

特集

新たな時代を切り拓くための学力の育成に向けて



プログラミング教育



タブレット端末を使用した調べ学習



学び合い



外国語活動

県教育長からのメッセージ

新元号「令和」のもと、新たな時代がスタートを切りました。

人工知能の発展に代表される超スマート社会（Society5.0）においては、私たちの日常生活の在り方も大きく変化します。また、グローバル化の進展に伴い、これまで以上に多様な文化や価値観を持った人々と共に社会生活を営んでいくようになります。さらに、少子化・高齢化によるコミュニティの脆弱化が予想され、それを支える人材の育成が求められています。来年度から新学習指導要領も順次全面実施されますが、その中においてもこのような時代の変化に合わせて、子どもたちに身に付けさせるべき力が変わってきています。基礎的・基本的な知識や技能を身に付けるだけでなく、問題を見いだして解決策を考えたり、思いや考えを基に創造したりする力が必要となっており、それに応じて全国学力調査の問題や、高校入試、大学入試の問題も大きく変わりつつあります。

しかし、一方でどんなに時代が変わっても、変わってはいけないものがあります。その中の一つが、子どもたちや保護者、県民の皆様か

らの教育に対する信頼です。授業・家庭学習・次の授業という学習した内容を定着させるためのサイクルを確立させることや、授業の内外で子どもたちが学習したことを他者と議論したり、分かるよう説明したりする経験を積み増やしていくことなどを通して、責任を持って子どもたちに新しい時代に必要とされる力を養っていきます。

「岡山で学んでよかった」

すべての子どもたちにそう言われる岡山であり続けるために、県教育委員会としてこれからも全力で取り組んでまいります。

岡山県教育委員会
教育長 かぎもと よしあき
鍵本 芳明



Vol.29

目次

1～3面 特集「新たな時代を切り拓くための学力の育成に向けて」

4面 中学校・高等学校における効果的な運動部活動の在り方に向けて

5面 私たちの学校「コレぞ自慢のオンリーワン」

6面 いじめ防止ポスター・標語、わが家のすこやか日記

7面 発達障害のある子どもへの支援

8面 シリーズ教育相談、「起立性調節障害」について

家庭向け教育情報誌 Vol.29 令和元年10月

編集・発行／岡山県教育庁教育政策課
〒700-8570 岡山市北区内山下2丁目4番6号
☎(086)226-7569

この「こころのわ」は、子どもたちをすこやかに育てていくうえで必要な情報を県内の保護者の皆様に提供します。
※『こころのわ』は県のホームページからダウンロードできます。

新たな時代を切り拓くための学力の育成に向けて

■社会の大きな変化



グローバル化の進展

環境問題をはじめとした世界規模で起こる様々な問題を解決するため、これまで以上に多様な人々と関わる中で、文化や国籍、価値観等の違いを超えて他者を理解し、他者と協働する力が必要になります。



急速な技術革新

科学技術の発展により、現在人間が担っている仕事を人工知能が代替するなど環境が劇的に変化していく中で、それらを使いこなす力に加えて、人間ならではの感性や想像力を発揮し、自らの可能性を最大化する力が必要になります。



少子化・高齢化

コミュニティが脆弱化し、人と人とのつながりが希薄化していく中で、地域の担い手として、課題を発見・解決したり、社会の成長につながる新たな価値を創造したりする力が必要になります。

