

日高市発達情緒通級指導教室わかたけ・たかはぎ

6月号 今月から通級指導教室のホームページ開設いたしました。

日高市通級指導教室「わかたけ」の名前の由来を紹介します。

やわらかいあたま
やわらかいこころ
わか竹のような
相田みつを『にんげんだもの』より

相田みつをさんの この詩から「わかたけ」
の名がつけられました。



わかたけ通級指導教室の紹介

通級指導教室「わかたけ」最初に開設されたのは平成22年度、高根小学校です。その年の通級児童数は9名でした。23年度が8名、24年度が15名でした。当時は2年生以上の児童しか受け入れていませんでした。しかし、平成28年は22名となり、1教室では受け入れが難し状態になりました。29年度からは2教室となり、1年生も受け入れるようになりました。令和2年度には3教室となり、58名を受け入れました。令和3年度からは高麗川小に、令和4年度には高萩北小にも開設され、市内全体で5教室となりました。令和5年度には高萩小ができ、7教室となりました、令和8年度は日高市全体で6教室が開設されています。

わかたけ通級指導教室はこんな学習をしています

- (1) 「自立活動」を中心とした学習を行い、通級児童が通常級で、他の児童と一緒に学習できるようになるための知識や技能を高めることをめざして、次のようなねらいでトレーニングを行っています。教科の補習は行いません。
 - ① 児童の特性から生まれるストレス、不安を取る。
 - ② 認知力のアンバランスから生まれるハンディキャップを小さくする方法を学ぶ。
 - ③ コミュニケーション力をつける。
 - ④ 周りを見る力、周りから聞く力を伸ばす。
 - ⑤ 社会性の基礎知識を身につける。
- (2) 特性により本来もっている力を十分に伸ばしきれない児童に対して、個別の支援を行うことにより、児童が困り状態を主体的に改善・克服しようとする意欲の向上を図ります。

こんな子が学んでいます

LD/SLD（学習障害/限局性学習症）、ADHD（注意欠如多動症）、ASD（自閉スペクトラム症）等の特性がある児童、またはその傾向がある児童のうち、知的発達には障害が無く、通常の学級で学習に概ね参加できるが、一部特別な指導を必要としている児童。

簡単に言うと次のようになります。

- ① 学級での授業内容や教科、授業方法によって、学びに困難さが見られる子
- ② 注意力が低下し、衝動的行動が見られる子、多動傾向な子
- ③ こだわりが強く人間関係がうまく作れない子、過集中で時間を守って行動ができない子などが対象です。

① は、本人に得意、不得意がはっきりしていて、その差がとても大きいのが特徴です。得意な内容だと本人の年齢よりはるかに高いレベルの学習までこなしてしまい、普通級の学習では物足りないという子もいます。

② は、一見落ち着かないように見えますが、いろいろなことにすぐ興味を示し、何にでも、すぐ挑戦しようとするパワーのある子が多いようです。

③ は、しっかりとした自分の世界があり、一つのことにこだわって完璧を目指したり、過集中で、活動の時間が終わっても自分が納得するまで活動を止めたりすることができず、集団からはみ出してしまいます。芸術家や学者のような能力の子が多いようです。

いずれの子もとても魅力的で将来が楽しみです。大切に支援していきたいと思っています。

学校生活での困りへのアドバイス

《授業中の姿勢の維持》

このところ気温が高くなり、授業中、椅子にじっと座っているのがつらくなってきました。おとなも子どもも足や背中、お尻にじっと汗をかくことが多くなりました。授業中背中がもじもじ、体がふらふら。中には椅子の上に足をのせる子もみられます。こうなると疲れやすく集中力が長く続きません。せっかくの授業も盛り上がりせず、学習効果も下がってしまいます。

この姿勢が崩れる原因がわかるとクラスでの対応（合理的配慮）が工夫できます。

原因 1 ふだんから体に余分な力が入り、体が熱くなりやすい。そのため、背中やお尻、足の裏に汗をかきやすい。または熱くなるが汗がかけない。そうすると体の中に熱がこもり、頭がぼ

んやり、気持ちが悪くなることがあります。人は無意識に体を動かし、血液などの流れを良くして体温を下げようとするため、じっとしていることはできません。時には立ち歩きや床に寝そべる子も出てきます。わかたけでは、自分の意志で全身の脱力をし、リラックスをするトレーニングを取り入れています。効果が出るまでには半年ほどの時間が必要です。そこで、冷たく冷やした水を飲ませたり、背中や足の裏に保冷剤を置いたりすることで、体温を下げリラックスさせるようにして効果を上げたこともあります。また、ゆっくり呼吸をして体をリラックスさせるトレーニングも行っています。

原因 2 は体幹が弱く、自分の体をまっすぐに支えていられない子です。背中が丸くなり、顔と机の距離がだんだん近くなり、最終的には寝ているような姿勢になったり、椅子から落ちたりする子もいます。背筋、腹筋が弱いためですが、鍛えてもすぐに効果が出るわけではありません。書写の時間、机と顔の距離が近づき、机に顔をつける子は見たことがありません。原因は筆を持つ反対の手の位置です。右利きの子ですと左手でしっかり体を支えて、右手を自由にして筆を動かします。硬筆でも紙を抑える手の位置が重要になります。書写の授業は姿勢を維持するトレーニングには最適です。

原因 3 は椅子に座っているときの重心の位置です。重心の位置が高いと、体が不安定でフラフラします。ましてや周りに気になることや気になる人がいるとなおさらです。ここへきて上履きのかかをと踏んでいる子をたまに見かけます。そんな子は皆、重心が前に来ています。日本風の下駄や雪駄、つっかけを履いているのと同じで、着物に合う姿勢になってしまいます。足学の先生によると、背筋の伸びた姿勢や立ったり座ったりを素早く行うための姿勢にはかかをとしっかり固定することが大切だという話です。高級な靴や運動靴は皆かかとがしっかりしていますし、スポーツ選手は靴のかかとを大事にしています。1年生の書写の教科書には「グー」「ピタ」「ピン」と書いてありますがかかとを床にぴったりつけることが姿勢を保つ秘訣です。ましてやかかとを折って靴を履く習慣をつけると姿勢が常に崩れてしまいます。足が熱い場合は裸足で靴を履いてもいいと思いますし、わかたけでは裸足で授業を行うこともあります。

さて授業中にリラックスしていただくと疲れも少なく良い姿勢が維持できると話しましたが、どこの教室でもできるおすすめの方法があります。その一つが大きな声を出すことです。昔から「大きな声で音読しましょう。」とか「大きな声で話しましょう。」などと言われていますが、大きな声はおなかだけでなく全身を使うので、外遊びをするのと同じくらい体がリラックスできます。先日の音楽朝会で、全校で校歌を大きな声で歌っていましたが、歌っているときも、歌い終わった後もみんなとてもリラックスしたい表情でした。音楽は歌っても聞いても心をリラックスさ

せる大きな効果があります。実はもっと効果のあることがあります。それは「笑う」ことです。笑うことで全身の筋肉を使い、呼吸もゆっくりになります。「笑い」は緊張と緩和の差が大きいほど大きな笑いになると昔の唸家さんは言っています。授業にメリハリがあると、緊張の時と緩和の時ができ、その境目で大きな笑いが生まれます。最近では授業のやり方が昔と異なり全員が笑いそれが渦のように広がることは少なくなったようですが、授業中教師や子どもたちが一緒に笑うことが多くなると、唸家さんの話を聞くように、子どもたちの顔も上がり、姿勢が良くなると思います。