今回はスッキリしたが、毎回スッキリするとは限らないということ。また、本人は方法がわからないだけなので、その方法ではない方がいいということを伝える。



次に何か別の方法で、心を落ち着ける方法がないかを考えさせ、出てこなければ、こちらから方法を提案する。そして、「その方法が合わなかったら、また一緒に考えようね。」と伝え、その後も継続して関わり、いい方法を見出す支援をすることが必要である。

また、自分の思いを言葉で表現できないことが自傷行為として表れているので、日常的に自分の気持ちを言語化するトレーニングをする。（単語でもいいので、頭で考えていることを引き出し、言葉に表す）



カテゴリーⅠ(行動) 【 頭を強く打ち付ける 】 中学校

＜特徴＞高機能自閉症で、場面緘黙である。知能は中の上で、こだわりが強く、行動に時間がかかり、納得をするまでその行動を続け、時間が来ても次の行動に移せない。間違いや不正が許せずに、自分の気持ちを伝えられないことに苛立ちを覚え、自傷行為に走る中学校の男子。

＜こんな症状の際に＞

自分の想いが周りにうまく伝わらない時に、自分の顔や頭をかなり強く自分でたたく。

＜解決の手立て・方策＞

- ① 自分をたたいたり、傷つけたりすることはいけないことを、  
本人と2人になったときに話をする。
- ② そのような行動があったときには家庭に連絡をする。
- ③ 必要に応じて、定期的に医師の診断や臨床心理士との面談をするようにする。
- ④ 学級の中で、その生徒の想いやがんばりを他の生徒に意図的に伝える。
- ⑤ 場面緘黙の場合、自分で気持ちを自由に語れない分、例えば、学級通信等で生活ノートの言葉や個人の考えを掲載するなどして、意見や感情表現の支援(助け)をする。
- ⑥ 本人に自分の気持ちを理解してくれる人がいること、自分の考えを伝える勇気を持つことを様々な機会(生活ノートなど)を通して本人に自覚させる。
- ⑦ 周りも、その生徒の気持ちを理解する雰囲気が出てきたり、待つような姿勢や本人が不満に思うような行動を慎んだりするようになるなど、環境が変わってくことで、自傷行為をすることが減ってくる。
- ⑧ 病院での面談やカウンセリングで、自分の気持ちのコントロールや表現の仕方を改善することで、自傷行為を減らす。
- ⑨ 自己理解や分析の機会を作る。自分を活かす将来の道への展望を持たせる。面談や書いたものの内容や行動の変化を通して、十分に本人を理解していく。
- ⑩ 他者からの肯定の自覚が自己受容につながる。自己や他者への受容が、将来への不安を取り除くきっかけになっていく。
- ⑪ 自分の特性と適性を肯定的に捉えさせるよう働きかける。



※物事をよく考える生徒で、自分の将来についてとても不安を感じている。しかしながら、思うように行動ができず、自分の考えを周りに上手く伝えられないために、常に葛藤があるようだ。その気持ちを上手くつかみ、できる形で気持ちや感情の表現をさせる工夫が大切である。またそれを周囲の生徒が理解できるような工夫もポイントとなる。並行して、医療機関での受診と適切な臨床心理士による面談を通して、自己理解や感情のコントロールの仕方を身につけていくことも重要となってくる。

## カテゴリーⅠ(行動) 【髪をかきむしる・抜く・ハサミで切る】

### <特徴>

あまり多くはないが、机間指導や発育測定の際に頭部が円形脱毛のようになっていることから大人が気付くことがある。家庭で問題を抱えている児童に見られる傾向がある。保護者も気が付いていないことが多い。

### <こんな症状の際に>

- ・授業中に髪をかきむしったり、抜いたりしている。
- ・家の部屋で一人にいるときに髪の毛を切ってしまった。



### <解決の手立て・方策>

- ① 児童の行動を全て否定するのではなく、共感しながら話を聞く。
  - ・「やめなさい」と、注意するのではなく、「どうしたの。痛くなってしまうよ。」と話しかける。
- ② はさみを使っているときは、はさみを近くに置かない。使わないときは出さずにしまっておく。
- ③ 髪を切ってしまった自分を客観視させるために、鏡を見るなどして自分をイメージさせる。
- ④ 原因を探る
  - ・「何か心配ごとはある?」「先生が手助けできることはある?」と児童にさりげなく聞く。
  - ・「保護者が忙しくてかまってもらえない寂しさ」や「友人関係の悩み」など、誰にも相談できず一人で悩んでいることが多い。自分自身で気持ちの整理をすることが苦手な児童に見られる。
- ⑤ 家庭との連携を図る。
  - ・「家庭での様子はどうですか。」「一緒に考えていきましょう。」と寄り添う言葉をかける。家庭でこのような行動に気づいていないときには、事実を話し、家庭でも様子を見てもらう。その際に、保護者には児童に対して突然叱るようなことはせずに①②のような対応をするようにお願いする。
- ⑥ ほかに夢中になれることを探して取り組ませ、気持ちを逸らせる。
  - ・例えば、友だちと外で体を動かす遊びをすすめたり、両手を扱う粘土遊びやお絵描きなど児童が好きなものに取り組ませたりする。
- ① 教育相談機関や SC を活用する。また、市の支援相談室や医療機関等につなげる。
  - ・どうしても治らないときは、小児科や心療内科の受診をすすめる。「〇〇さんも困っていると思うので、〇〇さんのために専門的な機関で相談にのってくれるところを一緒に探しましょう」

※10円玉くらいの円形脱毛になっていることもある。その場で大騒ぎせずに保健室で養護教諭と連携するなどの対応が必要である。他の児童の前で注意するのではなく、手を頭にもっていったときに、さりげなく辞めさせるようにするほうがよい。保護者から「家でハサミを使い髪の毛を急に切ってしまったって困っている」という相談を受けることもある。無意識にこのような行動を起こす児童もいるが、なんらかの SOS と思われる。傾向としては「家庭での寂しい思い」からこのような行動に移してしまうことがある。無意識に繰り返してしまうような時は、ハサミなどを遠ざけて予防することも一つである。気持ちをそらせて楽しい気分になせ、行動を回避する支援の方法もある。せめて学校では、ストレスのない楽しい生活を過ごさせ、その体験の積み重ねをすることで自虐的な行為から逃れさせたい。

## カテゴリーⅠ(行動)【 耳をふさぐ 】

### <特徴>

小学5年生男児。自閉傾向が強く、好きなこと（読書や趣味の話など）について気の向くままに行動を取り、自分が置かれている状況を理解することができない。

小柄で学力は高いが、ルールに基づいたゲームなどは苦手である。小学2年時より、全校の集会時に参加することを拒もうとする。医師の診断はないが、保護者と本人は、聴覚過敏を訴えている。

### <こんな症状の際に>

何か気に障ることがあると大声や暴言（自他共に）を発して耳をふさぎ、大騒ぎして教室を飛び出す。

### 解決の手立て・方策

- ① （教室を飛び出す前に）人気のない場所や窓際で椅子を外に向かせるなど、居場所を変える。
- ② 視界を変えて、気持ちを切り替えさせる。つい立てなどがあれば、自分ひとりのエリアを設定する。
- ③ （気持ちに余裕がありそうならば）読書や迷路、ぬりえなど、気持ちをリフレッシュさせる。
- ④ （飛び出してしまった場合は）クールダウンする場所とクールダウンに要する時間（何分間、何時何分までのように時間や時刻を設定する）を決めて、その時間になったら声をかける。
- ⑤ 一人でクールダウンできず、自分が授業中で対応できない際には、他の教員に対応をお願いする。



