

「特別支援教育コーディネーター」「通級指導教室」等

文部科学省初等中等教育局特別支援教育課振興係発 平成 22 年 10 月

特別支援教育について

第 5 部 保護者・本人用

(2) 学校の特別支援教育コーディネーター，通級指導教室の先生から

「特別支援教育コーディネーター」というのは，勉強などに困っている人の相談に乗ったり，アドバイスをしたり，学校以外の専門家を紹介してくれたり，連絡をとってくれたりする先生です。

「通級指導教室」というのは，いろいろな障がいや困難のある人が勉強している教室や学級のことです。

困っていることを相談してみよう

特別支援教育コーディネーターや通級指導教室の先生に，困っていることや分からないことを相談してみましょう。

*以下、児童の感想

「通級指導教室では，苦手な勉強を個別に教わり，いろいろ分かるようになった、やればできるってことが分かった。体育も教えてくれて，ボールをけるのがうまくなった。前転もそれまでは骨が折れると思ってやらなかったけど，結局やったらできたし，骨も折れてなかったのだから安心した。」

(4) 医療からの支援

LD, ADHD, 高機能自閉症の子供たちは「中枢神経系に何らかの機能不全がある」と推定されているが、原因は完全に解明されているわけではない。また、医学的に根本的な治療をする方法もないというのが現状である。

これらの子供たちには、医学的な診断が必要な場合があるし、医療からの支援が有効な場合もある。特に ADHD については、子供によっては症状の抑制に高い効果を示す薬があり、薬物療法が用いられることがある。

しかし、現状では、これらの薬については副作用がおこる場合等もあり、専門医と相談して納得した上で、慎重に使用することが求められる。

ADHD の薬物療法はあくまでも症状を一時的に抑制するものであり、根本的に治療するものではない。しかし、注意集中困難などの主症状を一時的に抑制することにより、療育に効果が出てきたり、本来もっている能力を発揮したりすることが期待できる。

1. 自分のことを知るために

自分が得意なこと、不得意なことを理解しておこう

計算はできるけれど応用問題はできない、体育は得意だけれど工作の細かいことは苦手、ついつい忘れ物をしてしまう、みんなと合わせて行動するのは苦手など、みんなそれぞれに、得意なことや苦手なことがある。苦手なことは、努力したり工夫したりすることにより、上手になることができる。しかし、その前に、自分が得意なこと、苦手なこと、直した方がよいことなどについて、自分で理解しておくこと

が大切である。

自分では気がつかないこともあるから、お母さん、お父さんやクラスの先生や専門家の先生などから教えてもらうようにするとよい。分かるまで教えてもらい、どうやったらできるようになるかについても、アドバイスを受けるようにしたい。

「私は他の子があまり知らないようなことをいろいろ知っていた。たとえば、他の学校の住所、生徒数、先生の人数を知っていたし、世界の都市の人口とか車についてはくわしかった。」

一人一人が違っているのは当たり前で、それはすばらしいこと

人間は一人一人がそれぞれ違っていて、顔、背の高さ、好きな食べ物などがまったく同じ人というのはいないし、みんな違うからよい。苦手なことや「やりにくさ」がある人は「自分は何か人と違う」と感じて悩むことがある。苦手なことや「やりにくさ」はその人のすべてではなく、ほんの一部にすぎない。だれでも得意な面、不得意な面がある。まずは、得意な面やよい面を大いに伸ばすことが大切である。

不得意な弱いところだけに目を向けるのではなく、自分の得意なところに目向けよう

「サッカーはクラスで一番だね」「虫のことは何でも知っている」「いつもちゃんとあいさつができて、えらいね」など、得意なことやよい面について、お母さん、お父さんや先生にほめられたり、友だちから認められたりすると、うれしいもの。

不得意なことがあると、どうしてもそれが気になってしまうが、得

意なことやよい面をさらに伸ばしたり，アピールしたりしていくことが大切。

「塾の先生のアルバイトでは，つい提出する書類を忘れてしまったり，遅刻してしまったりといったことが起こってしまう。その代わりに，ADHD や LD 傾向のお子さんを教えると，他の先生よりうまく教えることができる。また，自分の意見をうまくまとめて話すことは昔から得意だったので，特に小論文の授業ではわかりやすいという評価を得ている。」

「このように，自分の欠点を改善することだけにやっきになるよりは，それらの欠点を補なって余りある長所を自分の中に発見してそれを積極的にアピールしていく方が，仕事をうまくやっていくことができると私は考えている。」

診断名は同じでも，どんな「やりにくさ」があるかは人によって違う。

LD は，「話を聞く」「言葉を話す」「文字を読む」「字を書く」「計算する」などのどこかに「やりにくさ」があることをまとめて表す診断名なので，診断名は同じでも，どの部分に「やりにくさ」があるかは人によって違う。

例えば，A 君と B さんは二人とも LD と診断されている。A 君は，計算と体育が苦手だけれど，本を読むことや作文は得意。B さんは，本を読むのは苦手だけれど，計算は得意。というように同じ診断名でも「やりにくさ」のある部分が違う。