子どもたちが予測困難な時代を生き抜くために必要な力が変わり、それに伴って教育も変わっていきます。

■学習指導要領改訂の要点

育成すべき資質・能力

学びに向かう力・人間性等

どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか

知識・技能

何を理解しているか
何ができるか

育成すべき資質・能力の 三つの柱

思考力・判断力・表現力等

理解していること・できることを
どう使うか

「先生が何を教えるか」だけでなく、「子どもたちが何を、どう学び、何ができるようになるか」という視点が大切です！



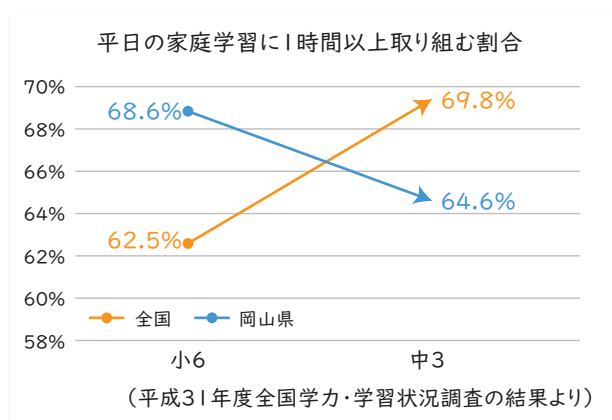
トピックス

- 「主体的・対話的で深い学び」
- 小学校高学年における外国語(英語)の教科化
- プログラミング教育の導入
- 小・中学校における道徳の教科化

家庭で学習習慣を身に付けさせることが大切です

活用力を育成するためにも、その基盤となる基礎学力を日々の授業や家庭学習の中で身に付けさせることが必要です。しかし、スマートフォン等の大きく変化しており、そのための学習時間を十分に確保できていない現状があります。

家庭学習の現状



1時間以上勉強する子どもの割合について、中学3年生が小学6年生のとき(3年前)と比べると、全国的にはその割合が増えているのに、岡山県では減っています。



家庭学習のルールを作しましょう

家庭学習の3つの約束

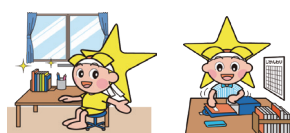


- ① 始める時間を決める
- ② 学習場所を固定する
- ③ 学習量を目安を決める
(「時間」と「ページ数」)

支える視点

家庭学習の間は、テレビを消したり音を小さくしたりするなど、学習に集中しやすい環境づくりに、家族のできる範囲で協力しましょう。

学習場所の整理も大切



- ① 学習しやすいように整理をする
- ② 必要な物(文房具、辞書など)を用意する
- ③ 次の日の準備をし、片付ける

家庭学習の順番はこれ



- ① 宿題
- ② 自主学習1
(授業の復習や予習)
- ③ 自主学習2
(学習テーマは自由)

支える視点

学習したノートを見るなど、状況を把握し、その頑張りをほめて、継続力を支えましょう。家庭学習の習慣は最初が肝心です。小学校低学年は宿題ができるようになるまで関わしましょう。

(「子どもが伸びる家庭学習」より)

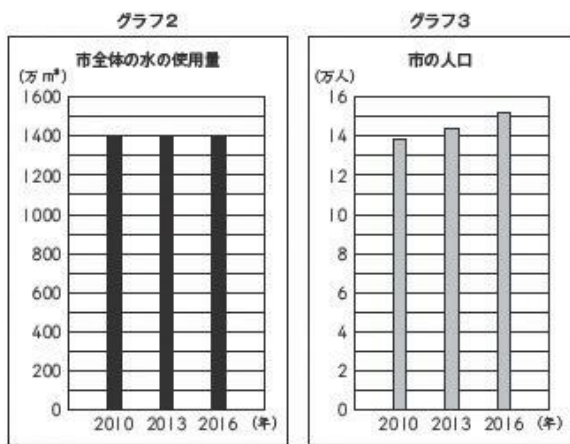
※「子どもが伸びる家庭学習」は県教育庁義務教育課のHPからダウンロードできます。

今年度の全国学力調査の問題を解いてみましょう

※小学6年生、算数の問題
※正答(例)は問題の下に掲載

新しい学習指導要領を踏まえ、問われる内容も変わってきています。ご家庭での会話のなかで、こうした話題にもぜひ触れてみてください。

(3) 次に、かいとさんたちは、市全体の水の使用量には、人口が関係しているのではないかと思います。グラフ2とグラフ3を見つけ、2つのグラフをもとに考えています。



私たちは、水を大切に使用しているといえるのでしょうか。



市全体の水の使用量はわかりませんが、1人で水をどのくらい使っているのかはわかりません。



グラフ2とグラフ3を見ることで、1人あたりの水の使用量についてもわかります。

あやさんが言うように、グラフ2とグラフ3を見ることで、2010年から2016年までの1人あたりの水の使用量についてわかることがあります。

2010年から2016年までの、3年ごとの1人あたりの水の使用量について、どのようなことがわかりますか。

下の1から4までの中から1つ選んで、その番号を書きましょう。
また、その番号を選んだわけを、グラフ2とグラフ3からわかることをもとに、言葉や数を使って書きましょう。