※問題のフィードバックに時間を要する児童だったので、在校時間内に教師が適時対応しきれないケースだった。5年生になり通級指導教室に通い始めたことで、心が落ち着く時間や個別に接してもらえる時間が増えた。保護者は、通級での学習活動を参観する時間を毎回確保することができ、本人の特性について理解を深め、今まで困難であった学校と情報共有が進んでいった。次年度には、日常的に聴覚過敏対応のヘッドホンを利用し、中学校は特別支援学級への就学を進められるようになった。長期的な働きかけにより、就学相談が進められたケースである。

カテゴリーⅠ(行動) 【 固まる 】

<特徴>大人数の中での活動に不安を感じ、苦手なことをやるときに緊張し、手をかきむしるなど自傷行為もある。幼く、具合が悪いと訴え、保健室に行きたがる中学校の女子。

<こんな症状の際に>

苦手なことをやらなければならないと、かたまり、時にはトイレに閉じこもる。

<解決の手立て・方策>

- ① 苦手な教科のときに、腹痛や吐き気など具合が悪いと訴えることから始まり、かたまる状態になりやすい。まずは具合の悪さを説明させる。
- ② 説明をしていくうちに矛盾点がでてくることがある。そこを少しずつ切り崩す。
- ③ 説明が通らないとなると、かたまる・動こうとしない、トイレに閉じこもるという行動にでてくるので、かたまったときには、しばらく傍らで動くまで待つ。

閉じこもっている直接の原因(例：生徒同士の争いや、教師の指導等)と全く違う話題(例：本人の好きなTVゲーム、ドラマ、アニメ等)を話すことも、効果的。

- ④ 待つ中で、いくつかの選択を提示する。
- ⑤ 計算をしての行為である場合、中学生として望ましい行動に向かうべきか、自身の感情のままでよいのかを考えさせる。
- ⑥ 早退するか 保健室に行くか、教室に戻るか選択肢を与える。
- ⑦ 保健室では養護教諭が話を聞いたり、様子を見たりしながら気持ちを落ち着かせる。
- ⑧ 落ち着いてから教室に戻ることもある。
- ⑨ 状態、状況によっては早退することもある。
- ⑩ 母親は対応に疲れて、学校を早退することに抵抗感を表すが、

普段から保護者と連絡を取り合う機会を多く持つように努める。

- ⑪ 発達の課題も見える場合が多いので、医療機関にもつなげる。
- ⑫ 保護者の認識と学校の対応との折り合いがつかない場合は、保護者との共通理解や約束「～時間、～したら早退する」等をしっかりと確認する。
- ⑬ 幼い考えながらも、計算高いことが多いので、かたまる、閉じこもるのも計算づくでやっている場合、本人自身の損得勘定の中に、自分がどういう行動をとることが今の自分にとって一番得策なのかをしっかりと考えさせる選択肢を用意する。
- ⑭ 苦手なことを頑張ってやりきったときに、そのことを大きく評価し、逃げずに頑張ってよかったという成功体験を重ねさせる。
- ⑮ 成功体験を自己肯定感につなげていく。そのことが苦手なことでも逃げずに挑戦してみようという動機付けにつながる。



※部活動では自分の力を発揮しようと努める場面も多いが、活動中に落ち着かない状態になることもしばしばである。顧問は女子生徒の様子をしっかりと観察し、必要に応じてカウンセリング的な対応を行い、頑張りや細かい不安の状況も担任に伝えている。

カテゴリーⅠ(行動) 【 隠れる 】

〈特徴〉 急なルール変更等が苦手。また、「普通はこうだ」という自分の中のルール（例：鬼ごっこで1人狙いは無しとなっているが、鬼が作戦で挟み撃ちすることも1人狙いと捉え、自分がその状況になった時に話が違うと言い、言い合いになってしまう。）があるため、人との関わりが上手くできず、トラブルが多い中学年の男児。

〈こんな症状の際に〉

休み時間、遊びの中で友だちとうまくいかず、教室に戻らず、どこかに隠れてしまった。

〈解決の手立て・方策〉

①担任、空時間の教師や支援員等で行きそうな場所、情報から行ったと思われる場所に行く。聞こえるように「〇〇さんは、どこかな?」「ここの部屋は使わないから鍵をしておこうかな?」等と声を出してみる。



②出てきた場合、怒らずに一声かける。

例：「心配したよ。無事でよかった。」「こんなところに隠れていたんだ。かくれんぼ名人だね。」

出てこない、見つからない場合は、一度行った場所でも人を変えて何度か行ってみる。

休み時間であれば、放送で呼び出してみる。

例：「〇年〇組の〇〇さん、〇〇室まで来てください。」と用事があるような口調での放送。

③事前に一緒に遊んでいた児童にその時の状況を聞いておく。

④落ち着いた状況であれば、本人と話をする。

落ち着いていない場合は、保健室又はクールダウンできそうな部屋で過ごす。(1人担当がつく。＝教師、支援員)

※落ち着いたところで、担任等とトラブルの原因は何だったのかを事前に聞いた児童の話も踏まえた上で聞く。その内容をきちんと整理し、トラブルがあった児童との解決や確認につなげる。まず、同じトラブルが起きないように、次のように話を進める。みんなの普通と自分の普通が必ずしも同じではないことを伝える。ルールの認識を同じにするため、遊んでいる子どもたちと一緒にルールの再確認をする。もし、納得できない時には、まず、みんなに聞く。但し、上手く相手に自分の思いが伝わらない時には、先生と一緒に話し、解決していくことを提案。また、(一緒に遊んでいる子どもにも〇〇くんがみんなにルールを聞くので、確認するように話しておく。)

次に隠れてしまうことに関しての話をする。かくれんぼも見つけてもらえないと悲しいということ。難しい場所に隠れていると、鍵を閉められたりしてしまうこと。どこかわかりやすい場所や人が通りそうな場所がいいかもしれない。具体的に「〇〇教室とか、いいかもしれないよ。」等隠れるポイントを話す。また、本人に「かくれんぼ名人さんに質問!どの場所が隠れやすいの?」と聞いてみる。次回、探す側のヒントにもなる。決まった隠れる場所を決めておくことも有効である。但し、できるだけ、隠れない方向での話もしていく。また、教職員には、新年度の児童共通理解の際に休み時間のトラブルが多く、上手くいかない時には隠れてしまうこともあるということを伝えて初期対応をお願いしておく。クラスの児童には、休み時間の過ごし方の中での友だちとのトラブルの対処のしかたを話し、上手くいかない時には近くにいる大人に助けを求めるよう話しておく。

## カテゴリー I (行動) 【 校外に逃げる 】

### 〈特徴〉

自閉傾向が強く、活動中に注意されたり、気に入らないことがあると、机を蹴ったり、周囲に罵声をあびせる。

### 〈こんな症状の際に〉

衝動的に教室を出て、校外に逃げる。

### 〈解決の手だて・方策〉

#### ① 教員間で事実を共有して、組織で対応する。

生徒指導対応なのか、教育相談対応なのか、ケースに応じて、主になって動く担当を決めて周知しておく。

担任は学校で待機し、保護者対応、電話対応、本人対応をする。

#### ② 搜索する

- ・校内……下足の確認、トイレ、階段、空き教室を搜索
- ・校外……防犯カメラの確認、近隣(公園、駅、居そうな場所)の搜索

#### ③ 本人確認

- ・担任は、家庭に連絡、事情を伝え、家に居るかを確認する。
- ・居ない場合は家に戻ってきたら学校への連絡を求める。
- ・ある程度の時間が過ぎても戻らない場合には、保護者の搜索を求める。
- ・場合によっては保護者の同意のもと、警察に搜索をお願いする。
- ・保護者が発見した場合は、学校と一緒に来てもらう。