LD，ADHD，高機能自閉症という診断名だけではなく，自分がどの部

分に「やりにくさ」があって、どこが不得意な部分なのか、そしてどのように改善していけばよいのかを知っておくことが大切。

「私は歴史、地理、漢字は得意だった。算数の計算はできるけれど応用問題はできなかった。文章を理解するのが苦手で、『どういうことを言っているのか述べよ』というような問題は、苦手だった。物の名前だったら説明できるけど、言葉は毎日使っているけど説明することができない。たとえば『社会ってどういう意味？』と聞かれても答えられない。」

自分のことを知る方法

だれでも、自分のことは自分ではわからないもの。自分について知りたいと思ったら、まずお母さんやお父さんに聞いてみよう。自分が得意なこと、不得意なことなどを聞いて、得意な点やよい点を伸ばし、不得意な点は少しでもへらすように取り組んでみよう。

自分のことをくわしく知りたい場合は、専門家の先生の診断を受けるという方法もある。診断というのは、専門家の先生にくわしく調べて判断してもらうことで、何種類かの検査やテストを受ける必要がある。

2. 学習面や行動面・生活面で気をつけること

(1) 学習面で気をつけること

苦手、きらいと思っていることも、あきらめないで取り組んでみよう

忘れ物をしたり、宿題を忘れてしまったり、先生の話に集中できないことがある。体育の着替えがおそいなど、苦手なことがあって

も、それはずっと続くものとは限らない。苦手なことを「どうせできない。」とあきらめてしまうと、できるようにはならない。努力したり工夫したりして取り組めば、少しずつできるようになる。苦手で、きらいと思っていることでも、少しできるようになってくると「やればできる」ということが分って、おもしろくなってくるもの。できそうなことを見つけ、まずやってみよう。そして苦手なことが一つできるようになったら、他のことにも取り組んでみよう。

自分に合う勉強の方法を教えてください、見つけよう

苦手なことでも、やり方を変えてみたり、工夫して取り組んだりするとできるようになることがある。たとえば、計算が苦手な場合に、

1. 何度も繰り返し練習する。
2. 計算の手順を小さく分けて、どこで間違いやすいのかを見つけて練習する。
3. 計算のやりかたを変えてみる（かけ算を足し算で考えるなど）
4. 暗算で間違えることが多ければ筆算を使う、などいろいろな方法がある。学校の先生や専門家の先生に相談して、自分に合う学び方を教えてください、見つけるようにしよう。

いろいろな道具をうまく使おう

LDのある人は、工夫したり努力したりしても「やりにくさ」をうまくカバーできないことがある。そういう場合は、視力がよくない人がメガネをかけるように、色々な助けや道具を利用する方法があるの

で、先生などに相談してみよう。

教科書などの字を読むことが苦手な人は、字の下に線を引いたり、拡大した教科書を使ったりすることにより、読みやすくなる。字を書くことに困難がある人は、パソコンを使って文を書くことも一つの方法。その他にも、計算機やレコーダーなど、いろいろな道具を使って、苦手な部分をカバーする方法を見つけよう。

「私は字を書くことがとても苦手なため、小・中学校では文章を書くことがずっと苦痛だったが、高校のときにパソコンを使うようになってから文章を書くことが全く苦にならなくなった。パソコンという道具の存在によって、文章を書くという苦手なことが一気に得意なことに変わった。」

(2) 行動面・生活面で気をつけること

好きなこと、熱中できること、得意なことを見つけよう

だれでも苦手なことやきらいなことに取り組む時は、おもしろさを感じるができないし、集中することがむずかしいもの。ところが、得意なことや好きなことなら集中できる。このように熱中できることがあると、上達も早く得意なことが増えてくるし、いやなことがあっても気分を変えることができる。

自分で、好きなこと、熱中できること、得意なことを見つけるようにしよう。

絵を描くとか、世界の天気予報を調べるなど、得意なことや好きなことなら集中できる。苦手なことになると、みんなについていけないし、一緒にやることがむずかしかった。」

心を落ちつける方法，コツを身に付けよう

いやなことがあったり，がまんしたり，無理をしたりすると，少しずつマイナスのエネルギーがたまってきたり，イライラして爆発してしまうことがある。

運動をしたり，好きなことに熱中したり，小さな爆発をたまに起こして，エネルギーを少しずつ使うことにより，イライラや大きな爆発が起きるのを防ぐことができたとう人もいます。もし，イライラして爆発しそうだと感じた時は，静かな場所に行って一人でしばらくいることで，気持ちを落ち着かせることができるかもしれない。自分なりに，イライラや爆発を防いだり，抑えたりするコツを身に付けるようにしましょう。

「私は，人と合わせることができなかった。ずっとトイレに入っている時もあった。安心するためだったと思う。そっとしておいてほしい時もあった。」

宿題，持ち物，約束を忘れないように，メモやノートを使ってみよう

ついつい宿題や持ち物を忘れてしまうことが多い人は，思い出せるように工夫をすることが大切。忘れてはいけないことはメモやノートに書いて毎朝見るようにする，約束したら部屋のカレンダーに書き込むようにするなど，工夫してみましよう。

