

保健室の
先生に聞く

気になるあの子、 気になるあのひと

澤栄美 著



◎はじめに

特別支援教育に関する講話などで「先生の『困った』は、実は子どもの『困った』であり、困っているのは子ども自身」というフレーズを聞かれたことがあると思います。これは、子どもを中心に置いた考え方であり、教師自身の姿勢をふり返るべきだというメッセージだと言えるでしょう。私もそのこと自体には、大いに賛同しています。

とは言え、現実として、学校現場で日々起こるできごとへの対応がうまくいかず、教師が「困っている」のも事実です。そこにきて、「困っているのは子どもなんだから、ちゃんとやってよ」と言われても、「自分なりに頑張っているのに、どうしたらいいの?」と、さらに教師の「困り感」は、増していくのではないのでしょうか。

保健室では、この教師の「困った」への助けを求められることが多くあります。また、本人はよかれと思っている対応がまずいため、結果的に保健室に事例が持ち込まれるということも少なくありません。

なぜ、対応がうまくいかないのか…。学校では、授業研究等についての研修は多く行われますが、それらに比べると、心理や発達等についての研修は少ないと言わざるを得ません。子ども理解の基礎となる大切な知識を十分持たず、教師の自己流や手探りで子どもの対応をしているのが現状なのです。

本書では、日々起こるできごとへの対応について、できるだけ多くの事例を挙げ、私自身の経験の中で得た知恵、そして、研修や書籍を通して学んだことを手がかりにして解説しました。まずは、自分が困っていること、気になっていることから読まれて結構です。そして、時間があれば、その他の事例も読んでみてください。それぞれは違う事例ですが、読み進めていく中で、対応のベースとして共通のものがあることに気づかれると思います。そのベースをしっかりと持つことで、困っている子どもや保護者の困り感への理解が深まり、結果として自分自身の困り感も減らすことができるでしょう。

澤 栄美

I 特別な配慮を要する子ども

1 怒り

- ① パニック（興奮状態）…………… 10
- ② キレやすい…………… 15
- ③ 反抗的で挑戦的な態度…………… 20
- 解説◎怒りはストレスに対する生物的な反応…………… 24

2 不適切な行動

- ① 授業中の立ち歩き…………… 25
- ② いけない行動を、わざとする…………… 30
- ③ シャベリ続ける…………… 34
- 解説◎「行動」の意味を分析して対応する…………… 39

3 コミュニケーションの課題

- ① シャべらない…………… 41
- ② 無気力…………… 48
- ③ 一人でいる…………… 54
- 解説◎不得意を知り、柔軟に対応する…………… 59

4 問題行動

- ① 盗癖 61
- ② 集中できない 66
- 解説◎行動の背景にあるつらさを理解しよう 71
- 全体解説 発達の違いを頭に入れて認め育てる 73

Ⅱ 子どもの心の揺れと身体

1 ストレスと行動

- ① 抜毛 76
- ② 作り話をする 81
- ③ お漏らし 85
- ④ 意味不明の言動 89
- 解説◎その行動に至るつらさを理解する 94

2 自己肯定の困難

- ① 頑張り過ぎる 96
- ② マスクがはずせない 102
- ③ 一歩が踏み出せない 108
- 解説◎思春期時期の不安定さに対応する 113

3 つらさの回避

- ① リストカット 117
- ② 小学生の自慰 124
- ③ 摂食障害 130
- 解説◎自尊感情を高め、不適切な行為を遠ざける 136

4 愛着の課題

- ① 体が小さく口臭がある 138
- ② 反抗 145
- ③ 適度な距離が取れない 150
- 解説◎愛着の課題を抱えた子どもたち 155

5 不登校

- ① 行けない理由、行かない理由 157
- ② 不適応状態の子どもに表れる変化 162
- ③ 起きられない 166
- ④ 登校しても、教室に行けない 171
- 解説◎どの子ども取り残さない教育を 176
- 全体解説 自己否定する子どもたち 178

Ⅲ 保護者への対応

◇ 対応が難しい保護者

- ① 学校・教師への不信感を持つ保護者 181
- ② 精神的に不安定な保護者 183
- ③ 依存的な保護者 185
- ④ 自己中心的な保護者 187
- ⑤ 保護者面談時の注意 189
- ◎ 保護者への連絡 192

Ⅳ 教師の姿勢

- ◎ 無意識の指導 196
- ◎ 子どもを叱る時 198
- ◎ 特性の診断 201

特別な配慮を要する子ども



- ① 怒り
- ② 不適切な行動
- ③ コミュニケーションの課題
- ④ 問題行動

解説◎発達の違いを頭に入れて認め育てる



怒り1

パニック (興奮状態)