### 〈発見した後〉

#### ④ 事情を聞く

- ・興奮していたら……椅子に座わらせて落ち着かせる。いきなり怒らない。  
無理に押さえつけない。  
優しく、共感的に聞き出す。「待つ」事も大切。

- ・落ち着いてきたら……担任を中心に事情を詳しく聞く。

- ・落ち着いた場所で対応する。
- ・聞き手は話しやすい、コミュニケーションの取れている教員がベスト。
- ・共感的に繰り返し聞き出し、心情の核をつかむ。→気持ちを整理させる。

- ・原因は、対生徒、対教員、対家庭、提出物や課題にかかわる要因など、受容した上で聞き出す。
- ・話せなかったら、紙に書いてもらう。
- ・「心の温度計」を使いながらホワイトボードに時系列で感情の動きを確認する。1m位の棒状の赤いマグネットを「ものさし」にして、気持ちの移り変わりを長さであらわしていく。
- ・事実を振り返る中で自己理解させる。

#### ⑤ 今後の生活をどうしていくか、見通しをもたせる。

#### ⑥ 保護者へ事情説明

- ・場合によっては来校してもらい、本人と一緒に指導する。
- ・本人には行動を振り返り、次に生かすことのできる言葉がけをする。  
「励ます」「共に考える」姿勢を示す。
- ・対処療法だけでは限界があるため、教育支援センター、相談室、医療へつなぐ事も必要になる。  
保護者への安心感を持たせるためにも、普段から関わりのあるスーパーバイザー(臨床心理士、医師)の意見を参考にして相談に当たる。



## カテゴリーⅠ(行動) 【 とびだし 】

＜特徴＞現在、中学３年生男子生徒 A。人間関係があまり得意ではない。１年生のときに学級担任より給食委員を任させることをきっかけにクラスのために給食準備を率先して行い級友から認められ、「A 君は給食の神」と言われるようになった。仲間からの承認を得たこともあり、以後は日々落ちついて行動することが多かった。

＜こんな症状の際に＞

２年生のとき、給食委員になり１学期まで落ち着いていた。しかし、２学期以降突然給食中に怒り出し教室から出て行ってしまふことが増えた。その学級では、給食の準備をする際に早くそろった班からおかわりができる仕組みだったが、早くそろった班を勘違いし、違う班からおかわりをさせてしまった。その為、級友から指摘されたことを不服とし、とびだしの原因につながった。

＜解決の手立て・方策＞

学級担任より給食のおかわりの仕組みを見直しすることを提案される。

また、怒っても出て行かないように指導される。しかしながら、約束が守れないことが多く出て行く回数が日に日に増えていった。

怒っても出て行かないという約束をすることは、怒っている時には無意味であった。冷静になると自分の行いを恥だと言えるほど客観的に自身の状況を把握できる。一般的に生徒と教師の人間関係では、「５分前着席を守ろう」といった言葉掛けも大事であるが、「話を聞く」といったカウンセリングの基本的な技法である「受容・支持・繰り返し・明確化・質問」を生かした言葉掛けや態度に努める必要がある。生徒 A に対して、６つの場面でこのカウンセリングの基本的な技法を用いた。



①怒りだしそうな場面において、生徒 A の近くにとどまりどのような気持ちであるか聞き、冷静になれているか互いに確認しあう。

②怒ってしまいそうな場合に、落ち着ける場所として空き教室にいて良いというルール作りをした。その際、学年の先生に一言言ってから行くようにする。

③怒りだしてしまった場合において、どのような行動であるか、何に怒っているかを聞き状況を明確化することで冷静さを取り戻すようにする。

③ 自分が起こしてしまったことを改めて聞き、行動後の結果がどのようなものであったかを話す。

④ 怒り出しそうな状況下において、怒って飛び出さなかったこともしばしばあった。その際にすかさずほめたり、どのようにしたら怒らずにいられたか尋ねたり、といったフィードバックを行った。

⑤ 冷静なときであっても、「もしも～だったら」というシチュエーションを想定し、ロールプレイ形式で話をする。このことで、生徒の考えを把握し、そこから助言をすることで冷静な状態の日常からトレーニングをしていく。

このことを繰り返すことで、３年生でも給食委員を率先して立候補し、クラスのためになろうとしたり、怒らないようにしたりと個人の変容が見られた。また、他にも学校に休みがちな級友に毎日のように連絡をとり登校を促すようになっている。

※何よりも、「冷静になると自分の行いを恥だ」と言った時点が、自分の変わろうとするターニングポイントであったと思う。



## カテゴリーⅠ(行動) 【 離席する児童への対応 】

### <特徴>

集中が続かず、授業中離席し、廊下を歩き回ってしまう発達障害傾向のある低学年男子。また、気持ちのコントロールができず、指示が通りにくい。

### <こんな症状の際に>

どのような授業でも、授業中に立ち歩く。



### <解決の手立て・方策>

- ①スモールステップで、できる時間だけ座らせ、残りの時間はいさせる。(安心できる場所を確保する)
- ②授業の工夫をする。(見通しを持たせる、板書の量の調節、活動と学びのバランス)
- ③座れた時間の長さや活動内容を把握し分析する。
- ④できたら褒める。できたことが目に見えるように(カードにシールを貼るなど)する。
- ⑤離席した際(特に教室から出た際)は誰に連絡し、誰がサポートに入るか協力体制を整えておく。
- ⑥保護者と密に連絡を取り、状況を共有する。
- ⑦医療への受診を勧める。→受診した際には学校でできることの確認をする。

※離席し、教室外にまで出てしまうと、担任だけでは児童の安全が確保できない。学校全体でその児童を支援していくという体制を作ることが大切である。また、保護者や児童の気持ちに寄り添い、その児童にとって何が一番幸せかを一緒に考えていくことが必要である。その上で、医療に繋がった場合、管理職や教育相談主任、特別支援コーディネーターなど学校の実態に応じて中心となる者を決め、家庭、学校、医療で情報を共有し、連携していくことが重要である。

カテゴリーⅠ（行動） 【 おしゃべりがとまらない 】

＜ 特徴 ＞場の雰囲気をつえられず、おしゃべりをしてしまう

＜こんな症状の際に＞授業中 集会時など 場所・時、構わずおしゃべりがとまらない。

＜ 解決の手立て・方策 ＞

1、事前 約束事をクラス全体に伝える。

①これからの活動は話さず行うものであることを伝える。

②聞きたいこと話したいことがあったら挙手をして先生に伝えること。

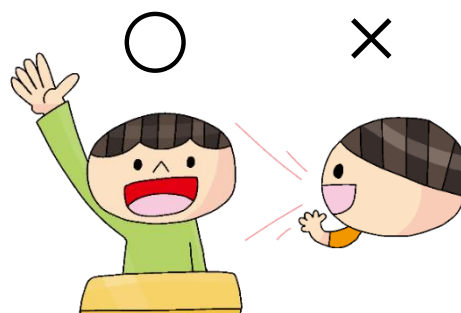
③静かな場所でおしゃべりをしている生徒の動画を見せどのように感じるか  
クラスに問いかけ意見を発表させる。

④③の発表をもとにどんなルールが必要かクラスで確認し合う。

⑤ルールを見やすい場所に掲示する。（下記）

～ 話のきき方5つの約束 ～

- 1、体を発表者に向けよう
- 2、自分の頭で考えながら聞こう
- 3、話の内容をメモを取りながら聞こう
- 4、話を最後まで聞こう
- 5、質問や意見は挙手しよう



