

学校サバイバルスキル

2017.10.29 仙台定例会

藤坂龍司

はじめに

小学校普通学級（交流学級を含む）を想定。

生き残るためには、最低限何が必要か。

1. 学校サバイバルのポイント

(1) 周りに合わせて行動できる。

しゃべれなくてもいい。遊べなくてもいい。みんなと同じ行動を取ろう、という気持ちさえあれば、学校でやっていける。

- ・教室で、みんなが座っていれば、自分も座っている。
- ・みんなが立てば、自分も立つ。
- ・みんなが教科書を出したら、自分も出す。
- ・みんながプリントをしていたら、自分もする。
- ・校庭で、みんなが整列していれば、自分もその場で立っている。

<どうやってスキルを育てるか>

家庭で

- ・まずは動作模倣から。無言で、真横で動作をしても従えるくらいに。動作の持続も大事。

学校や幼稚園で

・集団でのシャドー援助。他の子どもの動きに注意を向けさせ、それをまねさせる。できたらあたたかくほめる。指示は控えめに。

(2) 長い時間、待てる。

学校はとにかく待つ時間が長い。

- ・全校朝礼で、校長先生のつまらない話や表彰が終わるのを待つ。
- ・退屈な授業が終わるのを待つ。
- ・給食で、「いただきます」と言われるまで待つ。
- ・音楽発表会で、練習が始まるまで待つ。
- ・運動会で自分の学年の出番を待つ。

<どうやって育てるか>

家庭で

- ・バスなどの公共交通機関をなるべく利用する。レストランで外食する。
- ・セラピーでも、待つ練習を。

学校・幼稚園で

・静かにしていただけることを、小声でほめる。ぐずっても泣いても、基本無視。低学年のうちは、教室で泣いても、お友だちは我慢してくれる。

- ・退屈しのぎの手段を用意する。手いじりのものを持たせる。

(3) こだわりや過敏さがあまりない。

- ・学校では予定変更が当たり前。時間割をあてにしていると、変更になったときパニックに。
- ・100点こだわりがあると、×になったときパニックに。
- ・一番こだわりがあると、「百ます計算、早い人から提出」でパニックに。
- ・音に過敏があると、運動会の騒音に耐えられない。

<どう育てるか>

家庭で

- ・小さいときから、こだわりを芽のうちに崩し、予定の変更、予定外の事態に慣れさせる。
- ・苦手なもの（騒音、嫌いな食べ物など）も、少しずつ慣れさせていく（脱感作）。
- ・学校が近づいたら、わざと100点を取れない問題を作って、子どもに間違えさせる。100点ではなく、80点を取れたことを評価してあげる。
- ・わざと親が勝って、一番こだわりをなくす。

学校で

- ・パニックを起こしても無視。なだめたりしない。立ち直るのを待って、何事もなかったかのように活動に従事させる。
- ・騒音を怖がったら、抱いてあげて、落ち着くのを待つ。できるだけその場に居続けさせる。

(4) 逆境に耐えるための「リソース」作り

・障害を持っている子は、学業も遅れがち。不器用で体育も苦手。いじめ、仲間はずれにも遭いやすい。自信をなくし、学校に行けなくなる子が多い。そんなとき、乗り越えるための「リソース」を持っていることが役に立つ。

- ①自信のよりどころ。得意分野を持つ。
- ②かばってくれる仲間を持つ（人的リソース）
- ③逆境に強い精神力（あるいは鈍さ）を育てる。

<どう育てるか>

家庭で

- ・学業はなるべくフォローし、提出物はちゃんと出させる。テストも平均点が取れるように。
- ・得意な分野は伸ばしてあげる。漢字が得意なら、学校のプリント+市販の教材もさせるなど。
- ・楽器もおろそかにしない。楽器が苦手な子は多いので、そこそこ弾けると尊敬される。
- ・なるべく地元の小学校にたくさん子どもが行く幼稚園・保育園に入れる。サッカークラブに入れるなどしてもよい。
- ・叱るべき時は思い切り叱り、ほめるべきときはほめる。

学校で

- ・シャドーにつくことで、子どもたちを味方につける。
- ・いじめを早期に発見し、担任の先生に相談するなどして、早めに対処する。

2. その他のサバイバルスキル

・着替え

すばやく着替え、机の上にたたむ。あるいは袋に入れる。立ったまま着替える。

・トイレ

男の子は立ちションできること。おしりを出さずに、おちんちんだけ出せること。

女の子は、和式を使えること。ちゃんとドアを閉めて用を足すこと。

・自分のクラスが見分けられる

全校朝礼や運動会などの時、級友の顔を覚えていて、自分のクラスを探せる。

・自分の名前に反応できる

点呼の時、自分の番になったら、「はい」と返事できる。

・先生の指示に従える

全体への指示を理解し、反応する。自分が何に属しているかを理解し、「1年生は～」 「男子は～」 「〇班は～」などの部分向け指示に適切に反応できる。

・文字の読み書き

小学校に入る前に、ひらがなは書けること、読めることが求められる。

・数と計算

30くらいまでは数えられること（単なる数唱ではなく、個数を数えられること）。簡単な足し算ができてきていること。