

# 特別支援だより

平成23年11月17日 No.10  
発行：那覇市立さつき小学校  
特別支援教育校内委員会  
TEL：(098)891-3335  
特別支援コーディネーター  
担当：真喜志孝子(通級教室担任)

## 講演案内

### 【講演テーマ】「気になる子どもたちへの支援について」 ～「ちょっと気になる子ども」について知ろう～

『ふだん接する子どもたちの中に、落ち着きがない、ちょっとしたミスが多い、友達の輪に入れない・・・など、「ちょっと気になる子ども」はいませんか？  
そのような子どもたちについて理解を深め、支援するにはどうすればよいのか、専門の先生をお招きしてお話を伺います。』

- ◆ 日時 平成23年12月1日(木) 18:00～20:00
- ◆ 場所 若狭公民館 3階ホール
- ◆ 講師 沖縄県発達障がい者支援センター がじゅまーる  
<臨床心理士> 与那城 郁子 先生
- ◆ 対象 那覇市に住む保護者
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 問い合わせ 098-891-3446(若狭公民館)

## 生活パターンを決める

～一日の生活の流れをつくる～

発達障害がある子どもの中には、予測できない変化をきらう子がいます。そのような子どもは、毎朝起きる時間や起きたあとにやること、その順番など、ひとつおりの手順を決まった流れでこなさないと安心できず、不安が募ってパニックなどを起こしたりすることもあります。

この場合、一日の生活スケジュールをパターン化し、毎日、規則正しい生活を送れるようにする事が望ましいでしょう。スケジュール表を作成して、壁などに貼り出しておけば、本人がその都度見に行って、次に何をやるのかを確認する事が出来ます。そして、スケジュールは、出来るだけ変更しないように努めます。どうしても変更しなければならない事情が生じた時は、早めに本人に話し、いつも通りに過ごせない事を理解させましょう。

これから起こる事について、常に見通しを持たせる事、予測をつけられるようにしておく事が大切です。見通しが持てる事で、安心出来、安定した気持ちで生活を送る事が出来るのです。

### 睡眠時間にも配慮を……

発達障害の子の場合、夜遅くても目が冴えて、いつまでも起きている子がいます。出来るだけ昼間、外遊び等で体力を使うようにしたり、「就寝前の儀式」(これをやったら眠くなると思える事)などをして、睡眠のリズムを整えてあげましょう。

参考文献「発達障害の子どもたち」榊原洋一 著