2、活動中におしゃべりがはじまった場合

①イラストで口に×をつけたものを見えるように提示する。

② 活動中無理におしゃべりを止めようとせず一区切りついたところで「詳しく聞きたいので紙に書いて欲しいな」と声がけをして了解したら・・・紙とペンを渡して書かせる。

了解しなかったら・・・、⑤の掲示を見せる。

3、事後

①おしゃべりの内容を整理させる。

②どうしても話したかったのだ、という思いを受けとめ生徒に伝える。

③おしゃべりをしてしまったことでのマイナス点を確認する。

④今後はどうしていくとよいか一緒に考えさせる。

⑤またおしゃべりをしなかった時は生徒を認める声がけをして、プラス面やどうして話し手に集中することができたのか

良い点を一緒に振り返り、次回もそのような行動ができるよう励ましていく。

＊おしゃべりがとまらない生徒は、どの場面でも話をしてしまう。過去の経験から、おしゃべりをしてしまった時に、担任や授業者が止めてもその場は収まるが一時的なものにしかすぎず、改善にはなかなか至らない。学級会で議題に取り上げ、よい授業をみんなで作るためにはどうしたらいいか、学習内容が身に付くために授業態度はどう改善していけばいいか、など前向きな提案理由を挙げて生徒に考えさせる。おしゃべりを繰り返す生徒がクラスの中で注意されることによって目立ってしまわないように、「クラス全体」で取り組みを考えることが解決につながるが多かった。班ごとに授業中の挙手を競わせたり、生徒の音読や話し合い活動をできるだけ多く設定したりするなど、生徒が主体となるような授業改善も常に心がけ実践していくことが必要だと考える。

## カテゴリー I (行動) 【 忘れ物が多い 】

### <特徴>

小学校4年男児。基本的生活習慣が身についておらず、夜更かし（ゲームに時間を費やすことによる）をし、朝は決まった時間に起床できない。そのため、家族共々朝食はほとんど取らず、授業中寝ていることもある。

ほとんどの授業道具を持って来ない。また、宿題もやってくるのが少ない。

### <こんな症状の際に>

- ①いつも忘れる（持ってこない）
- ②（長期休みや祝日などの）休み明けに忘れる
- ③断続的に忘れる



### 解決の手立て・方策

（個人）連絡帳に朱書きさせる

- ➡（視覚援助）教室や机に次に持ってくる日付の貼り紙をする
- ➡担任に家庭連絡をしてもらう
- ➡（担任などに）持ってきたことを報告する

- ① 「いつも忘れる（持ってこない）」

下校の際に持ち帰りをさせず、学校保管する。保管場所を教室内に作り、声かけをしながら自己管理できるようにする。

- ② 「（長期休みや祝日などの）休み明けに忘れる」

忘れそうで心配な道具だけ、休みに入る前に学校に持参する。

- ④ 「断続的に忘れる」

忘れた日に、準備の振り返り（いつ準備したのか、誰が準備したのか、どうやって準備したのか）をする。忘れなかった日の準備の仕方の振り返りと共に比較し、方策を一緒に決める。

※保護者が児童の面倒を見られないなど、学習意欲が高まりにくい家庭環境にあり、家庭への協力を期待しづらい。本人に、今できていることとできていないことを確認してあげて、できることを一つずつ増やしたことで、宿題も少しできるようになっていった。授業道具は授業者が管理してあげることにより、忘れることが少なくなっていく。励まし、称賛しながら、本人の自己管理能力を育て、一つずつ自力で準備できるものを増やしていくことが今後の課題である。

## カテゴリー I (行動) 【 異物を食べる 】

### <特徴>

授業中に集中せず、消しゴムをちぎって口に入れていたり、鉛筆をなめたり、自分の名札を服についたまま口の方へもっていき噛んでいたりする。低学年の児童に多い。注意しても無意識に行動してしまうのか、なかなか治らない。

### <こんな症状の際に>

- ・お腹がすいているわけでもないのに、食べられないもの、おいしくないものでも口に入れたがる。
- ・シャープペンシルの芯や消しゴムなどの異物を食べてしまう。

### <解決の手立て・方策>

② 児童の行動を全て否定するのではなく、共感しながら話を聞く。

・「どうして食べてしまうの」と、問いたさずに「お腹が痛くなってしまうから口から出そうね」と話しかける。



③ 口に入れそうなものを近くに置かない。

・その他ノートや筆箱の端をかじっていたり、絵の具をなめたり、プリントの切れ端を食べてしまったこともある。



④ 原因を探る

- ・なにかしらのストレスが原因ではないか。
- ・「困っていることはある?」「先生に助けてほしいことはある?」と児童にさりげなく聞く。
- ・ストレスについては、「学力不振 (LD も考えられる)」「保護者が忙しくて、かまってもらえない寂しさ」など、自己肯定感が満たされていないケースが多い。

⑤ 家庭との連携を図る。

・いきなり事実を伝えるのではなく、本人の頑張っている点や良い点を知らせてから、「ご家庭で心配されていることはないですか」と家庭での様子を尋ねる。保護者もこのことを心配していたら、「いつからそのような行動が見られましたか」「だれかに相談されたことはありますか」「何か思い当たる原因はありますか」などと聞き、そのあとに学校での様子を話す。家庭ではそのような行動に気づいていないときには、事実を話し、家庭でも様子を見てもらい、継続面談の機会を約束する。その際に、保護者には児童に対して突然叱るようなことはせずに①や②のような対応をするようにお願いする。

⑥ ほかに夢中になれることを探して取り組ませる。気持ちを逸らせる。

⑦ 教育相談機関や SC を活用する。また、市の支援相談室や医療機関等につなげる。

- ・どうしても治らないときは、小児科や心療内科の受診をすすめる。



※なかなか学校で担任が指導しただけでは改善されないことも多いので、保護者と面談をするなどして、何が原因かを探る必要がある。本人の困り感がなく癖になってしまっているケースもあるので、意識をそらせる活動と呼び掛けていくことも効果がある。自分ではやめたいと思っているのになかなかやめることができない児童については、医療機関等カウンセリングの必要もある。また、クラスの友達から馬鹿にされたり冷やかかな目で見られたりすることもあるので、担任としてはクラス全体への温かい見守りの指導も大切である。

