

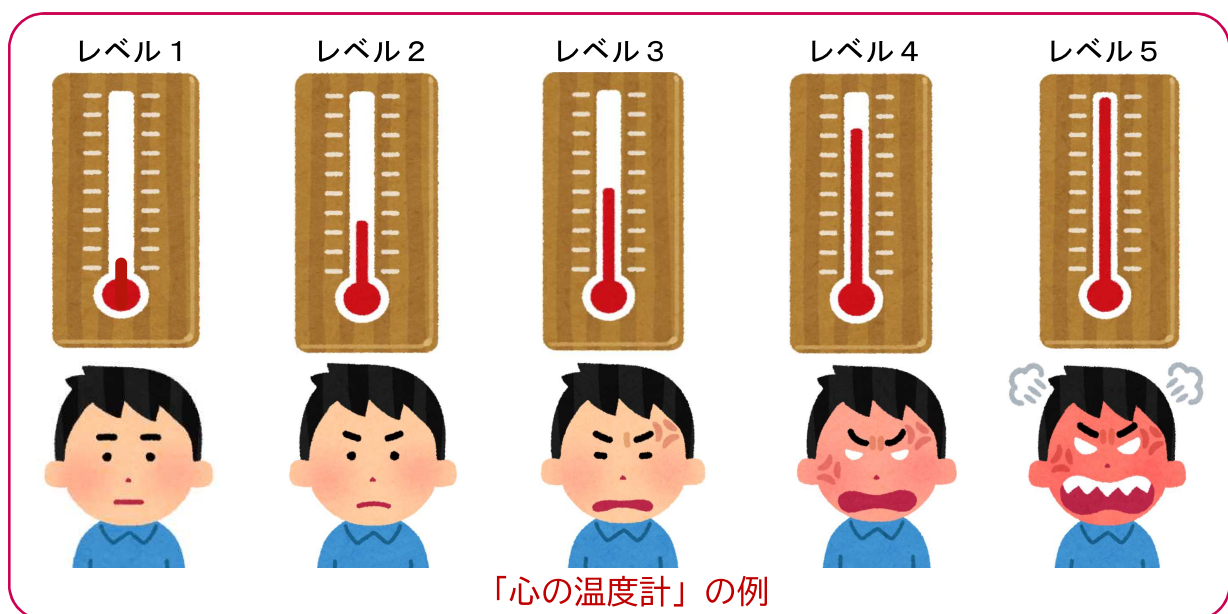


心の状態をスケーリングする

前号では、気持ちが辛いときに自己申告をして、リセット（元の状態に戻すこと）やクールダウン（高ぶった気持ちを鎮めること）を行うことについて取り上げました。

自己申告は、気持ちを整えるために行動の許可を得る大事な手続きですが、自分の今の心の状態が申告に値するのかわ、判断が甘いと少しのことで頻繁に申し出るようになってしまいますし、我慢し過ぎて結局大暴れでも困ります。

そこで、例えば「怒りのレベル」を5段階に設定（スケーリング）し、レベル3にまでヒートアップしたら、「黄信号」として先生に申し出ることとするような方法があります。子どもが自分の状態を適切に判断し、それを教師と共有するための数値化の手法です。教室掲示でよく見かける「声のものさし」と同様の発想です。



これを当該の子からよく見えるところに掲示するか、コンパクトに作成したものを机に貼っておくか、カードにして本人に持たせるかは、子どもと相談して決めます。

一日に利用できる回数を設定する必要がある場合は、「利用券」とか「許可証」を用いる方法もあります。これらについて、職員及び保護者と共通理解しておきます。

こうしたアイテムを夏休みなどを利用して整備し、校内や地域学校園で共有して、いつでも誰でも活用できるようにするのもよいと思います。

（本通信はワード形式ですので、イラスト（フリー素材）は自由にご使用いただけます。）

スケーリングの手法は、怒りの感情のほかにも、「心の元気度」や「お疲れ具合」など様々なに応用できます。3～10段階、100点、100%を最大値として、今はいくつの状態かを数値で表したり、青・黄・赤の色や、晴れ・くもり・雨・大雨の天気から選んだりするなど、表現の仕方もアイデアを生かします。

実践例を私たちに情報提供いただければ幸いです。

担当 学校生活適応支援アドバイザー（飯山・大瀧）
TEL 639-4392