

# ゆっくるも通信

令和5年11月20日 第3号

留萌市教育委員会

教育支援センター「ゆっくるも」

## 「ハロウィン・パーティー」をしよう！

10月31日火曜日、体験活動の一環として、留萌市中央公民館内において「ハロウィン・パーティー」を実施しました。これは、「ゆっくるも」に通級する異年齢の児童生徒同士の制作活動や調理実習・交流活動を通して、集団行動・社会性・公共心を養うことを目的とするとともに、みんなで楽しいひとときを過ごして欲しいということで、今回実施する運びとなりました。

「ハロウィン・パーティー」を開催する前日まで、通級する子どもたちで協力して、「ゆっくるも」の支援室の飾り付けを行いました。天井から吊したり壁に飾ったりするコウモリやオバケ、カボチャなどを折り紙や色画用紙、バルーンなどで作成するとともに、ハロウィン・パーティーで行うレク（クイズやゲームなど）の準備を進めていきました。

「ハロウィン・パーティー」当日には6名の子どもたちが集まり午前中は中央公民館調理実習室にて、昼食のカレーライスやおやつのスィートポテト風カボチャケーキの調理に取りかかりました。お昼の会食に間に合うように作業を分担して進めることができました。また、包丁の使い方が分からない小学生に中学生がやさしく教えてあげている場面を見ることができました。



調理実習室でできあがったカレーライスとカボチャケーキを食べた後、午後から「ゆっくるも」支援室にてハロウィン・パーティーを開催しました。それぞれハロウィンらしい化粧や仮装を施して支援室に集合。おやつを食べながら、中学生が企画した「ハロウィンクイズ」やゲームなどをして楽しいひとときを過ごすことができました。



中には、通級する時間帯が違ったりして普段顔を合わすことのなかった子との交流ができ、自己紹介し合う場面も見ることができました。子どもたちにとって貴重な時間を過ごすことができたのかなと考えています。



今後も、月に1回程度、子どもたちにとって楽しみにできる活動を積極的に取り入れていきたいと考えています。



# 起立性調節障害（OD）って何？

最近、起立性調節障害が原因で学校に行けなくなった、という事例が多いそうです。起立性調節障害とは、内臓や血管の働きを自分の意志とは関係なく自動的にコントロールする「自律神経系」の異常に原因があると考えられています。特に、寝ている状態や座っている状態から立ったときなどに、脳への血流がうまく維持されないことから、頭痛や立ちくらみなどの症状が出ます。その他の身体症状項目としては、「立っていると気持ちが悪くなる」「少し動くと動悸や息切れがする」「朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い」「食欲不振」「倦怠・疲れやすい」などです。また、起立性調節障害は一時的な症状ではなく「体質」であるという点も確認しておきたいものです。そして、この起立性調節障害のため、朝なかなか起きられず学校に行けなくなったり、学校に行っても体調不良により早退してしまったりするうちに、だんだんと学校へ行くことが遠ざかってしまい、学校に行きたくても行けない状態になってしまいます。

## 「さぼり」ではないことを分かって欲しい！

ただ、問題となるのは、起立性調節障害で午前中は調子が悪くて早退が続いたり、学校に行けなくなってしまうけれど、午後になると体調が回復して元気になってくるので、周りからは「さぼり？」「わがまま？」と思われてしまうところです。まずは、本人自身も学校に行けないことに苦しんでいるということを周りが理解することが大切になってくるでしょう。また、起立性調節障害の子どもたちが一番恐れているのは、同級生たちの“目”ではないでしょうか。同級生に「あいつ、サボりやがって！」と思われているのではないかという不安が、益々学校に行きづらくさせているように思います。周りの人たちの理解が、起立性調節障害で困っている子どもたちが少しでも学校に行けるようになるための最も重要なサポートであるということを押さえておきたいものです。



## 生活習慣を整えようとする本人の努力も必要！

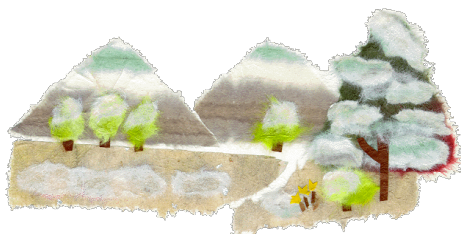
起立性調節障害の子どもたちは、午前中は体調が悪くても午後からは元気になってくることから、生活習慣が徐々に昼夜逆転になってしまう傾向にあります。さらには夜間のスマホやネット利用の放置により問題を深刻化させてしまっていて「引きこもり」の状態になってしまいます。そうなる前に、周りの理解と協力で起立性調節障害からの回復を図っていきましょう。



## 留萌市教育支援センター「ゆっくるも」在籍児童生徒数

学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	合計
男	1			1	1		1	1		5
女					1	2	2	1	3	9
計	1	0	0	1	2	2	3	2	3	14

R5. 11. 20現在



■ 学校に行きたくても行けない子どもたちのことについて、教育支援センター「ゆっくるも」にいつでもご相談ください。

(Tel 090-9005-5338)