カテゴリーⅠ(行動) 【 給食を食べない(摂食障害) 】

＜特徴＞家庭での食事の問題が発端で、摂食障害が始まった中学校の女子

＜こんな症状の際に＞

担任は給食を食べないことで気になっていた。家庭でもあまり食べていないことを母親は認識していない。かなり体重が減ってきた。

＜解決の手立て・方策＞

① 担任は、食事が進まない様子を見て、周りの生徒がいない時を見計らって、問題の状況や実態をつかむために声をかける。

「ご飯、あまり食べてないね。どうしたの?」「家では食べているの?」

② 養護教諭も体重の減り方を心配していたので、家での様子を家庭に確認する。

③ 家庭内の問題をつかむ。母親の忙しさや子育ての余裕がない状況など。

家では祖母が代わって食事を用意していた。

④ 親からの「痩せてきた」の相談があるなど、問題の重大性をつかむ。

⑤ 養護教諭と本人が面談をする。本人の心情（食事をしたくないことなど）をつかむ。

⑥ 病院につなげる。

⑦ 背景の複雑な家庭環境が引き金であることが多い。

⑧ 病院に入院して治療。

⑨ 学級の生徒には、本人と親が希望する内容・形で説明をする。

⑩ 担任と養護教諭、教育相談部会での検討と、チームで支援の方向性(この時は、入院・院内学級転籍・学校へ復帰後の登校の形の検討・進路支援等)を持つ。

⑪ 入院や院内学級への転籍、その後の継続的な支援。

⑫ クラスからのお見舞の気持ちなどの周辺の生徒の支援体制作り。

クラスには病名は明かさずに、体調不良で入院したことだけを伝えた。

⑬ 家庭と問題を一緒に考えていく姿勢を大切にすることが、本人への大きな心の支えになるということを忘れない。

⑭ 中学生なので、進路への不安解消に向けての説明・情報提供・支援を行う。

① 授業内容や定期テストに関する学習支援を行う。

⑯ 本人と保護者への支援の継続。院内学級への転籍になっても支援を続け、良くなったら学校へ戻れるということへの希望を持たせる。

※自己の環境への不安や拒否感が食べないことの原因であれば、自己や環境への肯定感が大きな鍵となるので、関わりのある人間の愛情のある言葉かけが大切である。また医療機関へつなげ、適切な対応を行わないと命に関わる重大な問題であり、早い段階での養護教諭との情報共有と連携がポイントとなる。愛情のある観察と支援が大切と考える。



## カテゴリーⅡ(情緒・心) 【言葉の行間が読めない】

### ＜特徴＞

誰とでも陽気に会話はできるが、音読が苦手で読解に課題がある。

### ＜こんな症状の際に＞

音読の時、言い直しが多く、どこを読んでいるかわからなくなる。

### ＜解決の手だて・方策＞

- ①予習をあらかじめさせておく。予習の習慣をつけさせる。
  - ・生活ノート、連絡帳に予習の項目とチェック欄を作る。
  - ・家庭と学校が相互にチェックし連携する。
- ②読めない子は聴覚有位の可能性のあることから、耳で聞くことの工夫をする。
  - ・家庭で親と一緒に読んであげる。
- ③ある程度の言葉の意味をつかませる。
  - ・視覚情報（絵、写真、図、マンガ）からイメージをつかませる。
- ④指を文字にあてながら読む。指で文字を追っていく。
- ⑤定規をあてて読む。
- ⑥文脈に「・」印をつける。蛍光ペンなどを使って、マーキングする。
- ⑦厚紙を本文の2～3行だけ見える部分を切り取り（2～3行だけ見えるシート；リーディングルーラー）、教科書に当てて読む。

### 「パソコンや自分専用のタブレットを活用しての効果」

- ⑧デジタル教材(読み上げソフト)の活用
- ⑨文字の大きさ、行間の間隔、行番号表示などのフォームを変える。整える。
- ⑩漢字にルビをふる。
- ⑪行の先頭、段落の先頭の文字を太字(大きく)にする。  
〔あいう えおかきくけこ〕

### 「ビジョントレーニングを活用する」

- ⑫縦読みが得意(苦手)か、横読みが得意(苦手)か確認する。
- ⑬眼球運動(左右、上下、斜め、より目)を継続して行う。
- ⑭読むことへの自信を持たせる。
- ⑮読み終えた後、ほめること。つまづいた箇所を教え、繰り返して音読させる。
- ⑯声の大きさにも注意させる。



## カテゴリーⅡ(情緒・心) 【場の雰囲気が把握できない】

＜特徴＞ 静かにしなければならないときに、独り言をぶつぶついたり、高笑いをする。

また、行動の優先順位がつけられないため、周囲と行動のリズムが合わない中学生男子。

＜こんな症状の際に＞ 場の雰囲気・空気感を感じることが難しく、その場にあった行動が苦手。

＜解決の手だて・方策＞

- ① 友だちと話すとき、相手の表情をよくみることを意識。笑っているか、怒っているか。
- ② 人の話をじっくり聞く意識をもたせる。勝手な思いこみをしないように、友だちの話を最後まで聞き、よくわからないときやもっと知りたいときは質問をするようにする。話を最後まで聞くことで内容が理解でき、周囲の気持ちが分かるようになる。
- ③ SST を学び、周囲との基本的なコミュニケーションの素地を育む。  
自分の行動を客観的に捉えることができる。
- ④ 話に同調される経験が乏しいため、肯定される機会をつくる。
- ⑤ 生徒のする行動に細かく指摘したり、反応することは逆効果。指導するとき、流す時の使い分けが大切である。
- ⑥ 視線を相手に合わせて話をするだけで、生徒の安心感につながる。
- ⑦ ふりかえりを行い、その都度行動の「自分ルール」を設定する。それがきちんと守ることが出来た場合には、成長を伝え、段階的に求めるレベルをあげていく。



【医療へのつなげ方】～①～⑦では改善が見られない場合が多いため、医療につなげる必要がある～

- (1) 現状のまま社会に出た時にどうなってしまうかを今の集団生活を踏まえながら伝える。
- (2) (1)を繰り返す行いによって本人が今のままでは苦しむことになり、何か手立てをしていきたいが上記の①～⑦では、効果が得られないために様々な角度からの意見を集めたい。具体的に関係機関を伝え未来のために出来ることを考えていかないか伝えたところ、了承が得られた。

※相手の立場・目線にたつことが困難なため、相手の気持ちを教えたり、考えたりすることに時間をとってあげることが大切。分からないということ・周囲と違う物事の捉え方がその児童・生徒が抱えている悩みとなっている。そのため、「相手がどんな表情をしていたか」「どんな感情だったと思うのか」を考えることが良い。自分で感じたことが知識・技能として身に着くため、注意をされることにより、良い方向に導くことが少ない。反応したり、注意をすることは承認されるまたは注目される機会をつくるだけで、嬉しい感情になる場合が多い。中学校でこの状態になってしまうと、特性が日に日に増してしまい、周囲とのトラブルが多くなってしまうため、社会に出た時にどんな苦労が待っているかを理解してもらうことで、医療につなぐことが重要である。

＜特徴＞学力は高い。絵を描くことが好き。表情の変化があまり見られない。慣れると親しい友達ができる小学校中学年女子。

＜こんな症状の際に＞

4月頃 クラス替えがあり親しい友達がいない。自分から友達の輪に入れない。その不安から、腹痛の症状が出始め、遅刻が増えた。

＜解決の手立て・方策＞

### ① 本児の事を知る

まずは、教師との関係を築いていく。「〇〇さんは、外遊びだと何が好き？」  
「〇〇さんは何が得意の？」など声をかけ、本児の事を知る。本児は、言葉で答える質問には黙り込んでしまうことが分かったため、首を振ってこたえられる質問にした。「〇〇さんは、絵を描くことが好き？」「〇〇さんは、計算が得意なの？」など。「〇〇さんの事たくさん知れてうれしいな。先生が1番目の友達だね。」と言うと、表情が柔らかくなった。その後、「〇〇さん。クラスに慣れてきた？」「〇〇さんは仲良くなりたい友達はある？」など、気になる部分について踏み込んで聞いてみるようにした。



### ② きっかけをつくる

学習活動や学級会活動の中で、相手意識をもたせる活動や自分の思い・考えを伝え合う機会を意図的に設定することはとても有効的である。本児の場合は、その中でも係活動がとても有効的だった。自分の考えを伝えることはできていなかったが、友達の意見や考えをよく聞きながら協力して活動していた。友達から「〇〇さんこれできる？」とお願いされ、任された仕事をきっかけに所属感を感じられるようになっていった。休み時間は同じ係の友達とよく集まり、進んで仕事をしていて、1人であることが少なくなった。

