

# かがやき

令和4年 2月2日(水)  
多摩市立連光寺小学校  
特別支援教室 かがやき学級  
学級通信 NO. 15

## ～「自律神経」と「ココロ」～

令和4年が始まりひと月が過ぎます。一月は「行く」二月は「逃げる」三月は「去る」という形容のように1月から3月までの時間は早く過ぎるとされます。またその流れは多くの変化ももたらしますね。特に6年生は卒業や中学進学という大きな節目を迎えていきます。加えて社会全体を覆ういろいろな種類の「不安」の連鎖は気が付かないうちに「ココロ」に緊張や疲労をもたらしてもいます。今回はそうした日々のストレスに対して体の健康をつかさどる「自律神経」についての話を紹介していきます。「自律神経」は全身の隅々に伸びる「末梢神経」の中にあり、内臓や血液の流れという生命を維持するための機能を司っています。「自律神経」は24時間動きっぱなしで自分の意思でコントロールすることはできません。体の血液は栄養と酸素を体の中の37兆個にも及ぶ細胞に届ける役割を担っており、「自律神経」はその血液の流れをコントロールしています。しかし、「緊張」や「不安」によって心の状態が乱れると自律神経がダメージを受け、その結果血流もダメージを受けます。そうすると栄養と酸素が体に行きわたらなくなり体に様々な不調が出てくるという流れです。この不調は身体的なものや精神的なものなど多岐にわたるとのことです。(「眠れなくなるほど面白い自律神経の話・順天堂大学医学部教授・小林幸弘」日本文芸社)

この話から大人や子供の不調の場面について考えてみました。特に子供たちの状態の中で「頭が痛い」「お腹がいたい」「気持ちが悪い」「やる気がでない」という話を聞くことがあります。病気?と思ってもさしたる原因がわからない場合があるとき、こうした「自律神経」の問題が大きく関係しているのかもなあと想像します。さらに、自分の体のセンサーが敏感な人は余計に大きく体調に変化が表れることになります。では、コントロールできないとされる「自律神経」にどのようにアプローチしていくことができるのか。小林先生によれば「自律神経」のバランスが乱れないように「間接的に予防」することはできるとのこと。効果的な3つのアプローチとして①正しい生活習慣早起(早起きと朝食は基本らしいです。)②適度な運動③メンタルケアを上げていました。聞いてみると基本的なことなんだなあとと思いますが、基本であるがゆえに気が付きにくく、気が回らない部分であるのかもしれませんが。朝のラジオ番組の某DJの方が「ご機嫌は自分でつくるもの」とコールしていますが、年度末に向かう変化の時期、「自律神経」と「ココロ」のバランスを意識してケアしていくことを気にしていただきたいと思います。

## ～自分の言葉で伝えよう・後編～

小集団指導において、お題に沿ってお互いのことを話し合う「スピーチ」の時間があります。大人が言葉を補って「聞く・話す」を指導していきます。聞く側は最後まで聞く。否定しないで聞く。相手に質問するなど。話す側は相手に伝わるようにゆっくり、はっきり、3の声で話すことを意識して行います。ともすると、日々の生活の中でゆっくり言葉を「キャッチボール」する経験が未学習であることから気持ちの「すれちがい」が生じることもあります。ゆっくり言葉で伝える・表出することを大切にしていきたいと思います。

## お知らせ

☆3月15日(火)に年度末の保護者会を予定しています。

- ・時間 15:00～ ・場所 かがやき教室
- ・内容 1年間の指導の振り返り。新年度に向けて。前回行った「発達障害ってなあに?2」でトークセッション形式での意見交換を予定しています

\*2月2日現在の予定です。予定を変更する場合再度お知らせいたします。

## 最近の一冊

### 「ぼくとかっこう 谷川俊太郎 文・はたこうしろう 絵」

学校にいる「ぼく」が見ること感じることを通して成長する姿が描かれます。友だちのこと。学校に行きたくない日の事。やがて卒業すること。イラストから気持ちの変化を見つけたり自分に重ねて考えたりそんな学びを感じることができます。



### 「しっばいしちゃった ノーマ・サイモン 作 ドーラ・リーダー 絵」

だれでも失敗する。大人も動物も先生も。どんな失敗をしてしまった？でもなにかできることは必ずある。ときどき失敗もするけどね。海外の作品ですが、「失敗」についてどのように捉えるか。そんな導入にも使える一冊です。

### 「うそ 中川ひろたか 作・ミロコマチコ 絵」

「うそってなんだろう。人ってなんだろう。」日々の生活の中にある「うそ」。人はなんのためにうそをつくのか。どんなときにうそをつくのか。自分の体験にも重ねながら友だちと意見を言い合うこともあります。



### 「こんなときどうする？ FN 作・絵」

コマッターとヨカッターが繰り広げる「こんなときどうする？」の世界。学校生活や学習場面で子供たちが遭遇しそうなエピソードが分かりやすいイラストで展開されています。最後は「相談することが大切だね」で締めくくる啓発型の絵本です。