

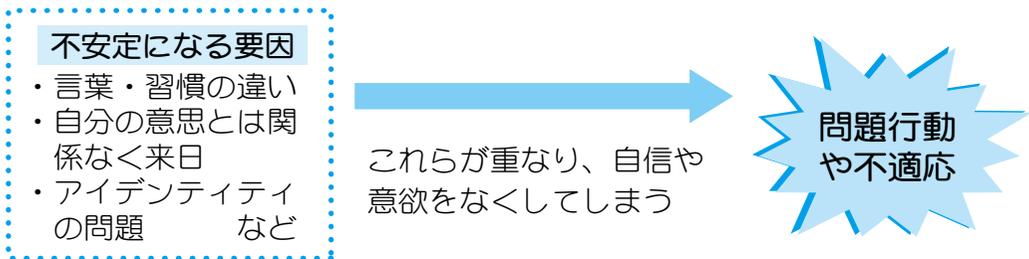
4. メンタルケアについて

心理的に配慮が必要な状態としては、(1) 生活環境の変化などによって心が不安定になっている場合、(2) 発達の偏りのために学習が進みにくい場合が考えられます。それぞれの場合の基本的理解と対応についてまとめました。

(1) 心の不安定さへの基本的な対応

外国人児童生徒にとって、心が不安定になりやすい要因は少なくありません。心が不安定なままでは、学習意欲が湧かず、時には問題行動につながることもあります。

取り除ける要因は取り除くことが必要ですが、すべての問題が解決できなくても、少し落ちついたところで学習に取り組む方が効果も上がるでしょう。



以下の方法を参考にして、児童生徒の個性とサポーターの得意なことを生かした支援を行いましょう。

★サポーターとの信頼関係を作る。

- 本人が興味を持っていること、得意なことを教えてもらう。
- 本人が「できているところ」「工夫しているところ」に注目し、そこをしっかりと認める。

★気持ちやからだをリラックスさせる（問題は解決できなくても乗り切る力が湧く）。

- 本人に好きなことや得意なことを話してもらう。
- 絵を描く（言葉以外での交流が安心を生むことがある）。
- 部屋の中でからだを使った遊び（腕相撲、指相撲、ふうせん遊びなど）をする。
- ゲームで交流する（トランプなど本人がなじみのあるゲーム。勝ち負けは慎重に）。

○歌を歌う、歌を教えてもらう（母国語で歌うなど）。

○本人が好きな音楽を一緒に聴く。

★友だちとの交流を促進するグッズを作る（同学年の友だちとの交流は、心の健康促進に役立つ）。

○母国や母国語紹介用の掲示物を作る。

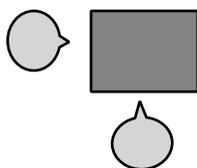
○自己紹介カードを作る。

○友だちに手紙を書く。

○児童生徒同士の交流に役立つ母国のグッズを紹介する準備をする（例：日本では「折り紙」、中国・ブラジルでは「ゴムとび」）。

★話の聞き方の基本

○90度に近い位置で座る。



対面で座って話すよりも緊張感を与えない。

○あいづちをうち、感心しながら聞く。

○言葉や話の一部を繰り返す。

○質問をする（よく話せる児童生徒には、「いつ?」「どんなふう?」などの質問が話を広げる。言葉が少ない児童生徒の場合は、「はい、いいえ」で答えられる質問をする。）

○気持ちを言葉やイラストにする。（「それは、びっくりしたね」「楽しかったんだね」「つらかったね」など）



感情を表す表情は、言葉や文化が違っていても同じ。

本人の気持ちや考えを理解できるように聞くのが大切です。本人が話すことで、気持ちを整理したり、「わかってくれた」と思えたりすることも大切なので、答えやアドバイスはできなくても大丈夫です。また、言葉だけでなく、絵なども使うとコミュニケーションの幅が広がります。

★問題行動や不適応が強く感じられるときには…。

○その問題の背景を聞いてみる（宿題をしない場合、責めずに理由を尋ねるなど）。

○教育相談担当者、養護教諭、スクールカウンセラーなどに相談する。

(2) 気になる行動の背景にある理由と対応

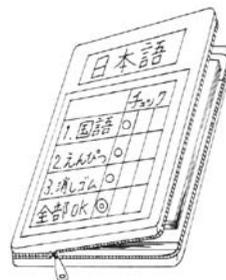
先生や本人が困っていることの背景に、発達の偏りなど本人の特性が考えられる場合があります。そうした場合は、本人が努力したり、大きな声で叱りつけたり、言葉だけで約束させようとしてもあまり効果がありません。本人が何に困っているかをよく観察し（行動・発達チェックリストは19頁、発達障がいについては33～36頁）、本人がどう行動すればよいかわかりやすい環境を整えることができると、学習も進みます。

また母国では困らなかったことが、「日本の生活で求められることが母国とは違う」「言葉がわからず状況がつかめない」などの影響でより目立ってくる場合もあります（91頁の参考書籍 河原他2010 60～61頁参照）。もともとの特性かどうか判断できなくても、以下の方法を参考に本人がわかりやすい方法を探していきましょう（92頁の参考書籍 内山2009参照）。