友だちとのトラブルがあって、あるいは思い通りに行かない何かがあって。理由はさまざまですが、感情が高ぶりパニックになって暴れる子どもがいます。なかなかおさまらないパニックにどう対処すればよいのでしょうか。



パニック状態の子どもの様子を思い出してください。顔は真っ赤になり、息が荒く、体中に力が入っていませんか。これは、パニック状態の子どもの脳が交感神経優位の状態にあるためです。ですから、パニックをおさめるには、まず交感神経の興奮を鎮める必要があります。

興奮状態の脳をおさめる

カームダウン法

刺激から遠ざける

(とにかく離す)

このような子どもは、ケンカや作業がうまく進まない等、さまざまな刺激（ストレス）が引き金となりパニックを起こします。そこで、最初にストレスの原因となっているものから物理的に離すことを第一に考えます。

ケンカの場合は双方に指導が必要ですが、たいてい本人の方が強く興奮しているので、相手の指導は後回しにして、まず本人を相手から引き離します。引き離すときには力づくになることが多く、それもある意味では、ひとつのストレスと言えますが、とにかく刺激から離すことを優先します。

この時、「大丈夫、大丈夫」とか「どうしたの」「ほら、いつものところに）行こうね」などと淡々と声をかけながら素早くその場から移動させます。このようなことを何度も繰り返して体験していくと、抵抗せず移動できるようにもなります。

(仕切りのある空間で過ごさせる)

刺激の元になる場所や状態から離れたら、カームダウン（落ち着かせる）用の場所に連れていきます。教室の隅などにスクリーン*などで仕切った狭い空間を作っておくとよいでしょう。もし別に使える部屋があれば、専用の部屋として確保し、その場合も、部屋の中に狭い空間を作ります。パニックを起こす子どもは、狭い空間を好むことが多いからです。

なお、カームダウン用の空間には余計なものを置かず、できるだけ刺激を少なくします。ただ、お気に入りの本などを置いておくと、意識の変化を促すことがありますので、試してみてください。また、図書室で本を読むと気持ちが落ち着く子どもも多く、ある程度落ち着いてから図書室に移

動させるのもよいでしょう。

要は、刺激を遮断し自分の世界に入らせるようにすることです。

*スクリーン：学校で検診の時に使うような、鉄パイプの枠に布が貼ってあるようなもの。特別支援の備品で、段ボール製の仕切りも商品として販売されています。

（ 周りの子どもへの指導 ）

パニックを起こしがちな子どもがいる場合、普段から学級の子どもたちに指導をしておくことも大切です。

「算数や国語が不得意な人がいるよね。それと同じで、〇〇君は、気持ちを落ち着けるのが得意じゃないんだよ。だから、練習が必要。みんなも協力してね」「興奮している時には、無理に止めないで、先生に相談してね」などと伝えておくことで、子どもたちは、パニックに必要以上に関わらずに、自分たちからスッと離れることができるようになります。

また、そのような行動ができた時に「ありがとう」「よくできたね」とその行動を認めることで、子どもたちは徐々にパニックを起こす子どもへの適切な対応が上手にできるようになります。そして、そのことが、対象の子どもが必要以上に興奮しないための大きな助けとなっていきます。

なお、子どもたちに指導をする場合は、以下のことに配慮します。

- 事前に指導内容を当事者の保護者に知らせ、了解を得て行う。
- 欠席などで本人不在の時に、時間を取ってきちんとした形で話す。
- 普段から皆の前で、本人のよさをしっかりと認める場面を作る。

意識をそらす

パニックを起こす子どもには、思考の移り変わりが激しい子どもが多いように感じます。その特徴に働きかけ、「別の刺激を与えて意識をそらす」方法も試してみるとよいでしょう。

（ 興味のある物を差し出す ）

興奮している時、その子が興味を持っている物を差し出すと、ずっとパ

ニックから抜け出すことがあります。いつもそのような物がそばにあるわけではありませんが、例えば壁新聞など、その場で子どもの興味がありそうなものが目についたら「あれ、この写真の車、何って名前だっけ？」などと声をかけることで、意識をそらすきっかけをつくることもできます。

（ 興味のある話題をふる ）

「物」が準備できなければ、「そういえば、蝉の抜け殻、どうした？」など、最近その子が興味を持っている話題をふることで、気持ちを切り替えられることもあります。ただし、投げかける話題は、あくまで「その子が興味のあること」であり、どんな話題でも効果があるわけではありません。普段から、その子がどんなことに興味を持っているか、あるいは、最近どんなできごとがあったか等を知っておく必要があります。

