

じりつかつどうぶ 自立活動部だより



第4号

令和5年7月6日

がいぶせんもんかかつようじぎょう 外部専門家活用事業について

本校では、外部からいろいろな専門家の方に来ていただき、生徒や教師の困り感に合わせた助言をいただいたり、研修会などを行ったりしています。7月4日(火)には、臨床心理士の前田和明先生に来ていただきました。前田先生は、発達障害の人や思春期の人など数多くのカウンセリングをされています。

この日は、職員研修会を開き、「生活習慣と問題行動」というタイトルで講話をいただきました。その内容を抜粋してお知らせしたいと思います。

せいかつしゅうかん みだ ふてきおう ひ お 生活習慣の乱れがいろいろな不適応を引き起こす

病気や障害が学校生活などの不適応を引き起こすのではなく、多くの場合は、生活習慣の乱れが原因にあるそうです。「食事・睡眠・運動・生活スキル」などを各ご家庭で見直してみませんか？本人の努力に任せるのではなく、保護者または家族全員が一緒に生活習慣を作っていくことも大事だそうです。

コミュニケーションに関しては、悩みを周りの人にうまく相談できない子どもも多いようです。そういう子どもは自傷行為(リストカット、爪噛み、抜毛、頭の殴打など)をすることで訴えるようです。もし、そのような行為が見られた場合は、SOSだと思って子どもに寄り添いながら話を聞いてください。緊急性がある場合には、医療機関へ受診されてください。

睡眠に関しては、「○時間寝た方がいい」ではなく、満足感(スッキリ感)が大事だそうです。家族全員で就寝時間を合わせてしっかりと就寝に付くことも大事ですし、昼間に眠気を感じた場合は、昼休みに15分程度寝ることでもスッキリできます。



いぞん いぞん えいきょう スマホ依存・ゲーム依存による影響について

世間でよく耳にするのが、スマホやゲーム依存になると「昼夜逆転してしまう」「不登校やひきこもりになってしまう」という話ですが、前田先生によると、一番恐ろしい影響は「課金」だそうです。親のクレジットカード情報を悪用するケースも出ているそうです。中には、ゲームのアバターを売り買いする子どもも発生しているそうです。

では、このようなケースにならないようにするためにはどうしたらよいか。一度、買い与えてしまったからには、ゲームやスマホを取り上げるよりも継続して子どもと関わるのが大事だそうです。口やかましく何度も子どもと話し合い、子どもが納得するルールを決めることが親の役目だということでした。それが、生活習慣にもつながり、子どもは自分をコントロールしながら成長することができていくそうです。

<まとめ>

前田先生からは、もう高校生だから本人に任せるのではなく、高等部卒業までに家族全員で、「生活習慣と社会へのつながり」を作っていくことが何よりも大切だとお話していただきました。これからも、学校と家庭とが連携して生徒を育てていきましょう。

