



## 1 感情や気持ちを言葉にして

「嬉しい」「楽しい」「悲しい」「怒る」「悔しい」といった誰にもある感情は、ある時に沸き上がるもので、なかなか自分でコントロールすることが難しいものです。度が過ぎると周囲に迷惑がかかるし、自分でも困ってしまうことがあります。

### ☆感情や気持ちを言葉にすること

このことは大人でも難しい時が多くありますが、言葉にすることで気持ちの安定につながります。

- 自分の状態や感情に気付いたり、振り返ったりすることができる。
- 気持ちを確かめ合える。(この人は私のことを分かってくれている。共感してくれている。)

この繰り返しで次第に感情や気持ちをコントロールさせたり安定させたりする力が高まってきます。

### ☆ゲームに負けて・・・

友達同士でゲームをした時に負けて怒ったり、泣きわめいたりしている子供に対して、「悔しかったんだね。」「勝ちたかったんだね。」「その気持ち、私にも分かるよ。」というように、気持ちに共感しながら言葉にしてあげると、気持ちが落ち着きやすくなります。逆に、なだめたり、説得したり、説教したりすると、ますます状態が良くない方向に向かうことがあります。

### ☆自分で言葉にすることが大切

気持ちを言葉にすることは子供にとって難しいことです。私たち大人が様々に言ったり、説教したりと一方的に多くを話してしまいがちです。「何があったの?」「そのときにどう思ったの?」「本当はどうしたいと思ったの?」などと問いかけ、逆に話させるようにして、言葉にしていく練習を日常的に積み重ねていけるといいですね。

自分で言葉にする → 行動のコントロールや自尊感情の育ちにつながる。



## 2 実践の紹介

### ☆「消音キャップ」(八成小学校の各教室にて)

八成小学校の各教室にある児童用椅子の足に取り付けてあります。これにより、椅子を引きずる音が出にくくなります。

①音に敏感だったり、音で気が散りやすかったりする子供たちにとっては、余計な刺激を減らすことができます。

②静かな環境の中なので、余計な音や声を出しにくくなり、教室全体の雰囲気も落ち着いたものになる傾向にあります。子供たちの話を聞く態度を育てることができます。



※使い古しのテニスボールを椅子に取り付ける例もありますが、消音キャップならば見た目もすっきりします。

### ☆授業中は掲示物をカーテンで隠す

教室全面にたくさんの掲示物があるとそちらに目がいってしまうので、授業に集中できるように黒板横の掲示板にはカーテンを設置し、授業中はカーテンを閉めて掲示物を隠します。

児童は授業が始まると学習の流れの掲示や学習の規律、約束事、授業の課題に集中しやすくなります。



特別支援に関するご質問がございましたら、以下までご連絡ください。

#### 連絡先

特別支援教育コーディネーター 6-1担任 池田 03-3399-3138 (学校代表)

特別支援教育コーディネーター はちなり教室担当 杉村 03-3399-3181 (はちなり教室直通)