



朝晩だいぶ涼しくなり、秋らしさを感じる日が増えてきました。10月13日(水)から、後期の指導が始まりました。後期も一人ひとりの個性や良さを輝かせることができるように精進して参ります。今後ともよろしくお願ひします。



## 9月30日(木)に保護者学習会を行いました。

この度はリモートでの開催となりましたが、25名の保護者の方々に御参加いただきました。ありがとうございました。参加できなかった方も、ぜひ参考にさせていただけたら幸いです。

一部ではありますが、講師の星山麻木先生のメッセージを御紹介いたします。

❖ 子どもの情緒の安定は、どこからくる？「それは“良好な親子関係”から。一番、大切なもの。これほど大切なものはありません。（宿題で親子関係を壊すぐらいなら、やらなくてもいいんじゃないかな。）」どうやって親子関係を修復できるんでしょう？ 子どもと一緒に遊ぶこと、笑うことですね。

❖ 表面的な行動に関する相談ばかり聞くけれど、子ども本人が本当に困っているのは「友達」と「クラスの居心地」⇒周りの環境が、その子を追い詰めている。頑張り屋ほど、人を追い詰めるんです。

❖ “ふつうってなんだろう？” 平均的、多数派に合わせて、学校や社会はデザインされている。子どもは一人ひとり得意なことも苦手なことも異なっている。発達 속도も違う。パズルの形が違うように、取っかかりが必ずある。組み合わせると、ずっと素敵な環境ができます。

❖ もともと持っているものを褒めること。できないことを頑張らせるのではなく、好きなこと、得意なことを伸ばす。できないことは頑張らせるよりも“合理的配慮”で支援しましょう。

❖ 視力0.1で、黒板の字が見えないのに眼鏡をかけない人はいないでしょう。自分に合った眼鏡をかけることは当たり前のことです。この眼鏡にあたるものが“合理的配慮”です。それぞれの子どもの字を太くする、ペンを変える、マス目を入れるなどの合理的配慮をすることは、機能が異なる人に対する当たり前の支援です。

大切なのは、“子どもが自分に必要な合理的配慮を説明できるようにする”こと。

❖ 子どもだって疲れます。疲れたときに必要なのは、「まったり」「ゆったり」過ごすこと。でも、大人は元気で生き生きした頑張る子どもが大好きです。だから、“正義の太陽”となって、疲れた子どもを頑張らせる。子どもは疲れてるのに頑張らされるので、そのうちにイライラしたり、攻撃的になったりする。やがて、エネルギーが本当に切れて、無気力になる。不登校になって医療につながるお子さんは、そういうお子さんが多いのです。

疲れたときにはゆったりまったりエネルギーを回復する“寄り添いの太陽”のような支援が必要です。

### 〈講師紹介〉星山 麻木 先生

#### 〈プロフィール〉

明星大学教育学部教育学科教授。特別支援教育の現場で、たくさん子どもたち、そしてお父さんお母さん、先生方に37年間関わってこられました。

### 〈主な書籍〉



「虹色な子どもたち」



「ちがうことは強いこと」



「この子は育てにくい、と思っても大丈夫」

# 「まったり」「ゆったり」した時間を作ろう



1日の終わりに、ほっとした感覚を味わう時間を作ってみましょう。寝る前に布団やマットの上で行うのがおすすめです。体や心の緊張をほぐすことで、深い眠りにつながります。親子で交代してもいいですね。今回は、「金魚体操」と「ヨガ」を御紹介します。

## 1 体の力を抜こう「金魚体操」

たてゆれ

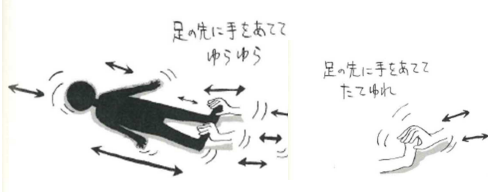


【やり方】

- ①子どものかかとを膝の上ののせます。
- ②背骨を左右に小刻みに揺すって、その動きを相手に伝えます。

一日の終わりに「背骨を緩める」ことを目標にしましょう。終わりの目安は「呼吸が深くなるまで」「心地よい感覚を味わう」ことが大切です。

よこゆれもやってみましょう



参考: 身体をリラックスさせる体操「芋づる式に治そう」



“身体の力を抜けるようになると、身体的な症状が軽くなってきます。体が緊張していると不安を感じやすくなります。目が疲れていると、神経系統が疲れます。睡眠が十分でないと、日中活動に差し支えがあります。”

## 2 寝る前の5分ヨガをやってみよう!




②

【下向き犬のポーズ】

- ①床に手を置き、「く」の字のポーズ
- ②足が伸びていることを感じましょう。



【ワニのポーズ】

- ①右足を直角に曲げる。
- ②左に向ける。
- ③左足を直角に曲げる。
- ④右に向ける。



補助の手は、両手で足首を握

【ねじりのポーズ】

- ①両足を立てる。
- ②ゆっくり息を吐きながら、両膝を右に倒す。
- ③左も同様に行う。

出典 「発達支援の現場でできるヨガ 松原豊」

### 【今後の予定】

- 10月13日(水) 後期指導開始
- 12月17日(金) 冬休み前指導終了
- 12月20日(月)～24日(金) 個人面談期間
- 1月12日(水)～ 指導再開

中野区立江古田小学校  
 特別支援教室 サンサン  
 電話 03-3385-0411  
 FAX 03-3385-0412  
 サンサンからの発信専用  
 \*受電できません。  
 携帯番号 070-3184-9763  
 携帯番号2 070-3184-9768