（ 別の「できごと」を作る ）

以前、パニックになっている子どもがけがをしていたため、「あ～、ここ、痛かったところだね。消毒しておかないとバイキン入るね」と投げかけたら、それに気を取られて意識が変わったことがありました。

このように、何か別の「できごと」が意識をそらすのに効果をあらわすことがあります。そこで、意識を別の方にそらす状況を意図的に作ることも考えます。例えば、近くにあるバケツの水をこぼし、急いで拭かねばならない状況を作る。突然、部屋の照明を消してみる等、他の「できごと」を意図的に作り出すのです。それにより、「怒り」に集中している状態を他の方に向けるというわけです。

身体に働きかける

（ 身体を冷やす ）

気持ちを鎮めるのに深呼吸や目を閉じることが効果的だということは、よく知られています。しかし、興奮状態の子どもにそれをさせるのは、容

易ではありません。

そのような時に「鼻の頭や首筋を冷やす」「手や顔を洗う」等で身体を冷やすと、落ち着くことがあります。私はよく、興奮している子どもの首筋に冷却剤を当てた状態でカームダウン場所まで移動させていました。

本人が嫌がらないなら、移動後もしばらく首筋やおでこを冷やしておきます。誤飲をする危険性がないなら、冷たい水を飲ませるのもよいでしょう。

（ 深呼吸をさせる ）

興奮が少し鎮まったら、深呼吸をさせます。呼吸は、吸うより吐く方を倍くらい長くします。また、吐くときには口をすぼめるようにして少しずつ息を吐き出します。私は、4拍吸って8拍吐くという呼吸法をさせてきました。

興奮時は「ハーハー」と荒い呼吸になっていますので、上手に呼吸が整えられるように「4つ吸って、8つ吐くんだよ」「イチ、ニ、サン、シ……」と声をかけ、背中を優しくさすりながら一緒に呼吸のリズムを作ると効果的です。なお、呼吸をさせるときには、できれば目をつぶらせ、呼吸に集中できるようにします。

（ 安心感を与える ）

身体を冷やしたり、呼吸をしたりして身体に働きかけるだけではなく、気持ちに働きかけることも大切です。「大丈夫、大丈夫」などと声をかけると、子どもに「ケアをしてもらっている」という安心感を与え、「あなたを責めているわけではない」といった態度で接することが本人の気持ちの安定にもつながっていきます。なお、興奮している時には、汚い言葉や攻撃的な言葉を吐いたりしますが、それを訂正したり説得したりせず、それらの言葉には反応しないようにします。

怒り2 キレやすい

何かにつけキレてしまう子どもがいます。うまくいかないことがあると、いつも人のせいにして攻撃したり物を壊したりするのです。物事の捉え方がマイナス思考的だと思えるので説得しようと試みますが、「ああ言えばこう言う」状態になってしまいます。



人は、不安や怒り等のマイナス感情を持ったとき、それを言葉に表したり、自分なりの行動で気持ちを切り替えたりして乗り越えます。しかし、キレやすい子どもは「怒鳴る」「壊す」「暴力をふるう」などといったマイナスの表現方法しか持っていません。彼らには、よりよい方法を学ぶ機会が必要なのです。

マイナスサイクルの修正

アンガーマネジメントの活用

キレやすい子どもは、「マイナス感情→キれる→キレたことによる周囲との関係悪化→さらなるマイナス感情」といったマイナスサイクルに陥っています。このようなサイクルを、以下のような手順で根気強く変えていきます。

興奮を鎮め感情に寄り添う

（ 興奮を鎮めることを優先する ）

興奮している時には、思考したり判断したりする脳の働きが抑制されているので、いくら説得しても効果はありません。まずは話ができるようにするために、感情の高ぶりを抑える必要があります。

キレたことの原因になっている相手や問題の起きた場所から移動し、その刺激から離れる。刺激の少ない環境に身を置く。身体を冷やす。深呼吸するなどの方法を使い、まずは感情を鎮めることを最優先に考えます（→p.11～12）。

（ 感情に寄り添う ）

キレている子どもは、腹が立ったできごとや相手について「バカ」とか「死んでしまえばいい」などといった暴言を吐くことがあります。

私たち大人は、そのような言葉に反応してつい「指導」をしたくなりますが、感情が高ぶっている時に言葉を訂正したり否定したりしてはいけません。また、このような子どもは、誰かを殴ったなど自分がした悪い行動を肯定するために「相手が悪かったから仕方ない」と自己中心的な発言をすることも多いです。しかし、このような間違った考え方に対する指導は