### ③新学期はアイスブレイクにつながる活動を取り入れる

UDの視点から、コミュニケーションがとれる子、苦手な子に問わず、新しい先生や友達に少しでもはやく慣れるように、短い時間で盛り上がる活動を設定し、「今日も楽しかったな」という気持ちで生活できるようにしたことは、有効的だと感じた。本児も興味をもちながら参加していた。

例：1、〇×クイズ（教師のことや友達のことを知れる問題をつくる）

2、テレパシーじゃんけん（友達とじゃんけんをして「あいこ」が何回でたかを競う）

3、他己紹介（自分から質問を考えることができない子もいるため、テーマを決めて行った）等

※前年度の引継ぎなどをもとに、本児は「環境の変化に弱い」が、慣れてくると親しい友達ができやすいことを把握していたため、きっかけになる場面を設定するように支援をした。不安感が低くなることで、腹痛による遅刻もなくなった。本児の特徴として、聞かれたことには答えることができるため、周りの友達もそれを理解し、親しく関わっていた。教師が進んでコミュニケーションをとり、本人の思いを把握していくことで、友達との懸け橋になる。これは、会話ができる子や苦手な子に限らず、全ての児童に対して実践していくことを常に意識している。

カテゴリーⅡ（情緒・心） 【 コミュニケーションを避ける 】

<特徴>

保護者からのネグレクトが疑われる女子中学生。学力が低く、身の回りを清潔に保つことができなかったため男子から嫌がられた経験がある。

<こんな症状の際に>

コミュニケーションを避けたがる・関わらない

<解決の手立て・方策>

①性急に関わろうとせず、教師自身がオープンな状態になる。

②子どもが教師や他の生徒に関わろうとしない理由を捉える。

（A関わりたいのに関わろうとしない or B関わりたいと思っていない）

Aの場合

③子どもを観察し、話したそうにしているときに話題を振ってみる。（興味があるマンガやアニメなど勉強以外がよい）

④反応が良ければ、回数を重ねるごとに子どもに話させる時間を増やしていく。

⑤「教師対子ども」から「教師対子ども&クラスメート」に輪を広げて、最終的には「子ども同士」で関係が成り立つように支援する。



Bの場合

③その子どもの近くで教師と他の子どもと話しているときに、さりげなく話題を振ってみる。（「〇〇さんは好きなアニメある？」など）

④反応が悪いときは無理をしない。子どもの警戒心を和らげることを優先する。会話が成り立つまで焦らずに、他の子どもと同じように接する。その子どもと相性の良い他の子どもや教師から、本人についての情報（過去にどんな指導をしたかや保護者の育児方針、本人の好きなもの等）を集めておき、いざというときに役立てるように心がける。

※ネグレクトの場合、管理職や養護教諭、児童相談所等、必要に応じて関係諸機関と連携を図る。生徒の安全を確保する早急な対応が求められる。

カテゴリーⅡ(情緒・心) 【 一人でいることを好む 】

〈特徴〉4年生の時に日本人学校から転校してきた児童で、日本の小学校に入るのは初めてである。心配性な性格で、自分からは一歩踏み出すことを苦手としている小学校高学年の女子児童である。

〈こんな症状の際に〉

グループに入れない。友達と馴染めない。

〈解決の手立て・方策〉

①クラスの児童と慣れる関係づくり

年度当初に転校だったため、学級で「どうぞよろしくの会」を行った。以前いたタイの様子を紹介したり、自分の好きなことを伝えたりした。また、本人が好きな遊びが宝さがしだったので、教室内で宝さがしを行った。

②構成的グループエンカウンターの活用

学級活動の時間を通して取り入れ、お互いの意見を発表する場や協働する機会を設けることで、児童間の交流を促す。

③クラスレクの実施

全員レクの日を設け、みんなで遊びを楽しめるようにした。走ることが苦手だったため、走らなくても楽しめる遊びを計画し、タイヤじゃんけんや宝さがし、クイズなどを行った。

③席替えの工夫

席替えの際に、交流できる子や、つながったことのない子などを織り交ぜながら座席を考える。

④学級全体で称賛

できたことや頑張っていたことを全体で褒めたり、感謝したりしてその子の頑張りを認める。

⑤得意なことを生かす係活動

係活動では、得意なことを生かし、生き生きと活躍できる機会を作った。また、友達と協働してできるようなことを提示してあげることで友達と協力して取り組ませた。

⑥児童との個別相談

面談を通して、本人の気持ちを聞く。友達と仲良くしたいという気持ちがある場合は上記の手立てを活用しながら、つながりをつくれるように促していく。

⑦教育相談

家庭訪問で家庭での状況や得意にしていることや苦手なことを確認する。



※周りを育てて、その子のことをサポートしてあげる環境を構築していくことや、馴染めるようにすることが大切になる。重要なことは認めてあげることである。朝の黒板や帰りの会などで褒めてあげていた。その子は図工が得意だったので、絵などを褒めてあげることによって周りから認めてもらっていた。係活動はとても効果的で自分のよさを生かしながら、友達とのつながりを生かすことができた。定期的にできる時間(月曜の5時間目休みなど)を確保してやらせることで活躍の場を与え、楽しくすごせる時間が多くなっていった。

カテゴリーⅡ（情緒・心） 【 人の気持ちがわからない 】

＜特徴＞自閉的傾向が見られる女子。トラブルがおきて事情を聞こうとするが、生徒自身が状況を理解できているのか、理解出来ているのに説明することができないのかの判断が困難な場合が多い。

＜こんな症状の際に＞人の気持ちがわからない・自分の気持ちをうまく表現できない

＜解決の手立て・方策＞

- ① トラブルが起こった後の指導。Yes.かNo.で答えられる質問（クローズドクエスチョン）で今の自分や誰かの気持ちを確認する。

「あなた（友達の〇〇さん）は今、怒ってる？」

「あなた（友達の〇〇さん）は今、悲しい？」



- ② 気持ちの原因や理由を考えさせる。

「あなたがいやな気持ちになったのは、△△だからなんだね？」

「〇〇さんは△△で悲しかったんじゃない？」

- ③ 客観的になるのが難しければ、人形などでロールプレイしてみる。

- ④ 自分も相手も傷つかない伝え方を確認する。

「『〇〇さんに消しゴムを貸すのはいやじゃないけど、乱暴に使われるのはいやなんだ』と言えば伝わるね。」

- ⑤ ソーシャルスキル学習を取り入れて、集団全体の人間関係調整能力を高めていく。

※意思の疎通がうまくいかないことで、周囲から孤立しがちになる。それがきっかけとなり、ストレスを抱えて誰にも相談できずに不登校になりやすい。関わる教師が班や少人数グループを編成する際に、その子どもを援助できる友達と一緒にすることで小さなトラブルを乗り越える経験ができて、自信につながる。

※スクールカウンセラーによる観察、助言を受ける。市の教育相談室、医療機関等、必要に応じて、心理検査も含めた適切な生徒の見立てと把握を進める。関係諸機関との連携を図り、生徒の過ごしやすい環境整備を図る。校内での生徒に対する教職員の共通理解共通指導ができるように、教育相談部会等で、情報共有の機会を定期的に設ける。また、発達系の生徒への教育相談力を高められるよう、教職員の校内研修も必要である。

