



こぶしだより

令和8年8月27日（木）
武蔵野市立桜野小学校
特別支援教室拠点校
校長 谷川 拓也
9月号

2学期がはじまりました

夏休みが終わり、校庭ににぎやかな子供たちの声が戻ってきました。今年も、暑い夏になりましたが、どのようなお休みを過ごされたでしょうか。

2学期は、プレセカンドスクールやセカンドスクール、運動会、音楽会、開校30周年記念行事などの大きな学校行事があります。初めてのことや少し苦手なことに向き合う場面も出てくるかもしれません。予定を事前に知ること、気持ちの準備をしたり心配なことを減らしたりすることができる場合があります。こぶし教室でも、子供たちが安心して行事に参加できるように、担任の先生方と連携していきたいと考えています。

2学期は保護者面談を予定しております。夏休み中の様子や、学校が始まってからの様子などを共有できたらと思います。詳しくは「こぶし教室2学期保護者面談のお知らせ」でご確認の上、回答のご協力をよろしくお願いします。

8月～10月の行事予定

8月31日（月）	2学期こぶし指導開始
9月24日（木）～9月30日（水）	保護者・学童支援員授業参観週間
9月24日（木）～10月14日（水）	保護者面談期間
10月19日（月）	桜野小学校運動会振替休業日（巡回校指導無し）

※「保護者・学童支援員授業参観週間」：参観をご希望の場合は事前にこぶしの連絡帳や電話等で担当教員までお知らせください。また、来校の際は各校で配布されている腕章もしくは入校証（名札）をご着用ください。

〇●〇「じっとしていられない」「力加減が苦手」には理由がある！ 〇●〇

～第2回 感覚統合研修会のご報告 & ご家庭でのヒント～

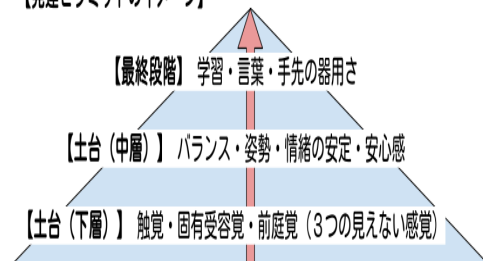
こぶし教室では先日、昨年度に引き続き作業療法士の石井早苗先生をお招きし、教員向けの「感覚統合（かんかくとうごう）研修会」を行いました。先生のお話の中で、私たち教員も「なるほど」と感じた内容について、いくつかご紹介します。

◆ 勉強や言葉は、ピラミッドの「てっぺん」

「集中して勉強する」「お友達と楽しくおしゃべりする」といった姿の土台には、様々な感覚の育ちがあります。これらは発達「最終段階」の姿です。

土台となる感覚が不安定なまま「ちゃんと座りなさい！」「集中しなさい！」とてっぺんの姿だけを求めてしまうと、子供は崩れやすくなってしまふことがあります。こぶし教室では感覚統合の視点も取り入れながら、一人一人の実態や行動の背景に合わせた土台作りを大切にしています。

【発達ピラミッドのイメージ】



◆ ご家庭で生かせる！先生直伝のサポートアイデア

学校やお家での「困ったな」という行動への、具体的なアプローチのヒントです。

姿勢が悪くても、話が聞けていれば「見逃す」のも手

姿勢を保つための筋肉の張りがもともと弱いお子さんにとって、胸を張って座り続けるのは、大人が全力で筋トレをし続けているくらい「つらい」ことです。姿勢を直すことで脳のメモリがいっぱいになり、話が耳に入らなくなってしまうことも。「姿勢が悪くても話が聞けていれば、あえて見逃す」ことで、子供はラクに課題に集中できます。途中で「立って体を動かす」などのリセットを入れると効果的です。

「噛む」行動は、全否定せずに「逃げ道」を作ってあげる

鉛筆を噛んでしまい筆箱の中にはボロボロの鉛筆しか入っていないということはありませんか。これは、「この場でなんとか頑張って座っていよう」と、無意識に口の筋肉（固有受容覚）を動かしたり、唇や口の中の「触覚（触れること）」による安心感を得て自分を落ち着かせているサインかもしれません。これを「全部ダメ！」と禁止するのは、大人が「大好きな趣味やリラックス方法」を取り上げられるのと同じくらいつらいこと。「これ1本だけなら噛んでもいいよ」と、許される代替品（逃げ道）を作ってあげたり、硬めのおせんべいやお野菜を食べることで噛む感覚を満たしてあげたりするのがおすすめです。成長とともに周りの目（他者意識）が育つと、自然とコントロールできるようになることもあります。

力加減は「100」を教えるから「50」を伝える

お友達を「そっと」触ったつもりがドスンと押してしまうような、力加減が「100かゼロか」になりやすいお子さんには、まず「これが100の力（ギューツ）」と強い力を体感させます。その後に「これが50（そっと）だよ」と、段階を踏んで言葉で教えてあげると、脳が力加減を学習しやすくなります。

安心を取り戻す「狭くて暗い場所」

「暗くて狭い場所」に好んで入るお子さんは、刺激に疲れて自分をリセットしている最中かもしれません。身体がピタッと囲まれて「圧迫される感覚（固有受容覚）」を得ることで、ふっと心が落ち着きます。お布団などで優しく包み込んで、安心を届けてあげるのもおすすめです。

◆ 研修の中では、「座って学習する前に、眼球運動などでしっかり身体を動かして感覚を満たしておくと、脳のスイッチが入り、その後の学習により効果的に取り組める」という、「なるほど！」と思う話もありました。感覚のトラブルは問題行動ではなく、成長のステップです。これからも身体を動かすアプローチを大切にしながら、子供たちの「土台作り」をサポートしていきます！2学期もどうぞよろしくお願いします。