後に回し、「そのくらい腹が立ったんだね」「そうか、くやしかったんだよね」と、まずは行動を引き起こした感情を受け止めるようにします。

（ できたことをほめる ）

感情がある程度鎮まってきたら「自分で気持ちを鎮めることができたね」とほめます。また、「この間より短い時間で落ち着くことができたね」などと声をかけて客観的に自分の状態を感じられるようにし、「自分の感情をコントロールできている」という自信を与えるようにします。

このようなことを何度も繰り返していくうちに、感情が高ぶった時には自分から保健室に来て、こちらが何もしなくても自分で気持ちを鎮め教室に戻ることができるようになった子どももいました。

一緒にできごとをふり返り、整理する

（ 一連の流れを共感的に聞く ）

興奮が鎮まったところで、できごとの一連の流れをじっくりと聞きます。流れが視覚的にわかるように絵などに表していくのもよいでしょう。「聞いてもらっている」と相手を感じるように、うなずいたり相づちを打ったりしながら、時には、「～ということだね」「～という意味？」などと確認しながら静かに聞いていきます。

途中、できごとを思い出して感情を高ぶらせることがありますが、どちらがよいとか悪いとかの話にならないように注意します。

なお、話は感情が鎮まったら、できるだけ早く聞くのがベストです。しかし、授業の関係等ですぐに聞けないこともあります。その場合には、当日の放課後など、できるだけ時間を空けないようにして聞くようにします。

（ 「できごと」と「気持ち」を分けて整理する ）

話を聞くときには、順序立てて「何が起きたのか」「その時どんな気持ちだったのか」を丁寧に聞きながら、メモを取ります。この時、客観的な

「できごと」と本人の「気持ち」を分けて整理していきます。

なお、話の途中で、本人がとった行動を評価したり否定したりしてはいけません。否定されると話そうという気持ちがなくなるし、自分が責められるのを避けるため事実とは異なることを伝えてしまうからです。

また、子どもが自分を守るために嘘をつくこともあります。嘘をつくつつじつまが合わなくなることが多いので、その部分については、しっかりと確認します。また、周りにいた人にも確認することを伝えますが、この時、「嘘をついているだろう」といった態度ではなく、「興奮して覚えていないのかもね。見ていた人がいると思うから、後で確認してみようね」などと、あくまで本人を責めてはいないという態度で接します。

（ 普段からの関係性を大切にする ）

人は、自分を否定する相手に、心を開くことはありません。時に子どもの行動に対して教師が「お前はいつもそうだ」「だから、ダメなんだよ」といった人格を否定するような言葉や、「友だちがいなくなるよ」といった脅かしのような言葉かけをするのを聞くことがあります。しかし、このような言葉かけは、心の成長を後退させることはあっても、前進させることにはないのです。

普段から、小さなことや当たり前のことでもできたときにはほめ（認め）、できなかったことについては、根気強く「一緒に考えていく」といった姿勢で臨む必要があります。

ネガティブな捉え方を一緒に見直す

（ 考えを修正し、よい行動を一緒に考える ）

聞き取りが済んだら、その内容をもとに、一つ一つのできごとの捉え方について点検していきます。キレやすい子どもは、できごとに対してマイナスな捉え方をしていることが多いので、その部分を見つけて「こんな考え方もある」と提案します。そして、考え方を修正することでよい結果が

得られることを理解させます。例えば、「どうせ叱られると思った→キレた→実際怒られた」を、「叱られるかどうかはわからない→理由を伝える→わかってもらえる」に変えるということです。

（ 自分の経験をもとに、答を与えない ）

大切なのは「一緒に考える」ということです。教師は、正しい答を与えたいと考えがちですが、子ども自身が「なるほど」と納得ができなければ、行動改善には結びつきません。特に「こうすればいい」と、教師のこれまでの経験から得た方法だけを提示するのはよくありません。

子どもの困り感を一緒に解決しようとしているのだという姿勢が伝わるようにし、「あなたは～と思うのね。私はこう考えたらどうかなと思うけど、どう思う？」などと相談しながらよい方法を考えるという感じです。

（ 成功体験を重ねさせる ）

考え方への修正ができたなら、同じような状況になった時にその方法を生活の中で試し、うまくいったという体験を重ねることが大切です。

定期的に振り返りをして、うまくいったことは、「これができたね」と認め、できなかったことについては、さらに考え直してトライさせます。そのようなことを繰り返すことで、対応の選択肢が増え、自分自身で考え方や行動を少しずつコントロールできるようになります。

これらの方法を続け、教師との関係性ができてくると、本人が自分から「キレたときの避難場所」を作り、自分で感情を鎮めようとするようになります。そして、考え方や行動について自ら振り返ろうとする姿が見られるようになります。