

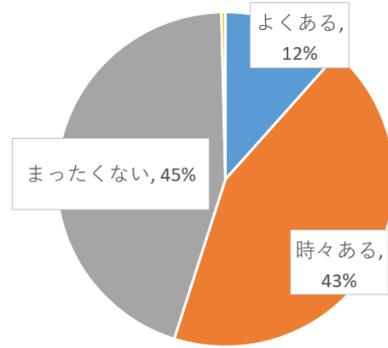


こんにちは 教育支援室です！
早いもので、もうすぐ2021年が
終わろうとしています。今年は皆さま
にとって、どんな1年でしたか。

さて、右のグラフは、今年9月に八
幡浜市いじめ対策委員会が、小学校3
年生から中学校3年生までの全ての児童生徒を対象
に実施した「仲間づくりアンケート」の結果の一部
です。半数以上の子どもたちが、新型コロナウイルス
に関する報道を見たり聞いたりする中で、気持ち
がしんどくなるのが「よくある・時々ある」と回
答していることが分かります。

コロナもこのところ、落ち着いてきているよう
にも思われますが、未だコロナ下であることには変わりがなく、先行きも不透明です。子ども
たちも、私たち大人も、小さなストレスが積み重なっている状態ではないかと思えます。私たち
は、このストレスをどう発散すればよいのでしょうか。先日、八幡浜市のメンタルヘルス研
修会がありました。その中で、次のコーピング（※）が紹介されました。いくつか試されて、
ご自身やお子さんに合った方法を見つけることができればいいですね。

※コーピング：自分が辛くなった時に自分自身を助けるために自分で行う行動です。



新型コロナウイルスに関するテレビやネット
をみて、気持ちがしんどくなることがありますか
(令和3年 9月調査)

< 自然の中のコーピング ～お子さんと一緒に屋外で試してみてもいいのではなかろうか～ >

★ 新鮮な空気を吸う

★ 空を見上げる

★ 裸足で草の上に立って
足踏みする



★ 午後の太陽の下で
横になる



★ 水の流れる音に
耳を澄ませる



< 家庭の中のコーピング ～家族で共有するのでもいいのではなかろうか～ >

★ ぬるめのお湯に
ゆっくりつかる

★ アロマを楽しむ

★ ペットを抱きしめる



★ 引き出しや
クローゼットを
片付ける 掃除する

★ 感謝していること
を、5つあげる



★ 瞑想をする

★ 独り言を言う

★ 音楽を聴く

ぜひ、お試しを！！





テレビを見ていると「APD」という言葉が出ました。「何？」と思って見ていると、APD (Auditory Processing Disorder) = 聴覚情報処理障害、聴力は正常であるにも関わらず、日常生活のいろいろな場面で聞き取りにくさ（聞いた言葉の内容が理解しづらい状態）が生ずるというものだそうです。

【APDの特徴的な症状】

- 雑音の中では話の聞き取りが難しい
- 早口や小さな声が聞き取りにくい
- 聞き返しや聞き誤りが多い
- 口頭で言われたことは忘れてしまい、理解しにくい
- 長い話になると、注意して聞き続けるのが難しい
- 視覚情報に比べて、聴覚情報の聞き取りや理解が困難である

聴力は正常でも、人混みなど雑音の多い場所では必要な音や話を選び取れず、理解できなくなってしまう症状です。大人になってアルバイトや就職をしたあと、仕事でミスを繰り返して、初めて症状に気付くケースが多いのが特徴だそうです。あまり知られていない症状のために、周囲に理解されず、仕事や対人関係につまずくことも多いことから、当事者たちが苦しい現状を知ってほしいと、ネットを通じて発信する動きが広がり始めているそうです。

聞こえ方のイメージ（下のイラストのように周りに雑音があると、聞こえていない部分がある。）



背景要因 大人で最も多いのが発達障がい、続いて、認知的なバランスの悪さ（不注意、記憶力の弱さ）、心理的な問題（職場・家庭ストレス）、睡眠障害 など。
 子どもの場合は、発達障がい、認知的なバランスの悪さ、言語発達、言語環境（日本語以外の言語を同時に学習している）、心理的問題 など。



— 今後の行事予定 —



参加希望される方は、下記までご連絡ください。

にこにこみかんとーク
1月26日(水) 10:00~

ミュージック・ケア
2月5日(土) 10:00~

電話 0894-21-6864
E-mail sien2@yawatahama.ed.jp

