

はばたきインクル支援だより



深谷はばたき特別支援学校 令和2年11月 2日 No.25



人は誰でも不安を感じることがあります。しかし子どもたちの中には「そこまで心配？」と過剰に不安がる子どもがいます。気持ちを共感したい思いはありますが、「何でここまで不安になるんだろう？」と疑問を持たれる支援者もいると思います。今回は不安というものを一緒に考えていこうと思います。

特集 「不安」ってなんだろう？

1 そもそも「不安」ってなんだろう？

不安とは、「対象のない恐怖」と言われることがあります。自己存在を脅かす可能性のある破局や危険を漠然と予想することに伴う不快な気分のことをいいます。はっきりとした理由がなくても、「何か嫌なことが起こったらどうしよう…」という「予期不安」というものがあります。不安の対象は漠然としているのが特徴です。(何だかよくわからないけれど不安) 一方、対象が明確なものは「恐怖」といい、不安とは区別をします。(高いところが怖い、注射など先がとがった物が怖い、などです)

2 不安を感じているとどうしてわかるのか？

不安や恐怖は、心だけではなく、身体症状でも見てわかることがあります。



身体症状に現れることにより、周りが気付いてくれることがありますが、本人も気付いてしまうことで、さらに心の不安が強くなってしまうことがあります。(手汗がひどい、など。)

不安な状態を言葉で伝えることができる子どももいますが、全く周囲にはわからず、一人で不安を耐えている子どももいます。一方、急におしゃべりになったり、動き回って明るい雰囲気を受け止められてしまうこともあります。

3 不安の理由

体質、脳内の神経伝達物質の影響など、様々な要因が影響しているようです。

また、知的障害や自閉スペクトラム症やADHDなどの発達障害のある子どもは不安になりやすい傾向があるようです。次ページのようなことが考えられます。

① 感覚過敏

突然誰かが大きな声を出したら、誰かに触られたら、変なおいがしたら…などは、不安の原因になります。

② 失敗経験

指示が聞き取れなかった、手先が不器用だったり慌ててしまってきれいに仕上げられなかったりなどで、他児と比較されたり、失敗を注意されたり、周りから「また…」と見られたりしてしまうことがあります。何をやってもうまく行かないという思いは、怖さを生み出します。多動がある子どもの場合は、自分でも何に反応してしゃべってしまったり動いてしまったりするのか予想がつかないことがあります。「変なことをして怒られないか」という不安が生じてしまいます。

③ 見通しの弱さ

次に起こることがわからないと不安な状態であることになります。「わからなければ聞けばいいのに」と思われますが、大勢の中で聞くことは非常に勇気のいることです。

④ コミュニケーションの弱さ

コミュニケーションの力が弱いと、悪意はなく口にしてしまった言葉が周囲の人を傷つけてしまうことがあります。消しゴムを拾ってくれた友だちに「何でオレの持っているんだよ？」などと言ってしまったりします。対人関係がうまく形成できず、不安になることがあります。また、周囲の大人に困っていることを伝えられず、助けが得られない状態であることも考えられます。

4 対処方法

不安を高めすぎないことは大切ですが、生活環境の中ですべての不安材料を排除することは不可能です。また不安の原因となることを取り除こうとすると、子どもの活動が制限されたり、人間関係が狭くなったりします。環境を整えすぎると、不安の時に人に助けを求めたり、「やってみたらそれほどでもなかった」という経験をすることができなくなってしまいます。周囲の支援者が心配しすぎると、その様子を見てさらに子どもが不安を感じてしまうこともあります。

・ **子どもの実態を把握する。**

得意なこと・苦手なこと、好きなこと・嫌いなことを把握します。興味のある活動から誘うようにします。また、難しすぎる課題を繰り返すようなことは見直します。見通しを持つことが苦手な子どもには、視覚的にもわかりやすく見通しを持たせるような支援をします。

・ **感覚的な不安の原因は可能な限り取り除く。**

「刺激に慣れる」という考え方はかえって不安を強めることがあります。

・ **失敗しても平気なことを周りの人が見せる。**

教員が転んで見せたり、お母さんがお料理をこぼしてしまったりする様子を見せ、「失敗したけれどもなんでもない」ということを体験的に伝えます。クラスの中にも「ドンマイ」や「私も前にやっちゃった」などと声をかけあえる雰囲気育てていきます。

・ **プロセスをほめる。**

「できたね」と結果を評価するよりも、「いつも丁寧だよ」「その調子！」などと取り組んでいる様子をほめるようにします。例えば結果がうまく行かなくても、あまりそこには気にしていないようにかかわります。

・ **将来を夢のあるものにする。**

「〇〇できないと困るよ」「いつまでも子どもみたいに」という声かけではなく、「これができるよ」と〇〇ができるようになるよ」「* *さんも小さい頃に〇〇ができなくて、頑張って練習したんだって」など、不安を期待に変えるような言葉かけにします。

