



# 地域支援部だより

〒781-0010 高知県四万十市古津賀 3091  
高知県立中村特別支援学校 地域支援部  
Tel0880-34-1511 Fax0880-34-1625



R5. 第5号

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。雨も多く、すっきりとしないお天気が続く中、2学期が始まりましたが、体調等はいかがでしょうか？休み明けは熱中症のリスクも高まると言われています。今しばらくは暑さ対策に気を付けながら、頑張っていきましょう。

## インタベーションブレスレット



夏や休み明けは、熱中症等の身体的な不調のみならず、さまざまなストレスによる心の不調も現れやすい時期とされています。今回は、そんな心の不調を乗り切るための一つの方法をご紹介しますと思います。それは「インタベーションブレスレット」というものです。これは日々生活している中で、イラっとしたり不安感が押し寄せてきたり、嫌な気持ちになったりした時に、腕にはめているブレスレットを反対の腕に付け替える、ただそれだけの方法です。

強いストレスを感じている時は、そのストレスを何とかして消したいと思いますよね。でも、消そうとすればするほど、人間の脳はその思考を強化し、より強いストレスを生み出してしまうようです。だから、無理に消そうとせず、ただ「気づく」ということが大事だそうです。そのために、嫌なことが起きたり、不安を感じたりした時に、ブレスレットを付け替えるという行動をとることで、自分のストレスを「見える化」し、「今、自分はストレスを感じているな」と気づくことができます。でも、「こんなことで本当に効果があるの？」と疑問に思う人もいるかもしれませんが、アメリカのある大学の研究でストレス低減、自尊心の向上に効果があったという報告があります。

とても簡単な方法なので、ストレスを感じやすく疲れやすいという方は実践してみたいはいかがでしょうか。ブレスレットはなかなか付けられないかもしれませんが、ストレスを感じているということが見える化できたらいいので、ゴムバンドや少し付け替えはめんどくさいですが腕時計などでもいいと思いますので。



## 流暢性が大事

計算スキルにおいては、正確にできることと、素早く(流暢に)できることの重要性が指摘されています。例えば、正確に計算できても、指を使っていたり、一つ一つの計算に時間がかかっていたりすれば、2桁の計算や文章題でつまづいてしまうことがあります。また、計算のみならず、読みにおいても同じことが言えます。平仮名が正確に読めたとしても、1文字1文字拾い読みであれば、文章の内容理解には至りません。でも、日頃、子どもたちに関わる際には「ゆっくり、丁寧に、正確に」ということは意識しますが、「流暢にできるように」ということを意識しながら関わることは少なくないでしょうか？そこで、掛け算スキルの習得に困難がある小学校2年生の事例で、流暢性の向上を目指して取り組んだ文献がありましたのでご紹介します。

小学校2年生の掛け算スキルの流暢性の向上を目指した応用行動分析的指導の効果  
—Cover-Copy-Compareの応用— (野田・松見2014)



読んでもらったら(上記タイトルで検索できます)わかると思いますが、そんなに難しい方法ではないので、苦手な子どもさんがいたら試してみたいはいかがでしょうか。