



つばさ

多摩市立聖ヶ丘小学校
特別支援教室 つばさ
令和7年 10月 9日
つばさだより 第8号

「いかに自分の感覚に気が付き、うまい具合に休むか」

10月に入りました。運動会に向けての練習も本格化していきます。暑さもまだまだ残る中、子供たちも日々いろいろな自分の頑張りで1日乗り切っているように感じます。今日はそうした日々の学校生活の中でも「いかに手順を踏んで休むか」についての話です。

授業中、何らかの理由で席や教室を離れるときには原則的に「先生に言う」「許可をもらう」という1年生からの基本的な枠組みがあり、その都度指導されて「こういうものか」と場のルールを知っていく流れがあります(状況によっては担任の先生との臨機応変のやりとりで成り立っている枠組みもあります)。ただ、子供たちの解釈の中では必ずしもその枠組みをまだ適切に使えない、自分の中で「休憩したい・休みたい」という感覚に気付けないことも多々あります。まず、「先生に言う」というルールの運用です。教室のルールとしては分かっている、「いつ」「どのタイミング」で指導中の先生に何を言えばよいかという声も子どもたちから聞くことがあります。タイミングが何となく分かる子もいれば、そうでない子もいます。周囲の状況や先生の様子など自分で判断することが難しい子にとってはまだ使い切れないルールです。次に「休みたい」という自分の感覚理解についてです。今の自分がどう疲れているのか、「動きたい」のか「静かな所に行きたい」のか等がまだ具体的に自分の感覚としてキャッチできず、正対する言葉や行動につながらないこともあります(空腹や眠気、その他の感覚過敏等が関係すること考えられますね)。授業内における子供のつぶやきに、「もうやりたくない」や「つまらない」「面倒くさい」という抽象的な言葉を聞くことや不用意な離席、刺激表出(音出し・周囲へのちょっかい・ふざけ)等の行動がありますが、その言葉や行動を額面通りに受けると、大人としては「さぼっている」「やる気がない」「集中していない」という解釈になってしまいまいがちです。ではこの「ズレ」をどうしたら解消していけるのか。一つは周囲の大人がこうした子供のくせの出所を想像して理解して対応していくこと(勿論、日々ご家庭や担任の先生はこうした子にアンテナを張って対応もしています)。もう一つは子供が自分の感覚に気付ける支援をし、「休憩」や「気持ちの切り替え」に必要なプロセスを教えることです。

つばさ教室では個々の必要に応じて休憩やクールダウンのルールについて指導を行います。具体的には「先生に伝える(言い方、タイミング練習も含む)⇒時間を決める5分・10分・15分(状況に応じて)⇒つばさ教室で休む⇒教室に戻る」の流れです。このことをその子の状態に応じて文章化したり、その都度言葉を補いながらルールを確認したりして指導しています。この枠組みを伝えた時、「え?授業中って休んでいいの?」と聞き返してくる子もいて、子供にとって授業場面を含む「休憩」の仕方についてまだまだ認識するのが難しい部分があることをも同時に実感しました。「休憩」の意味、「休憩の取り方」については今後進級していく学校生活の中でも重要な必要なスキルとなります。今の自分の状態を適切に知り、必要な手順を踏んで「休憩」して自分を調整していく。今後も「うまい具合に」学校生活を送れるように子供たちを支援していきたいと思えます。