- 1 1人あたりの水の使用量は、減っている。
- 2 1人あたりの水の使用量は、変わらない。
- 3 1人あたりの水の使用量は、増えている。
- 4 1人あたりの水の使用量は、増えたり減ったりしている。

<全国学力調査の正答(例)> 【番号】1 【わけ(例)】1人あたりの水の使用量は、市全体の水の使用量÷市の人口で求めることができます。市全体の水の使用量は変わっていませんが、市の人口は増えています。だから、1人あたりの水の使用量は、減っています。

家庭学習をしているゆうきくと両親が話をしています。

勉強してるんだね。どれどれ、市全体の水の使用量について…これは社会の問題だね。



違うよ。これは算数の問題だよ。

算数…?確かにグラフや一人あたりの水の量は、算数の内容だけど、算数では、計算練習をするんじゃないのかな?
それに、ただ答えを選ぶだけでなく、選んだ理由を文章で書くようになっているんだね。



私たちが子どもの頃と比べて、ずいぶん問題が変わったわね。どうしてかしら?

大きく変化する社会では、知識を身に付けることに加えて、得た知識を相互に関連付けながら、日常生活の課題を解決したり、工夫して新しいものを生み出したりする力、つまり**活用力**が求められているからです。



確かに実社会では、一つのことを知っておけば、答えが見つかるなんてこと、少ないもんね。

そうだね。大人が社会で課題を解決する手順とそっくりだね。



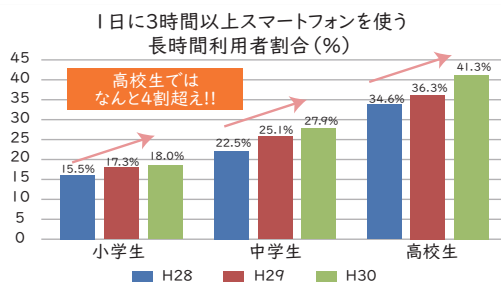
そっか!じゃあ、今の勉強って、大人になってからの生活や仕事に役立つんだね。



あなたのご家庭ではいかがでしょうか。
お子さんと、望ましい家庭での過ごし方や学習時間の確保、そしてそのための家庭でのルールづくりについて話し合ってみてください。

普及により、子どもたちの家庭での生活習慣は

スマートフォン利用の現状



スマートフォン等の利用のために日常生活で減った時間がある



じゃあ、何の時間が減ったの?



	1位	2位	3位
小学生	テレビ	睡眠	学習
中学生	学習	睡眠	テレビ
高校生	睡眠	学習	テレビ

(平成30年度「スマートフォン等の利用に関する実態調査の結果について(県教委実施)」より)

我が家のスマートフォン・インターネット利用のルールを作ろう

利用する 時間 のルール(例)	利用する 場所 のルール(例)	利用する 場合(状況) のルール(例)
・夜9時以降は使用しない ・だらだら使ったり、長時間使用したりしない ・1日1時間以内に作る	・公共の場ではマナーを守って使用する ・家の中では家族のいる場所で利用し、自分の部屋に持ち込まない ・暗いところでは使用しない ・スマホだけでなく、家の電話や公衆電話も上手に活用する	・食事中は使用しない ・寝る時は居間などに置いておく ・家族と一緒にいるときは家族とのコミュニケーションを大切にする ・友達とは直接おしゃべりすることを大切にする ・家で勉強中は使わない(親に預ける) ・歩きながら、自転車に乗りながらなど、何かを「しながら」利用しない ・相手の行動時間に配慮する ・相手の状況や気持ちに配慮する

まず、「時間」「場所」「場合」の3つのルールづくりから始めませんか!