## カテゴリーⅡ(情緒・心) 【無気力】

＜特徴＞ 何をするにしても取り掛かりが遅く、声をかけていないと何もしない。できないことや置かれた状況に対して「どうせ自分は…」と繰り返してしまう中学生。

＜こんな症状の際に＞ 無気力で自己評価が低い

＜解決の手だて・方策＞

### ～日常の支援～

- ① 身体的・物理的なはけ口(逃げる場所の設定・ストレスの原因の一時的排除・深呼吸・身体を動かすなど)を与える。
- ② 一貫性があり、予測が可能で、一定の枠組みのある環境を与える。
- ③ 認め、ほめ、励まししながら達成をめざす。叱咤は逆効果。
- ④ 意欲を引き出し刺激を与えるような活動を大切に、具体的な経験に基づく指示を行う。
- ⑤ 積極的、支援的、予防的な行動管理を行う。事前の情報共有(他の教職員との打ち合わせ)が大切!
- ⑥ 規則や規制には理由と根拠を示す。(その際には考えさせることが大切)

### ～本来しなければならない行動への対処法～

- ⑦ 不適切な行動は、それと両立しない他の行動に代えさせる。  
→窓の外をぼうっと眺めていたら、本の挿絵に注目させる。  
→鉛筆で机をコツコツ叩いて周囲の迷惑になるときは、別のものを握らせる。



※ 自己評価の低さから不安なことや心配事が頭の中で処理ができない特性があるため、生徒の思考を整理し、本人の決めたことを認めて、成功する手伝いを繰り返すことである。

P(計画)→D(実行)→C(評価)→A(改善)が自分の力で出来るようにする。

P 1人では率先して行わないため、選択肢を設けながら意思決定を支援。一からすべてを考えさせるのではなく、選択肢を与えることで、負荷がかかりすぎないようにする。

D 実行

C 自身の行動を振り返る機会を設定。(テストや行事、月、学期末など)

A 自身の成長を実感させ、どうしたらもっとよくなるか考えさせる。

### 【定めた目標がうまく達成できないとき】

例 授業に集中するという目標のなかでシャーペンをカチカチと何度も音をだしてしまい、集中ができていないまたは周囲に迷惑をかけてしまっている。

→シャーペンをカチカチとする行動に対して、教科書をひらかせるなど

両立することができない違う行動に意識を向けさせたり、ふりかえりを行うことが大切である。望ましい行動と望ましくない行動は両立しない。



## カテゴリーⅡ（情緒・心）【 すぐ忘れてしまう 】

〈 特徴 〉 持ち物・教科の提出物をすぐ忘れてしまう。

解決の手立て・方策

持ち物

- ①帰りの会でやりとり帳（翌日の時間割・持ち物・宿題が記入できるもの）が記入できているかチェックする。（習慣が定着するまでは担任が本人にやりとり帳を見せるように声がけをする。）
- ②保護者に見てもらって一緒に準備を整えてもらう。特に必要な用具がある場合は担任から保護者に電話連絡をする。
- ③教科別のファイルケースに入れる。



持ち物・教科の提出物をすぐに忘れてしまう生徒の多くは整理整頓が苦手なことが多い。

ある生徒は教科ごとに左の写真のように、ノート、紙ファイルプリント類をファイルケースに入れている。

提出物があるときには「〇〇を〇月〇日〇時間目に提出」とマジックで書いた用紙をファイルケースの正面に入れてすぐに目に留まるように工夫する。

- ④教科別に必要なワークを書き出したものをファイルケースに貼る。その際、文字だけではなく写真を貼りつけると準備しやすくなる。
- ⑤サポートをしてもらいながら忘れ物を一緒に減らしていこうと、前向きな声かけをして、やりとり帳を担任や保護者にチェックしてもらう習慣をつける。

教科の提出物

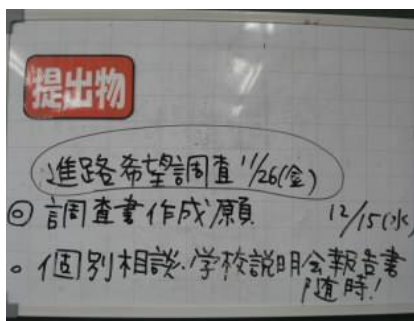
- ①やりとり帳に記入する際、特に注意を要する持ち物などを決まった色のペンで書く習慣をつける。  
記入例） 3月10日（水）国語のワークP5～7提出（←オレンジのペンで記入）
- ②提出物のやり方を教科担任と一緒に計画を立てる。
- ③難しい問題やできない問題は、解答を見ながら進めることもできることを伝える。
- ④提出範囲を付箋で印をつける。
- ⑤学習する計画を一緒に立て毎日できているか確認をする。量が多すぎるようであれば計画を見直す。

〈 掲示物や持ち物の支援 〉

クラスの掲示板①

|    |   |       |                  |
|----|---|-------|------------------|
| 22 | 月 | 50    | ⑤ CM制作           |
| 23 | 火 | 50    | 勤労感謝の日           |
| 24 | 水 | 50    | (木) 日課 ⑥ 道徳      |
| 25 | 木 | 50    | (水) 日課 ⑤ ⑥ ... ♪ |
| 26 | 金 | 50    | 進路希望調査メモ         |
| 27 | 土 | 土日習補習 | 28 日             |

クラスの掲示板②



重要な進路希望調査等の提出物はクラスの掲示板①と②両方に書く。朝の会や帰りの会の際に繰り返し伝え、必要に応じて本人を呼び、直接伝えて忘れ物を防ぐ。

＜特徴＞不安感が高まったときに、情緒不安定になる。自由な発想で表現することが苦手。納得しないと消したり書いたりを何度も繰り返す小学校中学年の男子。

＜こんな症状の際に＞

図工の学習で、どんな絵を描こうか悩んでしまい、描いたり消したりを繰り返している。「どんな絵を描いても上手にできないかも。」と不安感が高まってしまったとき。

＜解決の手立て・方策＞

#### ① 自傷行為をとめる

しばらく考えても発想が出てこない、自己嫌悪から泣きじゃくりながら自傷行為をする。具体的には、「自分は馬鹿だ。馬鹿だ。」と繰り返し言いながら、グーで自分のおでこを叩いてしまう。教師は、その行為に対して「そんなに叩くと〇〇さんも痛いし、それを見ている友達も心配しているよ。もちろん私も心配です。」と伝え、自分を叩くことをやめさせた。



#### ② 気持ちを落ち着かせる

空き教室などに移動させ、背中をさすったり、声をかけたりして気持ちを落ち着かせるように促した。「うまく考えられなかったんだね。」「考えが浮かばないことを不安に感じちゃったんだね。」など、本児の思いに寄り添った声掛けをした。

#### ③ 落ち着いた状況であれば、本人と話をする

発想がうまく出てこないことの支援として、作品例などを用意しておき、考えを広げられるように声をかけた。「どんな乗り物を描いてみたい?」「野菜や魚の乗り物はどうかな。」など。この時の提案は、拒否される場合が多かった。「真似になっちゃうから、どうしよう。」という理由で受け入れられないことが多くあった。

#### ④ 真似になっちゃうと思うことについて気持ちを聞いてみる

「どうして真似になっちゃうと思うの?」と、本人の気持ちを聞いてみた。「自分も描いてみたいけど、もう〇〇君が描いてるから」という理由を伝えてきた。それを聞いて、「友達の作品を見て描いてみたいと思ったところを見つけられてすごいね。」「いいなと思った描き方を取り入れて描いてみることは、お手本にすることなんだよ。」など、お手本にすることで自分の絵を描く力が伸びていくことを伝えた。

