

○学校は楽しいところでストレスなどたまるはずがない

これが一昔前の社会の認識だと思えます。

実際に近年の学習指導要領、カリキュラムは目いっぱい盛り込まれています。それに加えて授業活動時間以外の活動も多く盛り込まれ、提出課題やテストの頻度も数倍に増加しています。実際はストレスを溜めている子どもが存在すると考えるべきでしょう。

これは別項目

必要なものは

過剰な活動をさせず、休憩時間をしっかりとれる学校生活を送ることです。

しかし現状、子どもによっては過剰な活動や提出物になり、リズムよく休憩が取れていない可能性があります。

通級学級を担当していて、ストレスを抱えリズムよく生活できない子供が多くいることを知りました。また指圧やマッサージの公認資格で無料のストレス相談をしている中でも学校でストレスを抱えているケースがあることが確認されました。

学校の中でストレスによる身心のこわばりを幾分でも解消する必要があると考えます。

そこでこの項目を起こしました。

まずは配慮すべき子どもの性質について考えましょう

分かりやすく自閉的要素と多動的要素について提示します。

別項目 65 情緒課題02 子供の特性

人によってストレスとリラックスが違う

モデルSLを考えた場合

現状では自閉的傾向の子どものストレスが課題になる可能性が高い

そして事実通級学級では自閉的傾向の子どもが多かった。

多動的要素は「席を立ち座らない」などの目立つ行動が多い。今まで学校は、多動要素の子どもへの対応をしてきた。自閉的要素より重要視して対応してきたものと考えられる。

したがって自閉的傾向の子どもについては配慮が必要だと思います。

自閉的要素のある子どもには、一人の時間が必要で、表のとおりになります。

	自閉的要素	多動的要素
ストレス解消	一人で静かな時間 クールダウン	友達と動き回る ヒートアップ
休憩時間に必要な事	瞑想 お絵描き 手遊び 次の準備	人との交流 会話 立ち歩き

ストレス解消の小技巧

中学生年齢で集中できる時間は50分までと時間が設定されています。ですが通級学級で高次脳機能訓練で集中時間を測定したところ個人差が大きかったです。

子どもによって、または活動によっては集中できる時間が20分から30分程度の場合があります。

50分ごとにしっかり休憩を入れる。これは大前提です。しかし個人差が大きく、提供する活動

にも左右されます。途中で休憩を入れる必要がある子供がいます。

休憩でなくとも活動の方向を変える必要があります。

自由に立ち歩き、友達と相談せよ、という活動は多動要素の子どもには適切です。ですが、自閉的要素の子どもには一人で行う活動が適切です。自分でゆっくり考える。自分で絵や分を描いてまとめなおす、という活動も必要でしょう。

選択肢の一つとしてセルフ指圧やセルフストレッチ

セルフ指圧



症状

頭痛 首・肩コリ 花粉症 歯痛
養生

ツボのとり方

親指と人さし指の骨がまじわったところから、やや人さし指よりのへこみが合谷です。



症状

めまい 耳鳴り 腰痛 背中の中の張り

ツボのとり方

手をにぎった時、小指と薬指の関節にできるくぼみが中渚です。



症状

頭痛 首・肩コリ 目のつかれ 疲れ 多汗 倦怠感 疲労回復 消化不良 胃腸虚弱 不安 憂うつ

ツボのとり方

手を軽くにぎり指を折り曲げた時、中指の先が手のひらにあたるところが劳宮です。

セルフストレッチ

クールダウンスペースの設置あるいは掲示 時間中の読書許可

集中時間は50分？ それが通用しない場合

ストレスがあると体がこわばる

セロトニン現状の結果

ストレッチと経穴

アンケート結果は自宅でできるもの

学校でできるもの

経穴効く理論