



思齊のしせい

大阪府立思齊支援学校 支援室だより
第68号 令和5年11月30日

●ポジティブ行動支援の実践●

Aさんはおこりんぼさんです。「暑い!」と言っては怒り、「カバンが重い!」と言っては怒り、「字を間違えた!」と言っては怒り…些細なことがとても気になるようです。

7月までのAさんの様子を見て、何とかこのイライラを少しでもなくせないかと担任団で考えを巡らせ1日を振り返り、その日怒った原因は何であるかを思い起こして書き留めることにしました。夏休みに大阪大谷大学の五位塚先生の「知的障がいのある子どもに対する心理教育的支援」の研修で事例を挙げて話された中でポジティブな感情を味わうための指導が良いということを知り、活用することにしました。

ポジティブ行動支援

○子どもにとって、その場面での望ましい行動を明らかにし、

・望ましい行動を思い出すきっかけを事前に与えたり、

・望ましい行動に対しては賞賛や承認を与える(認める指導)子どもとの信頼関係をベースにした支援体制をつくる。



○学校では…本人の好きなことに取り組み、様々な教員からポジティブなフィードバックをする。

○家庭では…学校で頑張ったことなどを連絡帳で共有し、家庭でもポジティブなフィードバックをする。

○本人は…まずはリラクスの手段を試す(動画、寝る、リラクゼーションなど)

挨拶する、よかったこと、好きなものについて話す、困ったことを相談する などの適切な手段でコミュニケーションをとる。

●「いいこと日記」を書いてみよう!●

いやなことを思い出すよりもいいことを思い出す方が気分がいいです。そこで「いいこと日記」を書くようにしました。

「いいこと日記」の効果

○ポジティブな感情を生み出す。

○「いいこと」に目を向けると、脳は「いいこと」を探すようになる。

○意識が「いいこと」に向かうと、心はポジティブになる。

などがあるそうです。小さな「いいこと」が大きな「いいこと」を連れてきてくれるという引き寄せの法則があり、これは量子力学でも証明されているそうです。

9月登校から時間のある時に小さいいいことを3つ一緒に考えて書き始めました。「カレーがおいしかった」「授業のプリントができた」「友だちとしゃべった」など。一つ一つ思い出し、共感していくと話が弾み「いい日だったね。」と1日を締めくくることができました。

まだふた月、毎日ではないけれど、定期的が続けていくことで、Aさんに何か変化があればうれしいなと思っています。