

# 地域支援だより

群馬県立前橋高等特別支援学校 支援推進部

No. 1 令和7年4月発行

令和7年度が始まりました。昨年度の相談業務においても、大変お世話になりました。先生方、また保護者の皆様にもご協力をいただき、子どもたちの成長に会える時間を迎えることができました。アドバイザー自身が先生方の日々の実践を通じて变化をする生徒の様子を知る度に学ばせていただく日々でもありました。今年度も本校での専門アドバイザーは変わらず相談業務を継続いたします。

新しい環境に身を置く新学期です。緊張をしている子どもたちも多くいることと思われます。それは、支援者である私たちも同様です。「清明」という暦のとおり、草木が芽吹き、花咲く清新の気に包まれる春を迎えております。春の息吹をいただき、明日へのエネルギーチャージをしながら、子どもたちの成長に繋がる歩みを共に進めていきましょう！支援者側も、時に敢えてゆっくり休み、子どもたちとよりよい関わりができる自分づくりはとても大切です！自身のセルフケアも大切に、日々過ごしていくことを願っています。

**季節の変わり目だからこそ、  
基本的生活習慣が大切です！！**

毎年通信に掲載していますが・・・冬から春にかけての季節の変わり目は、気温の寒暖差も激しく、自律神経も乱れやすい時季と言われています。春休み中の生活習慣の乱れが自律神経の乱れに拍車をかけ、心身の不調へと繋がっています。心身の不調は肌の色にも浮き出できます。時に手、指先までもが蒼白い生徒がいたりします。血流も悪く、常に冷えている状況であることが理解できる状況です。生徒の顔色のみならず、衣類から出ている体の一部の肌の色等もよく観察をされるとよいです。体が様々なサインを出していることが分かります！常に伝えている3本柱「しっかり睡眠・栄養バランスのある食生活・適度な運動」を心掛けることをご指導ください。そして、体を冷やさない生活も大切です。温かい食事をし、温かい飲み物を飲み、入浴時間を大切にすることも指導されるとよいです。自律神経を整えるポイントです！

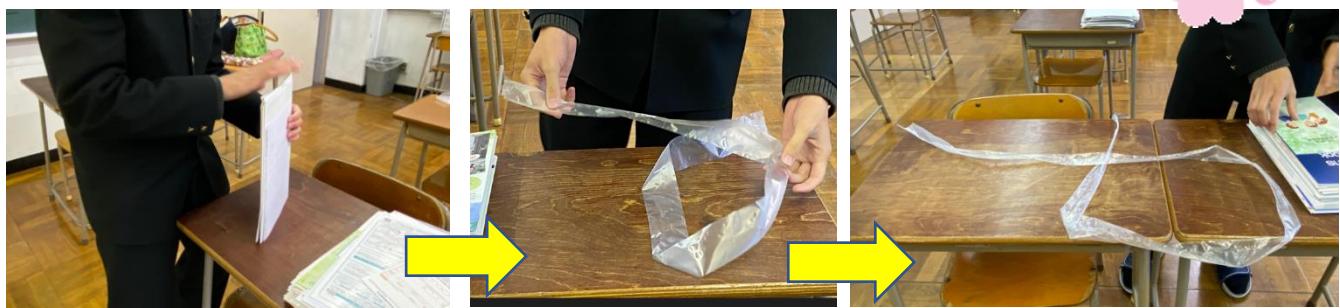
触覚過敏がある子どもたちは、入浴が難しいことがあります。湯船につかることで肌感覚に違和感や痛みを感じるためでもあります。そのような場合には、手湯や足湯のように、部分的に温めることから始めると良いそうです。湯たんぽや腹巻き、レッグウォーマー等の活用もしながら、温活をすると良いことです。体の冷えは思考力の低下にもなり、否定的な思考になりやすいとも言われています。血流が良く、体が温まると思考も活発になり、前向きな思考に繋がると言われています。温活、大事ですね！



**\*備考\* ~ 触覚過敏についてです！ ~**

特性の強い子どもたちは感覚面の未発達が所々に見られることがあります。その感覚の未発達の1つが、触覚過敏です。感覚過敏はふと気付いたときに整っている、消滅していることもあります。小さな頃に衣類についているタグがチクチク感じてしまうことはありませんでしたか。成長したらあのタグのチクチク感が治っている！体験はありませんか。成長をするにあたり、感覚が整ってきたために生じる違和感の消失です。様々な生活体験を通して、感覚面が整うためでもあります。触覚過敏については、様々な物に触れる機会を作ると良いと言われています。自炊の練習として料理をとおし、触覚過敏を整える手法もあります！様々な素材の食材に触れることが感覚を整えることに繋がります。お料理もできるようになります、一石二鳥ですね！

# 高校で就労に向けた放課後の取り組みの紹介です！



仕分け作業  
必要な情報を視覚支援  
しています。



伝いを主にしていました。進路指導室に送られてくる冊子の片付けは、画像にもあるように、手指の使い方、両手をバランスよく使う練習、手首を使い、指先末端まで力を入れる練習にもなる紐縛りまで全てが含まれる活動でもありました。

活動を続ける中で、指導をされる先生が、該当生徒の足のかかとを付けた座り方ができないことにも気付かれました。その後、足のかかとをしっかりとつけて座ることができる運動も取り入れてくださいました。保護者も自宅で深い屈伸運動(かかとを浮かせずに屈伸運動をする)等も取り入れ、地に足をしっかりと付ける体作りに協力をしてくださいました。

3年2学期後半になり、担当の先生から嬉しい報告を受けました。地にかかとを付けて座ることができるようになった！というのです。ちょうどその頃、該当生徒がアドバイザーに気づき、わざわざ戻ってにこやかな挨拶をしてくれたことがありました。今までであれば、アドバイザーに気付くこともなく、そのまま通り過ぎて行った生徒さんです。「気づき」を感じることができた生徒さんの成長を知ることにより、アドバイザー自身も体作りの大切さを改めて学ぶ機会になりました。地に足が付く＝グラウディングができるようになるとは、子どもの「気づき」を与える体づくりに繋がることを巡回校の事例を通して改めて学ぶことができた時間となりました。

「気づき」が育ち始めた該当生徒さんは、指示されたことに対してしっかりと「はい」と返事をしてから動く、そして社会的な普通の会話ができるようになり、体幹が整い、話し手にしっかりと体を向けて話を聞く姿勢をもてるようになり巣立って行かれました。前後に体を揺らす常同行動もすっかり落ちている姿には驚きを隠せませんでした。ASDの診断を受けていた生徒さんでしたが、丁寧な先生方の日頃の教育実践が、生徒の成長へと実を結んだ取り組みであったことを実感しています。ありがとうございました！

長期休暇を活用し、3箇所の就労体験をした生徒さんがいました。就労体験を通して、複数の課題が見られました。課題を克服するために該当校では、放課後、就労に向けたトレーニングをしてくださいました。

主な課題は、左右差のある体の使い方、手指の巧緻性の弱さ、返事等コミュニケーションの取り方、社会的会話力の弱さ等がありました。

就労体験では、書類の仕分けやシュレッダー等の事務処理、清掃を主に実施していました。トレーニング内容も同じような取り組みをしてくださいました。

学校の進路指導室にはたくさんの郵便物が送られてきます。学校案内等の郵便物処理の手