

# ひとりひとりをより大切に

## ～思春期編～



大洲市は お子さんの健やかな  
成長と発達を願い、支援します。

大洲市教育委員会

## 思春期

思春期は、子供から大人へ移行する時期です。  
「体」の変化とともに「心」も変化します。

「自分」について  
考え始める。

自分って…



大人としての意識が  
芽生えてくる。

親より友達！



周りの目が気になる。

どう見られているのかな？



その結果

情緒面が不安定になりがちです。



落ち込む  
どうせ自分なんて…

問題がないように見えても、  
ギリギリで頑張っている お子さんは たくさんいます。

例えば…

友達との考え方のちがい



理想と現実のちがい



さまざまな葛藤



「がんばっているのにみんなと同じようにできない」

「どうしても周りになじめない」というお子さんの中には、発達に課題を抱えていることがあります。その場合は、お子さんのいいところを気付かせてあげたり、環境を調整したりすることで過ごしやすくなることもあります。

お子さんの発達で気になることがあったら、気軽に相談してください。  
解決策を一緒に考えましょう。

学校(担任)または、こども発達支援室にご連絡ください。

**こども発達支援室 (57-9919)**





# 家庭や学校で、こんなことで困っていませんか？

**困りごと** できることとできないことの差が大きい。

文字は読めるのに、何度練習しても、漢字が正しく書けない。



- 書くことが苦手な場合は、書くのに精一杯で覚える余裕がない場合が多いようです。
- 細かい部分を見るのが苦手な場合は、画数が多い漢字を覚えたり、正しく書いたりすることが難しいです。

**解決のポイント**

覚えやすい方法を探る。

- ◇形を分解して覚える。(競→立+兄+立+兄)
- ◇書き順を唱えながら覚える。

※本人の得意・不得意によって支援の仕方が変わります。

**困りごと** 学習で、得意と不得意教科の差が大きい。

読んだり書いたりにはできるのに、計算だけは分らない。



- 「言葉」があれば、絵や映像を思い浮かべやすいですが、数字や記号などの抽象的なものをイメージするのは難しいものです。その場合は、公式を活用したり、複雑な計算の手順を覚えたりするのが大変です。

**解決のポイント**

本人に合った方法を探る。

- ◇数字だけを変えれば解けるように、問題のパターンを覚える。
- ◇単位換算表や計算の手順書などを活用する。
- ※本人の得意・不得意によって支援の仕方が変わります。

**困りごと** じっとしているのが苦手。

気になるものがあるとじっとしていられない。いつも「座りなさい」と注意されてしまう。



- 見たものに反応しやすいため、気になることがあると行動が抑えられないことがあります。
- 集中できる時間は、人によって長短があります。

**解決のポイント**

できること・できないことを確認する。

環境を整える。

- ◇集中できる時間を知り、「〇時までには頑張る」と、自分に合った目標を立てる。
- ◇周りに物を置かない、テレビを消す等気になるものが目に入らない環境を整える。

**困りごと** パニックをおこす。

もうっ！ どうして？ イライラして気持ちが抑えられない！



- 感情のコントロールが苦手なため、感情が高ぶった時には、それを抑えられず、大声を出したり、物を投げたりしてしまうことがあります。

**解決のポイント**

自分に気付く。気持ちを切り替える。

- ◇イライラの程度を数値化し、自分の状態を目に見える形で表す。
- ◇一旦、その場から離れるなど、気持ちを切り替えるための方法を考える。

**困りごと** 急な予定変更に対応できない。

「予定変更」って急に言われても…。これからどうなるの？ 分からないから不安。



- 不安傾向が強い人にとっては、急な変更が、大きなストレスになることがあります。
- こだわりが強く、いつもと違うことに抵抗を感じる場合があります。

**解決のポイント**

不安を和らげる。見える形で示す。

- ◇不安を和らげるような自分なりのリラックス方法を身に付ける。
- ◇変更があるときには、変更点を紙に書くなど、目に見える形にする。

## お子さんの困りごとに対して、解決までのながれ（一例）



### 苦手なことを正しく把握

苦手で困っていることが正しく分かれば、具体的な工夫ができます。



### 自分に合った対応方法を知る

得意な力を活かして、苦手なことを補っていきます。



### 機器の利用・人からの協力

自分だけで難しい場合は、いろいろなものを活用したり、人に頼ったりすることも大切です。

## 大洲市 こども発達支援室

こども発達支援室は、大洲市にお住まいの心身の発達に不安のある子供とその家族が、安心して地域で生活していくための相談や支援を行うところです。

必要に応じて関係機関との調整も行っています。

### 窓口相談をしています！

- 子供の発達の様子について
- 学校について
- 学習や生活について
- その他



まずはお電話を！  
**57-9919**

### ご利用案内



- 《対象》大洲市にお住まいの心身の発達に不安のある方と  
そのご家族およびそれに関わる関係者の方
- 《時間》8時30分～16時30分  
月曜日から金曜日（祝日・年末年始は除く）
- 《場所》大洲市役所別館2階 教育委員会 教育総務課内  
（令和3年4月～場所が総合福祉センター3階に変わります。）

### ○特別支援教育巡回相談、教育相談も実施しています！

#### 特別支援教育巡回相談（随時）

専門の相談員が幼稚園、保育所、認定こども園、小中学校に出向き、集団での様子を見ながらお子さんの発達に関するアドバイスをします。

- ・お子さんの特性や接し方のアドバイス
- ・お子さんにあったサービスや専門機関等の情報提供



#### 大洲市教育相談（8月、12月） 通級指導教室の教育相談（2月）

相談会場に、お子さん、保護者、先生が出向き、次のような内容を相談します。

- ・就学に関する相談
- ・支援員について
- ・特別支援学級、特別支援学校について

※特別支援教育巡回相談及び教育相談を希望される方は、まず、所属の学校に相談してください。