

# スマイルサポート

## 令和7年度 比内支援学校 地域研修会

7月30日(水)に大館市中央公民館で、令和7年度 比内支援学校 地域研修会を開催しました。県北地区の教職員や支援機関、保護者の方など170名近くの方に御参加いただきました。研修内容や参加者の感想を御紹介します。

### 講演『子どもの支援に活かすストレス・マネジメントー認知行動療法の視点からー』

講師：弘前大学大学院教育学研究科 准教授 藤江 玲子 氏

本研修は「子どもの支援に活かすストレス・マネジメントと認知行動療法の視点」をテーマに実施しました。講師の先生は、弘前大学大学院教育学研究科の藤江玲子先生。臨床心理士・公認心理士としての豊富な経験をもとに、子どもの支援や教師自身のストレス・マネジメントなどについて御講義いただきました。講演では、子どもたちの行動にどのような背景があり、また、どのようなストレスを抱え、苦しみ、悩んでいるのかを考えました。さらに、自分が辛いときの伝え方やカッとなってしまったときの気持ちの収め方など、それぞれの状況に応じた対応の仕方について、認知行動療法の視点から学びました。講演の内容を抜粋してお伝えします。



#### ○子どもの行動理解と支援の視点とは

- ・子どもの思考・感情・行動の相互関係を理解し、介入可能なポイントを探ること、そのとき、問題行動を単に「取り除く」のではなく、「その行動は何を物語っているか」を問い直し、子どもの行動の背景を理解することが大切である。
- ・子ども一人一人の特性や環境要因(家庭、学校、社会)をふまえた支援が求められる時代……環境因子の影響として、化学物質や香料などが子どもの体調に影響するケースなどを踏まえ、地域ぐるみで取り組み(環境の整備)が必要である。



#### ○明日から学校現場や家庭で使える！

～子どもを理解するツールの紹介～

##### 感情モニタリング

温度計やスプーンなどを使って感情を可視化。  
子ども自身がストレスを自己理解+発信できる。



このモヤモヤは  
どれくらい？

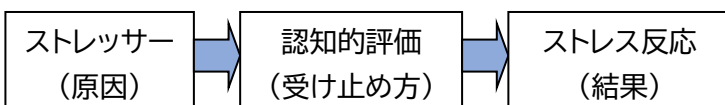
##### 自動思考

自分の思考のクセを理解し、どう考えたら、気持ちが楽になるかを考える。

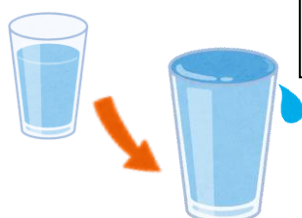


#### ○ストレス理解とコーピング

ストレスの過程は以下の通り



ストレスをコップの水と例えるならば、最後の一滴(ストレス)で溢れ出す(=限界を超えてしまう)イメージ。その一滴が何だったかではなく、その「溢れ出すまで」=「背景」を探していくことが大切。



コーピング(ストレスへの対処)とは？

|                |                               |
|----------------|-------------------------------|
| 情動焦点型<br>コーピング | 気持ちが落ち着く方法<br>(アロマ、音楽、運動、寝る等) |
| 問題焦点型<br>コーピング | 依頼する、相談する、支援を求める              |



## 参加者の声



「子どもたちの行動には背景がある」よく耳にする言葉で、私も何が原因だろうとまず考えようと思ってはいるのですが、自分がカッとしてしまいやすい性格で、なかなか冷静に背景を考えられずにいました。しかし、今日のお話にあったように、いろいろな「かもしれない」を考えて、ゆったりと接してみようと思えました。学ぶことで自分を変えていくこと(私自身も)を大切にしたいと思います。



問題とされる行動の背景や理由にたくさんさんの「かもしれない」があり、そこに目を向け、言語化することが重要だと分かりました。問題行動があったときに、背景や理由を考えることはもちろんですが、直接的な要因だけでなく、いろいろなストレスが積み重なっている可能性を考慮することが大切だということが分かりました。



## 学校展示

地域研修会の会場では、本校の取組を紹介するパネルや、小学部で実際に使われている教材・教具、中学部・高等部の作業学習製品も展示しました。



## 県北地区 高等学校 特別支援チーム研修会

**日時** 10月29日(水)14:00～16:30

**場所** 秋田県立大館桂桜高等学校 大講義室

**対象** 中学校・高等学校教職員・関係機関

**内容** 実践発表「特別な支援を必要とする生徒の進路指導等の成果と課題について」

発表者 大館鳳鳴高等学校 教諭 富樫 さつき 先生

講演「就職を目指した進路選択や自己理解に向けた支援～特別な配慮が必要な学生にむけて～」

講師 秋田障害者職業センター 主任障害者職業カウンセラー 中村 絢子 氏



～中学校の先生方～

高校での特別支援教育の視点をもとにした  
進路支援について、聞いてみませんか？  
お待ちしております！



### ☆HINAI スマイルサポート相談会☆

本校では、大館市の小・中学校の特別な支援が必要なお子さんに関わっている先生方を対象に、日々の学校生活に活かすことができるように、児童生徒への対応や学級経営、教材・教具などについて一緒に考えたり、本校の教材を紹介したりします。お気軽に御相談ください。電話又はFAXでお申し込みください。(詳しくは、本校ホームページを御確認ください。)



### ☆障害理解授業☆

障害理解の出前授業は、様々な障害に関する種類や特性などについて、体験を通して学び、障害に関する理解を深め、具体的な関わり方や互いの違いを認め合い、思いやりの心を育むことができるようなプログラムになっています。小・中学校、高等学校に限らず、一般の方も御相談ください。



特別支援教育に関わる情報提供や相談等、お気軽にお問い合わせください。

教頭:加藤 宏和 教頭:布田 美香子

教育専門監:藤田 久美子 地域支援部主任:根本 陽子

TEL 0186-55-2131 FAX 86-55-2132

ホームページ <http://www.hinai-s.akita-pref.ed.jp>