なお、対応が難しい時は巻末の参考文献を参照、または専門家に相談してください。

① 5分以上集中できない。／落ち着くのが難しい。	
理由	興味の対象が次々に移ってしまう特性があり、一つのことに集中できないのかもしれない。
対応	<p>気の引きそうなものはカバーをかけるなどして、視界に入らないようにする。耳からの情報だけでなく、その時にすることを図で描くなどして、明確に示す。</p> <p>短時間しか着席できない子どもは、動くことのできる活動を入れる（板書をさせる、授業で必要な資料を取りに行かせるなど）。</p>

② 必要なものを忘れてきてしまう。無くしてしまう。 物がごちゃごちゃになって、整理できない。	
理由	分類の仕方がわかりにくい特性があり、片付けられなくて紛失してしまうのかもしれない。
対応	<p>ラベルを貼った、ケースやカゴなどを利用して、目で見てわかるように分類する。</p> <p>例) ファスナーつきケースに入れる物を書き、入っているかをチェックできるラベルを貼る。</p>



③友だちと仲良くしたいのにうまくいかない。

理由 相手の気持ちを理解したり、表情を読み取ったりすることが苦手な特性があるのかもしれない。

対応 「相手の気持ちを考えて」と言っても効果はない。「『止めて』と言われたら止めよう」、「同じことを言うのは3回までにしよう」など、具体的なルールを作り繰り返し教える。
※友だちに関心が無く、1人で過ごしたい子どももいます。場面によっては、1人であることを尊重してあげましょう。

④相手や状況のどこに、視線や関心を向ければよいのかわからない。

理由 細かい点に注意が向く一方、全体の状況を把握するのが苦手な特性があるのかもしれない。

どこに注目するのかわかりやすいように、ポイントを矢印や絵で示したり、囲んだりする。本人がどのように受け取ったかを尋ねて確認する。

対応



問1

太郎くんは、1本50円のえんぴつを
3本買いました。全部でいくらでしょう。

※会話をする時に相手と視線を合わせることに、こだわる必要はありません。

⑤状況が全てわからなくなるほど混乱してしまう(パニックになる)。

理由 情報を整理したり、耳から聞いた言葉からイメージを連想することが苦手だったりするのかもしれない。また、音や匂いなどの特定の刺激で苦痛を感じるのかもしれない。

対応

本人と周りの安全を確保し、落ち着ける場所で冷静になるのを待つ。教室の隅、保健室、職員室の片隅など、あらかじめ落ち着ける場所がどこか相談しておくとうい。

カーテンやシートで刺激を遮断したり、耳栓などで音を遮断したりする方法もある。「大丈夫だよ」と声をかけ、周りの目からも守ってあげる配慮をする。どんな時にパニックになるか把握し、その状況を避けることも必要である。



⑥気持ちや要求をうまく言葉にできず、乱暴になってしまう。

理由 気持ちを言葉で表現する、あるいは気持ちを感じることで自分が苦手な特性があるのかもしれない。

対応 乱暴な行為は「叩きません」などはっきりと制止した後、状況をたずねて整理し、「くやしかったんだね」など本人の気持ちを言葉にしてあげたり、どうすれば良かったかを教えたりする。「『～して』と言おう」など、要求を言葉で伝える方法を教える（制止する時は叱りつける口調でなく、内容だけを伝える方がわかりやすい）。
乱暴にならず言葉で表現できた時は、できたことを認める。

⑦自分のやり方を変えるのが苦手、苦痛である。自分の興味から外れるとやる気が起きない。

理由 同じ方法や手順だと安心できたり、特定の範囲に強い興味を感じたりする特性があるのかもしれない。

対応 同じ方法や手順で行うようパターン化すると、本人の負担が少ない。方法や予定を変える時は、事前に伝える（できれば文字や図で説明する）。課題自体に興味を持ちにくい時は、課題を達成すればシールを貼るなど、できたことが目に見えるようにする。電車好きの子どもには路線図に色を付けるなど、本人のこだわりを生かす。

⑧文字の形や向きがわからない、マス目からはみ出してしまう。

理由 形をつかむのが苦手な特性があり、同じ形に見えてしまうのかもしれない。

対応 模写がうまくできない場合は、薄い色で下書きした文字をなぞらせたり、すぐ横に大きめの見本を置いたりして、目線を大きく動かさずに写せるよう工夫をする。また、色で分けたり線で囲んだりするなどして、ポイントを理解しやすいようにする。
テキストに多くの色が使われていると、どこを見てよいのかわからなくなるので、白黒コピーして、重要な箇所だけ色を付けるのもよい。

⑨その場ではわかって、すぐに忘れてしまう。

理由

全体的文脈で理解することが苦手な特性があるのかもしれない。

対応

どのように理解できたのかを本人に口頭で説明させたり、場合によってはメモをさせたりする。また、からだの動きや声を伴いながら、イメージを定着させるのも良い（「上」と言いながら手を上にあげさせるなど）。学校や家庭生活の場面で反復学習を増やすよう工夫する。

⑩手先が器用に使えない。

理由

細かな動作を自分でコントロールするのが苦手な特性があるのかもしれない。

対応

文字を書くときは大きめのマス目にしたり、すべりにくい下敷きなどを活用したりする。漢字を分解して教えるなど、作業を小さな工程に分けて、具体的に教えていく（90頁の参考書籍『パーツでおぼえるしよきゅうの漢字<Vol. 1>』参照）。

声に出しながら腕を動かして空中に大きく文字を書くなど、大きめの動作で練習させる。次に指で書き、そして鉛筆で書くというように、徐々に細かな動作にしていく（自らからだをコントロールする体験を増やす）。