自分の身の回りのことは，自分でできるようにしよう

食事，片付け，服の着替え，トイレ，フロなど，自分の身の回りのことで，できることが増えると，自信がつくし，好きなところにも自

由に行くことができるようになる。身の回りのことは自分でできるようにしていくためには、学校だけでなく家での取組も大切。目標を決めて、少しずつ取り組んでいこう。

うまく話ができるようになろう

相手に自分が言いたいことを伝えたり、相手が言っていることをちゃんとわかったりすることは、とても大切なこと。いきなり話したさ
ないで、「ちょっといいですか」「質問があるのですが」と言ってか
ら、話し始めよう。また、人の話を聞く時は、話を最後まで聞くよう
にし、分からないことがあったら、質問しよう。

3. サポートを受ける（その1）（お母さんやお父さん、友だちから）

みなさんのまわりには、お母さんやお父さん、友だち、学校の担任の先生、特別支援教育コーディネーターの先生、通級指導教室や特別支援学級の先生、学校外のいろいろな専門家の先生などがいる。こうしたまわりの人たちに、自分だけではうまくいかない「やりにくさ」や悩みについて、サポート（支援）を受けることが大切。

(1) お母さんやお父さんから

お母さんやお父さんは、あなたが生まれてからずっと、あなたのことを育て、見守ってきているので、あなたのことを一番よく分かっている。また、お母さんやお父さんは、あなたが「やりにくさ」を乗り越えて、成長していくことを心から願っている。

よく話し合ってみよう

学校であったこと、うれしかったこと、悲しかったことなど、自分の気持ちや考えをすなおに話してみよう。また、困っていること、分からないことなども相談してみよう。

一緒に取り組んでみよう

お母さんやお父さんに協力してもらって、不得意なことや苦手なことを乗り越えていこう。家の中で身につけることもたくさんあるので、お母さんやお父さんに教えてもらったり、相手になってもらったりしながら、前向きに取り組んでいこう。

「親が他の友だちとの比較を口にするのがよくあり、とても苦痛だった。子供の長所を見て伸ばすように取り組んでほしいと思う。」

(2) 友だちから

自分のことを理解してくれる友だちを作るようにしよう

いいことがあった時にいっしょに喜べる、困っている時にお互いに助け合う、元気のない時に励まし合うなど、なかのよい友だちがいると、楽しいし、元気が出る。

また、友だちに助けてもらったり、友だちを助けたり、時には注意をしてくれたり、いっしょに喜んだりすることを通じて、いろいろなことを学びあうことができる。

「運動会はきらいだったし、みんなに合わせようとしたけれど、むずかしかった。みんなが僕に合わせようと工夫するなど、まわりの人がよくしてくれたので、がんばろうと思った。」

自分の障がいや困難のことを，他の人にうまく伝えられるようになる
う

友だちとして，なかよくつきあっていくためには，友だちに自分のことを分かってもらうことが大切。自分の障がいや困難については，いきなり伝えるのではなく，ある程度，自分のことを分かってもらえるようになってからにして，実際にどんなことで困っているのかを具体的に話すようにしよう。友だちにいつどのように伝えるかはむずかしいし，勇気がいること。

「クラスの人が小さい声で，僕の障がいのことを話していた。何で分かったのだろうと思った。なぜ悪いことのようにコソコソ言うのだろうと思って，いやな感じがした。」

「ノートをとることなど自分が苦手なことについて助けてもらえる友だちがいるとよい。」

あいさつをしよう

友だちに助けてもらったら，「どうもありがとう」と，きちんとお礼を言おう。友だちの方もお礼を言われると，とても気分がいいし，「助けてあげてよかった」と思ってくれる。また，友だちの物をこわしてしまったり，約束を守れなかったりした時は，「ごめんなさい」と，気持ちをこめてあやまろう。

また朝，友だちや先生と会ったら「おはよう」「おはようございます」と自分からあいさつしよう。「こんにちは」「さようなら」など，気持ちよくあいさつができると，自分も気分いいし，友だちとなかよくすることができる。

同じようなタイプの友だちをつくろう

同じようなタイプの友だちがいると、とても楽な気持ちでつきあうことができる。友だちから「主人公になったつもりで読むと物語がよく分かるよ」「イライラした時は、しばらく一人になって深呼吸をすると、気持ちが落ち着くよ」「メモがなくなって、また忘れ物をしてしまった」など、うまくいったことや失敗したことなどの話を聞くこともできて、とても役に立つ。様々な支援をしてくれる機関などに行くと、同じようなタイプの友だちと知り合うことができる場合もある。

「同じ傾向のある子供が集まる所などに参加すると、とても貴重な経験になると思う。自分よりもさらに大変な状況におかれている人の話を聞いたり、反対にうまくやっている人たちの生活上や学習上の工夫などを知ったりすることは、自分の障がいに対する理解を深めたり、自分自身を見つめ直したりすることに、大きな助けになった。」