



「研修便り」は、高知市立学校教職員研修の成果・内容の共有、研究所から発信する情報の周知を目的として、発行していきます。

初任者研修 課題等研修Ⅲ

平成30年8月20日（月）実施

概要

価値観の多様化した子どもたちや保護者との関わり、職場の人間関係など、複雑化している教育現場において、教員の心理的な負担に対処できる方法を知る。

講義・演習「心のケアについて」

講師：臨床心理士 濱川 博子 氏

これから教師を続けていく上で、自分の心と体のメンテナンスが一番大切である。



今の学校の先生は、メンタルケアの研修が必要なくらい仕事が大変である。みなさんがこれから教師を続けていく中で、自分の心と体のメンテナンスが一番大事である。

変化がとても大きいときは、心が疲れているなど気にしたらよいと思う。「仕事の自分」は、家に連れて帰らない。

ストレスがあるときには、「あたたかい言葉」が一番心の栄養になる。お互いあたたかい言葉をもらい合ったらよい。

変化は全てストレスとなるが、ストレスがよくないとは言えない。ただありすぎると体によくない。

ある程度のストレスは必要である。朝起きてから寝るまで全てストレスとなる。

ストレスがあるから「人にやさしくなれる」「がんばろう」という気持ちも起こってくる。

「自律神経」の中の、副交感神経（リラックス）と交感神経（緊張）を上手にコントロールすることが大切である。



非日常（旅行、好きな音楽を聴く等）に入るとリラックスできますね。何となくほっとするなという場所を探してみましょう。

よく「過去と他人は変えられない」と言われますが…

「自分」と「未来」は変えられる。

- 自分が変わると相手が変わる。
- 自分のやり方を変えると、相手は変わる。

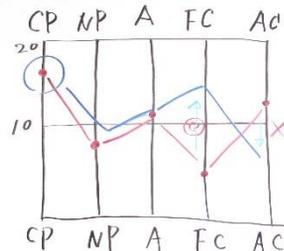
「演習：『エゴグラム(※1)』の作成～交流分析(※2)の手法を使い自分を理解する～」

自分の五つの心の状態

- 「批判的な親の心(CP)」
- 「保護的な親の心(NP)」
- 「大人の心(A)」
- 「自由な子どもの心(FC)」
- 「順応した子どもの心(AC)」

グラフ化し、傾向把握

みんな違って当たり前であり、よい悪いはないが、自分の行動の特徴や性格傾向等を知っておくことでストレスを回避する助けとなる。



「エゴグラムの実際」
講義の板書から

日常生活であまり困っていなければ性格傾向を変える必要はないが、学級などで行き詰まったりしたら少し変えてみるといい。低い部分を上げることはできるが高い部分を下げるとは難しい。上げる場所は一つにするとよい。二つ以上の変化はストレスともなりうる。

※1 エゴグラム:「エゴ」は自我、「グラム」は図を意味し、心の指紋とも言われている。自分の行動の特徴や性格傾向を、実際にグラフにしてみる事ができる。自分を知り、自分の在り方を変えていく一つの手がかりとして広く活用される。

※2 交流分析:互いに反応し合っている人々の間で行われているコミュニケーションを分析すること。自分の性格上の問題点を、自己分析やグループ療法によって気づき、他人との人間関係を自分でうまくコントロールできるように学習することに目的がある。(「研修配付資料」から)

対象：高知市立小・中学校に勤務する2年経験者研修対象者57名

初任者研修をもとに、教員としての自覚と経験に応じた授業及び学級経営等の指導力と実践力の向上を図るとともに、教員としての資質・能力の向上を図る。

講義 「特別支援教育について」

高知大学 松本 秀彦 准教授

受講者から出された48の質問に丁寧に答えさせていただきました。今回はその中から二つ紹介します。

Question 1

支援が必要な児童（席立ち、おしゃべり、気分がムラがあるなど）を見守りながら、他の児童にも対応する際、どのようにすれば全体が不満をもちず、足並みがそろえられますか。

Answer

- ・ 何度言っても直らない行動は、今後も直らないので、何をすることが大切である。
- ・ 気がかりな行動がどの授業でも生じているのか分析する。
- ⇒ *ABC分析が有効。行動観察をして、できていることやできそうなことを見付ける。
- ・ 授業での望ましい行動を知らないのであれば事前指導としてSST指導を行う。
- ・ 授業のUD化（指示、テンポ、認知特性や学習方略の配慮）ができているかチェックする。
- ※ 授業のUD化については「学びの羅針盤」（市教委）にも紹介しています。

言葉だけの指導はNG！

（セリフだけを覚えてしまい、本質が全然入らない）

Question 2

多動傾向のある児童に対してどのような手立てが有効か。

Answer

- ・ 多動は症状である。症状を叱ることはやめよう。
- ・ 褒められる機会が多くなるように心掛ける。
- ・ 長所に注目する。
- ・ 多動が原因でクラスの中で問題が生じていたら*ABC分析で分析して指導計画を立てる。
- ・ 学校で見立てたことを家庭と共有して、対応を協力して進めていく。
- ・ じっとすることができたら褒める。



9歳までに適切な教育を受けられなかった子どもの約70%が読みのつまずきを生涯もち続ける可能性がある」と報告されている。
つまり、早期支援が重要である。

予防する形で対応



*ABC分析:「遊び場面でたたいてしまう子」のケース

- ・ 遊び場面で、おもちゃを使っている友達をたたくと、友達はおもちゃを手放すので、そのおもちゃでたたいた子どもは遊び始めます。
- ・ “たたく”行動はどのような意味があるのでしょうか？また、たたかないようになるためにはどのような指導が考えられるのでしょうか？

行動には何らかの意味がある！

行動の意味・機能 **注目** **要求** **逃避** **感覚**

A: 先行事象 Antecedent	B: 行動 Behavior	C: 後続事象 Consequence
遊び場面	たたくと	おもちゃが手に入る
遊び場面	たたかなくても	おもちゃが手に入る

このような行動ができるようにしたい！

a) 他のおもちゃで遊ぶ
b) 「かして」と言う

- ・ スモールステップで進めていく！
 - 担任が言葉を添えて一緒に借りる。
 - 担任がモデルで「かして」と言う。
 - 自分で「かして」と言う。



叱らないで望ましい行動を増やしていく！

支援方法の充実に！

（サポートアプリを使ってみるのも効果的！）

縦書きエディタ
音声入力もできる



話すのは大丈夫だが、手書きが苦手な人への支援。音声認識して文字変換する。

UDトーク
聴覚障害者情報保障
文字変換

音声認識を使ったサポートアプリ。英語で話すと日本語にしてくれる。英語の発音の関心を高める活動にも使える。

VOICE of DAISY
読み上げアプリ

読めない人のためのアプリ。音声が出るので自分で聞いて学習できる。

使えるかどうか試してみることが大事

【受講者の感想】

- ・ 特別支援教育で、個々の能力が違う中、教材や内容の時間をどのように計画すればいいのかを考えることができた。問題に対して、自分の考え方を考えるべきことにも気付かされた。
- ・ ABC分析やMIM-PMといった言葉を初めて知ることができた。行動の意味は何か、その行動の背景を把握した上で適切な指導を、スモールステップで実践したいと思った。