

つなぐ



諫早市立大草小学校
特別支援教育
コーディネーターだより
H30.10.26 No.21
文責 林田

☺ 風邪をひかないためには… ☺

朝夕冷え込むようになり、風邪をひく子が目に付くようになりました。元気な子どもたちは、雨が降らない限りは運動場を走り回って、汗だくになって遊んでいます。



しかし、遊んだ後、汗をかいたままにしていると体が冷えて風邪をひきやすくなります。

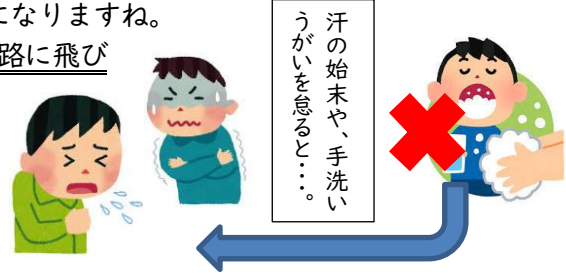
また、手洗いやうがいを怠ると、これまた風邪の原因になりますね。

物事には「原因」と「結果」があります。例えば、「道路に飛び出し、交通事故に遭う」「夜更かしをしていたので、朝寝坊をした」などです。

このような「原因と結果」の関係は、子どもたちの問題行動の中にもみられることです。

そして、当然のことながら、問題行動を無くすためには、その原因を探り、対処していくことが必要になります。

今回は、「アンガーマネジメント」を始めとする、問題行動を解決するプログラムについてお伝えします。



☺ アンガーマネジメントとは ☺



アンガーマネジメント anger management

衝動的な怒りの感情やいらだちをうまくコントロールするための心理教育プログラム。怒りの要因を客観的に見つめて考え方を変えることにより、自分の気持ちや問題点を相手に伝え、問題を解決するために適切な行動がとれるような感情のコントロールを習慣づける。

—「日本大百科全書」より—

発達障害のある子の中には、「怒り」の感情をうまくコントロールできない子がいます。例えば、採点され返却されたテストが満点でなかったら、怒りのあまりテスト用紙を破いてしまう子がいます。また、自分の体や物に八つ当たりをしたりする（腕にペンで書きなぐる、ノート類を破る、テストにマジック等で書きなぐるなど）行動が見られる子もいます。

「怒り(結果)」だけを見ると、「なぜ、そんなに怒っているの?」「何が気に入らないの?」とつい叱ってしまいがちですが、「怒り」の原因を探り、その対処法を考え実行していくことで、感情のコントロールの仕方を身に付けるさせることができます。

このような方法は、「怒り」の感情のコントロール以外でも役立ちます。

例えば、友達の嫌がることをしてしまったり暴れたりする子が、「どんな時にそのような問題行動を起こしているか」を調べ記録していくことで、本当は「友達と仲良くしたいのに、方法が分からなかった」というような原因が見えてきます。そうすると、友達と仲良くする方法を学べば、問題行動を減らすことができるのです。

子どもたちの問題行動や困り感には、このような「何らかの原因」が隠れていることがしばしばあります。目の前の問題行動を叱る(注意する)だけでなく、その原因を調べ、対処することが大切です。

しかし、どのような手立てを講じてもなかなかうまくいかないこともあります。そのような場合、生まれつき脳に機能障害があることも考えられますので、専門の医療機関等に相談なさることをお勧めします。

まずは、かかりつけの小児科の先生に相談されてみるのもいいかと思います。

近隣の、発達障害等について相談のできる機関を以下に記載しておきます。



○こども医療福祉センター (諫早市永昌東町24-3 TEL 21-2300)

○みさかえの園あゆみの家 (大村市久原2-1346-1 TEL 27-3115)