(チラシ「決めていますか?! 我が家のスマホ・インターネットルール」より)

時間制限フィルタリングを活用しましょう



フィルタリングサービスの詳細、設定方法等は各販売店に直接お問い合わせいただくか次のHPを参照ください。

NTT docomo



Softbank



au



Y!mobile



(チラシ「活用しましょう 時間制限フィルタリング」より)

※ 両チラシは、県教育庁義務教育課生徒指導推進室のHPからダウンロードできます。

中学校・高等学校における効果的な運動部活動の在り方に向けて



岡山県運動部活動の在り方に関する方針の策定

運動部活動の教育的意義

- ・体力や技能の向上
- ・生徒同士や教員等との好ましい人間関係の構築
- ・学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養等

課題

- ・過度の練習による生徒のスポーツ障害や外傷、バーンアウト（燃え尽き症候群）
- ・学習時間や家族での団らんのための時間の不足等

将来において、部活動が持続可能なものになるよう、そして生徒が生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質と能力を身に付けることができるよう、運動部活動の抜本的な改革に取り組む必要があることから、県教育委員会では、平成30年9月に「岡山県運動部活動の在り方に関する方針」を策定しました。また各学校においても活動方針を定め、HP等で公表しています。

岡山県運動部活動の在り方に関する方針（一部抜粋）

【適切な休養日等の設定】

ア 中学校・中等教育学校前期課程

- ＜休養日＞ 週当たり2日以上（平日1日、週末1日）。
- ＜活動時間＞ 長くとも平日2時間程度、休業日3時間程度。

イ 高等学校・中等教育学校後期課程

- ＜休養日＞ 原則、週当たり2日以上（平日1日、週末1日）。ただし、設定が困難な場合は1日以上。※週末のいずれかは原則として休養日にあてる
- ＜活動時間＞ 原則、長くとも平日2時間程度、休業日3時間程度。ただし、原則を超える場合は、平日3時間程度、休業日4時間程度を上限。週当たりの上限は16時間程度。
- ＜オフシーズン＞ 長期休業中は、ある程度長期の休養期間を設ける。

県教育委員会の取組

今年度、県教育委員会では、生徒にとって望ましいスポーツ環境の構築を目指し、様々な取組を展開しています。その一部をご紹介します。

方針を実践するためのプログラム（抜粋）

方針実践モデル校事業

科学的根拠に基づいた練習方法等による活動、地域スポーツクラブ等との連携、複数校合同での部活動等を実践するモデル校を指定して研究を行っており、その普及と拡大を図っています。（令和元年度指定校数：中学校3校、高等学校3校）



科学的トレーニングの積極的な導入による、合理的でかつ効率的・効果的な部活動の研究
（県立玉野光南高等学校）

合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進

適切な休養日・活動時間の設定

生徒のニーズを踏まえたスポーツ環境の整備



総合型地域スポーツクラブと連携し、学校と地域が協働・融合した部活動の研究
（県立備前緑陽高等学校）

部活動指導員配置事業

教員の勤務負担軽減と部活動の活性化を図るため、地域人材等を部活動指導員として配置し、学校現場の教育体制の充実を図っています。

（令和元年度配置予定人数：市町村立学校127人、県立学校10人）



～指導員から～

単独での指導や大会引率をするため責任がありますが、その分、大きなやりがいも感じています。

～教員から～

放課後に、授業の準備や生徒面談などに使える時間が増えました。

～生徒から～

顧問の先生とは異なった視点から指導していただき、技術が向上しました。

指導者研修会

科学的なトレーニングの導入や生徒の主体的な取組を促す指導法について研修を行っています。

～保護者・地域のみなさまへのお願い～

学校と保護者・地域は、子どもたちの教育、スポーツ環境の充実を支援するパートナーです。今後とも、子どもの健全な成長のため、ご協力をお願いいたします。また、部活動が休養となる日の計画的かつ効果的な使い方（家庭学習や読書、趣味や手伝い等）を子ども自身に考えさせ、自主性を育てましょう。

