



# つばさ

多摩市立聖ヶ丘小学校  
特別支援教室 つばさ  
令和6年12月 3 日  
つばさだより 第10号



## 「疲れ」とうまく付き合うために



小学生の日々の忙しさについては以前の通信でお伝えしました。今回は、子供たちの「疲れ」にどのように向き合うことができるか、どのような対策をとることができるかについて、授業で共有したエピソードを紹介します。大人はこれまでの経験から「イライラ」や「頭痛」、「疲労感」を感じると、状況を改善していく等休憩をとります（もちろん大人でも自覚できない疲れをためてしまうこともあります）。また、疲れたままでいるとどうなるかを見通した行動を選択することができます。しかし、小学生だと、まだまだ自分の疲労感（メンタルも含め）を自覚することが難しい場面が多々あります。そのため、自分の「いっぱいになる気持ち」を調整する前に、机の下に避難したり、無言で教室を出て行ったり等々の「行動」で表出される場面が出てくる 경우가多くありますね。

では、こうした日々の「疲れ（ストレス?）」に対して、子供たちはどう向き合っているのか。帰宅後の楽しみについて子供たちに聞いてみると、話の中の一つは「ゲーム」です。大人としては眉をひそめたくなる象徴の一つにもなりますね。自分のゲームの世界観の話となると、夢中に話をし始める場面からは、ゲーム時間が重要なものであることを感じます（時間管理や切り替えなど、尽きない悩みもありますが）。また他の楽しみとしては、友達と遊ぶ時間であったり、漫画を読む時間であったり、「自分の時間」をつくるのが日々のモチベーションにつながっているということが分かりました。

このように、日々疲れがたまる中での対策として子供たちと共有した事は、ストレッチです。これは「ネコちゃん体操（検索していただくと色々な動きが図解でわかります）」という体操の一部です。腰や肩、首にかけて体幹コントロールを意識した動きになっており、わずか数分の動きの後にはかなり体がすっきりするというものです（その他にも、足裏ツボマッサージや足指間マッサージなどを組み合わせた刺激を取り入れることもできます）。

自分の疲労に気が付きにくい、忙しい子供たち。必要に応じてこうした体操でストレッチすることも疲れをとることにつながることを共有しました。

（\*通信の内容は他の巡回校での指導エピソードも含んでいます。）

### ネコちゃん体操の一例



## 学校公開・教室公開

土曜公開授業の際に「つばさ教室」の指導ポイントや教材についての公開を行いました。「特別支援教室」ではどんなことを学んでいるのか。また、自分の「気持ち」や「感覚」に気が付いたり言葉にしたり。

「相談」のスキル身に付けていくことの大切さについて掲示やミニ相談を実施しました。今後も必要に応じて情報を発信していきたいと思います。

