



相談支援つうしん



県立湘南支援学校
 支援連携グループ
 相談支援班 第9号
 令和8年3月19日(木)

春の光が明るさを増し、いよいよ年度末を迎えました。

ご卒業、そしてご進級を迎えられる皆様、本当におめでとうございます。

春は大きな節目があり、お子様も保護者の皆様も、変化を感じやすい時期ではないでしょうか。今月は、新しい生活に向けた心の準備や、日々の振り返りのヒントについてお伝えしていきたいと思います。



～高等部卒業・新年度スタートに向けた心のセルフケア～

・新しい環境への変化は、私たちが思う以上に自律神経を刺激し、緊張を強いるものです。無理に頑張ろうとせずに、心と体を整える「セルフケア」を味方につけて、自分らしいペースでスタートができるといいですね。



自律神経を整える「心と身体のリラックス法」

・心がざわついたり緊張が続いたりした時は、身体にアプローチして脳をリラックスさせる方法をご紹介します。

① セルフハグ（自分を抱きしめる）

自分の両腕で自分を優しく抱きしめます。自分の体温を感じることで安心感が広がり、高ぶった神経が和らぎます。自分の名前を言いながら、「〇〇、今日もがよくやったね。えらいねー」と自分を褒めてあげるとより効果的です。ハグすると幸せホルモンのオキシトシンがたくさん出ます。

② 深呼吸（吐く息を長くする）

鼻からゆっくりと吸い、口から「細く、長く」吐き出します。吐く息を意識することで、リラックスを司る副交感神経が働き、落ち着きを取り戻せます。「呼吸」が唯一自分自身で自律神経をコントロールできる方法なので、何か始める前には、意図的に深呼吸をしてみることをおすすめします。

③ 他にも「好きな香りを嗅ぐ。好きな音楽を聴く。軽い運動をする。。。」「耳のマッサージ」も最近のおすすめです。耳周辺にはツボが多く、特に耳の先にある「神門」を軽く引っ張るとリラックス効果を得られるそうです。

④ 不安は、はっきりしないままだと大きく感じてしまいがちです。気になることを書き出して整理すると、どう対応すればよいか考えやすくなります。「不安に名前をつけて、何をどの順番でどうすればいいのか？」が整理できればこっちのもの。不安は、お化けじゃないからね。上手く付き合っていけるといいですね。



新生活スタート・チェックリスト

・完璧を目指さず、まずは「寝る・食べる・自分を大切にする」の生活の基本を優先してみましよう。

- 睡眠の確保（決まった時間に朝日を浴びて、夜スマホ等はしまっ、脳を休めていますか？）
- 朝食を摂る（エネルギーを補給し、体内時計をスイッチ ON!）
- 何もしない時間（5分位目を閉じ、ぼーっとする休息をとっていますか？）
- 相談先の確認（頼れる場所をスマホや手帳にメモしましたか？）
- 自分を褒める（今日一日を過ごせた自分に、心の中で拍手を!）
- 「自分の心地よさ」を優先することが、一番の近道です。



今回ご紹介した物の中で、簡単にできるもの、自分にじっくりくるものが見つかることを願っています。



【ちょっと休憩】

○ 今年度最後は、耳より情報と教育相談の報告をさせていただきます。

【耳より情報】・前回までお伝えしていた服巻智子氏の「自閉症(自閉スペクトラム症)の子どもとの暮らしのコツ part 2」のオンラインイベントが配信されます。具体的なお話が多い学習会なのでおすすめです。

日時：4/19(日) 10:00～12:00 (オンデマンド配信、後日動画配信あり)

対象：保護者・支援者の皆様 一般参加料金：4500 円



内容：ASD(自閉スペクトラム症)のお子さんとの暮らしを整え、明るい将来の土台を作りませんか？
「片付けない」「ゲームを辞めない」等の困りごとへの声掛けや環境作りに加え、社会性を育むコツなど、乳幼児期から生活を整えて思春期を上手く乗り越え、より明るい成人期への基盤づくりには、重要なコツがあります。(イベント紹介文から引用)

* 興味のある方はイベントアプリ Peatix(ピーティックス)等をご確認ください。

【今年度の教育相談】

・今年度は、校内の相談件数は 175 件、教育相談カードでの面談件数は 20 件、地域の幼保・小・中・高・事業所等への相談件数(巡回相談)は、36 回でした。ご提出いただいた「教育相談カード」に基づき、今年度も多くの保護者の皆様とお話しできありがとうございました。ご家庭での悩みに対し、お子様にとってより良い支援策と一緒に検討した事例について、その一部をご紹介します。

	こうえん
	あばれる ×
	あるく
	おかいもの ○

【支援室より：場面の切り替えへのヒント】

Q：ゲームセンターでの活動を切り上げようとすると大騒ぎに。どうすればスムーズに帰れますか？

A：脳の仕組みを知り、「事前の予告」と「役割」で心のスイッチを切り替えてみてはどうでしょう。ゲーム中は脳内で「ドーパミン」が大量に放出され、興奮状態でブレーキが利きにくくなっています。そこで、安心感をもたらす「セロトニン」へ移行できるように以下の手順を試すのはいかがでしょうか。

① スケジュールとカードで「振る舞い」を事前予告

お出かけ前に、当日のスケジュールと一緒に確認します。「ゲームの後は、家族のお買い物」という流れを共有し、さらにお店の前でカードを使って「ここでの振る舞い(約束)」を視覚的に確認しましょう。あらかじめ「どう動くか」の情報があることで、お子様の見通しと安心感につながります。

② 「お手伝い」でセロトニンを分泌

ゲーム終了後は、「家族に頼まれたお買い物」というミッションをお願いしてみましょう。誰かの役に立ち、感謝される経験は脳内に「セロトニン」を出し、心を穏やかな幸福感で満たしてくれます。

③ 「褒められる」経験をセツに

お買物を終えたら(やろうとしたら)すぐに「良い調子だね」「すごいね」「助かったよ」「約束守れたね」としっかり褒め、スキンシップ(セロトニンが出ます)をしてあげてください。褒められて気持ちいいのでドーパミンが出ます。「ゲームを終えて、役割を果たし、褒められた」という一連の成功体験は、脳内に快樂だけでなく幸福感で満たされるので、心の満足度はとても高くなります。ドーパミンだけでは満足感は続きにくいですが、セロトニンやオキシトシンと一緒に働くことで、心はより満たされます。特にセロトニンは、気持ちを落ち着かせ、衝動を抑える役割があります。

「刺激による興奮」から「役割による満足感」へ。事前の情報提供と、帰宅後の達成感をセツにすることで、少しずつスムーズな切り替えができるよう練習してみましょう。

○ そうは言ってもなかなかね。。。試行錯誤しながら、ポジティブ思考で上手にいく方法を探すしかありません。見つけた先に答えが必ずありますからね。 応援しています!! 文責橋爪

* 本年度も保護者の皆様のご理解とご協力に深く感謝申し上げます。ありがとうございました。