私たちの学校「コレぞ自慢のオンリーワン」

県立学校がそれぞれの自慢のオンリーワンを自ら発掘し、各学校の魅力を地元の中学生や保護者をはじめ、広く県民の皆様にアピールするとともに、県立学校の魅力化を加速することを目的にした取組です。

玉島商業高等学校



玉翔エボリューション『新たな学びの創出』 ～eラーニングシステム「moca」を活用した 新しい学びの形～

玉島商業高等学校では、「『遊びの道具』を『学びの道具』へ」をコンセプトに、全国でも珍しく、県下初のスマートフォン(以下スマホ)を活用した学習に取り組んでいます。生徒は自分のスマホを用いて各教科担当者からアップロードされた教材で学習できます。今年度からは、県内外から送られてくる求人票もアップロードしているため、全ての求人票を保護者と一緒に自宅に居ながらスマホで確認できます。

高梁高等学校



姉妹校交流30年 ～差異の先にある人間交流～

高梁高等学校は、平成3年2月に、南オーストラリア州のアデレードにあるノーウッド・モリアルタ高等学校と姉妹校協定を結び、以来、隔年で相互訪問を行っています。延べ500名以上の生徒・教職員がこのプログラムに参加し、両校間の友好・親善、また、異文化理解・国際理解教育を推進しています。
また、平成30年度、高梁市はフランス・リヨン市のアンペール高等学校と教育交流協定を締結し、今年4月22日に、アンペール高等学校訪問団の受け入れが実現しました。今後は、高梁高等学校からアンペール高等学校への訪問も計画しています。

勝山高等学校

真庭バイオマス発電所見学



持続可能な社会づくりの担い手の育成 「バイオマス産業都市真庭」で再生可能エネルギーを探究

勝山高等学校の地元真庭市は「SDGs 未来都市」に選定され、豊富な森林資源を生かしたバイオマス発電所やCLTの利活用など、持続可能な地域づくりで全国最先端の取組が行われています。
勝山高等学校では、そうした最先端の取組について、探究学習「夢現プロジェクト(総合的な探究の時間)」で施設見学や体験などを行い、学習しています。

東備支援学校

ろくろによる形成



東備「登り窯」で焼く伝統工芸 「備前焼」

東備支援学校高等部では、作業学習「窯業班」として昭和62年の高等部開設時から「登り窯」による備前焼製作に取り組んでいます。
備前焼作家と連携して、箸置き、マグカップ、干支、大皿、花瓶などの製作や販売等を通して、ものづくりへの誇り、販売の喜び等を味わい、「自立と社会参加」に必要な力を育んでいます。

これら4校の他にも、県立学校の自慢の取組を県教育委員会のホームページに公開しておりますので、是非ご覧ください。

コレぞ自慢のオンリーワン

検索

コラム

高等学校の普通科改革の動向について

これからの高等学校には、グローバル化の進展や絶え間ない技術革新等による、急激な社会的変化が進む中、生徒に Society5.0 を生き抜く力を身に付けさせるとともに、新たな社会をけん引する人材や地域を支える人材の育成につなげていくことが求められています。

普通科においては、これまで、主に大学等への進学を希望する生徒が、国語や数学などの普通教科を中心に学習を行っており、生徒の多様な進路希望の実現に向け、各高等学校がコースや類型を設けたり、単位制を導入したりするなどの工夫も行いながら、教育活動を進めてきました。

一方で、「教育内容が一斉的・画一的で、学習意欲が高まる内容になっていない」「受験対策を重視しすぎるあまり、受験に最低限必要な科目以外について、真剣に学ぶ動機を低下させている」等の課題が挙げられています。こうしたことから現在、国において、文系・理系の類型にかかわらず様々な科目をバランスよく学ぶことや STEAM 教育^{*}の推進、地域社会や高等教育機関との協働による教育の在り方などについて、検討が行われています。