#### ⑤ この後の学習の進め方を選択させる

伝えた後は、様子を見ながら声をかけ、本児が「自分の判断で活動に戻る選択」を経験できるように努めた。

その後、自分を殴ってしまうことに対して、今後はやらないことを約束させた。時間が経つと教師の提案を受け入れることができた。母親の教えもあり、最後まで終わらせなければいけないという想いは強い。他の児童より活動は遅れてしまうが、急がせずゆっくりと最後まで作品を仕上げるができるように見守った。図工以外にも国語など自分の考えを表現する活動においても同様にしてきた。不安な気持ちが高まってしまった時の様子について保護者に伝え、4年生から通級指導教室での個別支援へと繋げた。

カテゴリーⅢ(生活習慣) 【 昼夜逆転している児童 】

<特徴>

ゲームを夜中までやることで、家での生活リズムが整わず、朝起きることができない。また、学校に遅れて来たとしても教室で机に突っ伏して寝てしまう中学年の男子。

<こんな症状の際に>

昼夜逆転し、学校に来ることができない。または学校で寝ている。

<解決の手立て・方策>

- ①保護者と生活リズムの見直しをし、協力を得られるようにする。
- ②家庭内でのゲームの時間や寝る時間等の約束事を学校と協力して決める。
- ③医療への受診を勧める。→受診した際には学校でできることの確認をする。
- ④保護者・児童の不安感や困り感を把握するためにカウンセリング（校内問わず）を行う。
- ⑤養護教諭や管理職と対応について考え共有する。

- ⑥運動、体操やストレッチを行う。



【その①】

- ①背中にこぶしを大人が押し付ける  
→こぶしを押し返すようにさせる。
- ②肩甲骨も同様に行う。
- ③胸をそらせる。(肩に筒があるような感じで)

【その②】

- ①手を上で合わせて耳の後ろにそらせる。
- ②上に2、3回引上げ伸ばす。
- ③そのまま深呼吸2、3回させる。
- ④腕をふわっと下ろす。

**必要な力を入れるのと、自分の力がゆるんだ感じを味わう。→メリハリ！**

※家での生活リズムが整わないことから、家庭の協力を得ることが避けられない。よって、日頃からよく報告、連絡、相談をし、信頼関係づくりに励むことが大切である。また、自律神経等様々な要因も考えられるので状況を見て医療に繋げていくことが必要となる場合もある。家庭、医療、学校それぞれの情報を共有し、連携を図っていくことが何よりも大切である。

## カテゴリーⅢ(生活習慣) 【睡眠障害(いつも寝ている)】

### <特徴>

生活のリズムが崩れている児童に見られる。学力にも問題があることが多い。

### <こんな症状の際に>

授業中いつも眠そうである。または、午後になると机に伏せて寝てしまう。起こしてもなかなか起きない。

### <解決の手立て・方策>

- ① よく寝てしまうことがあるので、まず様子を見る。(どんな時間、授業、教科の時に寝てしまうか、記録を取ることも必要)
- ② 前日の寝不足による体調不良ということもあるので保健室で寝かせる場合も考えられる。
- ③ 家庭と連携し、家庭での生活の状況を知り、問題点をはっきりさせて、規則正しい生活を促すようにする。朝食の欠食がないか、場合によってはネグレクト等も視野に入れ対応していく。
- ④ 学習の遅れもあるので、支援の必要もある。

### 原因を探る

#### ① 昼夜逆転の生活の場合

・生活のリズムを整えることが第一。保護者に協力を得られるのであれば、連携して「早寝早起き朝ごはん」の習慣をつけていく。

・協力が得られない場合は、「寝た時刻、起きた時刻、朝ご飯の摂取」を表にして毎日記録していき目に見える形で実態を保護者に示し、理解を促すのもひとつの方法である。

#### ② 睡眠障害

睡眠状態、睡眠の問題を知る(眠りが浅いなど)

睡眠・覚醒のリズムの問題(毎日同じ時刻に起床することができていない)

○不眠症 ○過眠症 ○睡眠覚醒リズム障害 ○睡眠時随伴症(むずむず脚症候群)を疑う



### 医療機関を受診する

小児科、心療内科、精神科などで治療を受ける(発達障害児、ADHD、LDに合併しやすいため)

※以前は、低学年の児童に多く見られ、保育園の時の「お昼寝」の習慣が抜けないのではと考えられ、給食を食べた後の眠気ととらえていたことが多かった。しかし、社会の変化により様々な家庭の生活様式の多様化から、睡眠不足、睡眠障害の児童が増えてきた。子どもを持つ家庭が、すべて『子ども中心の生活スタイル』にはならず、大人の生活リズムに子供が巻き込まれているケースも多い。夕食をとる時刻が21時過ぎだったり、夜遅くまでゲームをして起きていて昼夜逆転の生活になっていることもある。家庭ごとの事情もあるので、「〇〇さんのために一緒に考えましょう」と呼びかけ、今できそうなこと(寝る時刻を決めるなど)からやってみたい。「一般的に睡眠障害等の心配もあるケース」も紹介しながら、深刻な場合は医療機関に診断をゆだねることを提案してみることも必要である。また、市町村での親子講座、ゲーム依存症の解消のための保護者の集いなどの催しを保護者に知らせることも手立てである。

## カテゴリーⅣ(学力) 【 苦手意識が強く避ける 】

### ＜特徴＞

周囲は気づいているが、自分は勉強ができないことに気づいていない。

### ＜こんな症状の際に＞

中学1年生、四則の計算が苦手である。

### ＜解決の手だて・方策＞

①実態、困り感(本人・保護者・教員)を把握し、情報(見方)を共有する。

・本人の特性を周囲がどれだけ理解しているか、本人は自己理解ができているかについて 実態を把握する。

・どこでつまづいているのか、何ができて、何ができないのかを調査する。

・本人が他者と比べて「できない、いくら勉強してもできない(ダメだ)」ことについて 自己肯定感が下がっていないか、劣等感を持っていないかを見極める。

・保護者、教員が「この子はできない」という偏見をもっていないか、意識を確認する。

②担任、教科担当、学年における共通の評価を確認する。

・授業の経過において、行動観察を行っていく。

・小テスト、定期テストの変化、ドリルの効果などを記録していく。

・授業中の個別指導の回数を増やしていく。

③小さい頃から「負の評価」を受け続けてきたと考えられる場合。

・励ましと言葉がけを工夫する。

・結果の評価になっていないか、学習の過程を評価しているのかを確認する。

### ＜例えば＞

・50点しか取れないのか。……負の連鎖が続く

・50点も取れるじゃないか。……励まし続ける → 標準的な能力を超える力  
「励まし」と「ご褒美」を与えることによって、「努力の成果」を実感させる。

・スタンプ、シール、花丸などを与える。

・見えるご褒美から、言葉で評価を受けることへの価値を見出す。

「このやり方で勉強していたら結果が出たね。」

「次は違う方法でやってみようか。」

・本人に「気づき」を実感させ、成功体験を積み重ねて自信をつけさせる。

・学習成果の達成感から勉強の楽しさを増幅させる。

④結果も大切だが、努力した過程を評価する。

・褒める視点を工夫する。

・ご褒美の効果がなくとも、向上しようとする  
意識(価値の変化)を芽生えさせる。

・できる喜びを体感させる。

・教員に聞く力を育てる。



⑤起床、就寝、食事などの生活習慣や自己管理について考えさせる。

⑥「LD」だったとしたら、その特性に合った取り組み方を教えてあげる。

### ＜例えば＞

視覚で捉える……①絵や写真を補足して理解させる。

②関係図などを提示して、物語の構成や流れを理解させる。

聴覚で捉える……①範読を繰り返し、一緒に音読する。

②読みの速度、声の大きさがわかるように録音して聞かせる。

・少しでも変容がみられたならば、「いいね」「できてるね」「上手くなったね」  
「さすが」と褒める。