本県においては、こうした国の動きも注視しながら、普通科において、グローバル化に対応した教育活動や地域と一体となった教育活動の実施、生徒会活動や部活動の活性化等を進めながら、将来の職業を見通した特色あるコースや類型の設置、インターンシップの充実等について検討を行うこととしています。

※ Science(科学), Technology(技術), Engineering(工学), Art(芸術), Mathematics(数学)等の各教科での学習を実社会での課題解決に生かしていくための教科横断的な教育

平成30年度「岡山県児童生徒いじめ防止ポスター・標語」県教育長賞・優秀賞作品

県教育委員会では、6月の第1月曜日からの1週間を「いじめについて考える週間」と設定し、学校や家庭、地域において、いじめを許さない意識や態度を育み、いじめの未然防止に向けた取組の充実を図るとともに、「いじめ防止ポスター・標語」の募集を行っています。

次の作品は、平成30年度に応募のあった作品のうち、県教育長賞及び優秀賞を受賞された作品です。

※学年は平成30年度のものです。

岡山県教育委員会教育長賞

【ポスターの部】

加害者や被害者ではなく、傍観者の視点で描きました。いじめを止めたいけれど怖くて勇気が出ない、そんな人たちに向けたポスターです。見て見ぬふりをするのではなく、一人一人がいじめを悪いことだと認識し、止めていくことが大切だと思います。

この世からいじめがなくなればよいと思います。

県立津山工業高等学校 2年
高本 理帆さん



【標語の部】

気づいてよ ぼくがだしてる 赤しん号

ぼくは、友だちが大きいです。だから友だちが辛い時、何も言わなくても、気づいてあげられる人になりたい!そして、ぼくが辛い時も、友だちにそばにいてほしいなあと思って、このひょう語を作りました。

笠岡市立中央小学校 3年
吉田 琥太郎さん



考えよう。文字にする前、送る前、 心にささるトゲはない?

わたしは、相手の心に一度ささったとげは簡単に消えないと思います。ラインやメールで文字にしたり、送ったりする前に一人一人がよく考えることが大切だと思い、この標語を作りました。

県立東備支援学校高等部 3年
仲村 緋乃さん



優秀賞

【ポスターの部】



総社市立総社東小学校1年
岡本 彩乃葉さん



赤磐市立山陽小学校2年 高梁市立高梁小学校3年
山田 浩人さん 濱岡 楓さん



岡山市立鹿田小学校4年
植田 弥玖さん



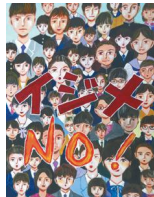
笠岡市立大島小学校5年
森田 早都さん



津山市立鶴山中学校1年
松本 夏蓮さん



津山市立鶴山中学校2年
秋山 真杜果さん



岡山市立吉備中学校3年
稲田 知陽さん

【標語の部】

ともだちがわらったら

わたしもにこにこ いいきもち

倉敷市立第五福田小学校 1年 多賀 日愛乃さん

ゆうきだせ!! 見て見ぬふりも いじめだぞ!!

玉野市立宇野小学校 2年 福崎 竜さん

受けとろう 見えない心の SOS

倉敷市立琴浦東小学校 4年 川上 菜那さん

あたたかい 言葉一つで みな笑顔

鏡野町立上齋原小学校 5年 平田 輝斗さん

「やめよう」と 言える私になりたいな

西粟倉村立西粟倉小学校 6年 井上 美嶺さん

少しの勇気でつながる心

井原市立木之子中学校 2年 大塚 春奈さん

いじめゼロ しらない言わない 見逃さない

倉敷市立福田南中学校 3年 水澤 成菜さん

大丈夫 その裏側に 気づきたい

倉敷市立福田南中学校 3年 森安 彩衣さん

その言葉 あなたの心に いいね♥ある?

県立岡山操山高等学校 3年 森安 彩衣さん

平成30年度 大好評! 「わが家のすこやか日記」

泣いたり、笑ったり、時にはおこったりと子育ては日々ドラマの連続です。「わが家のすこやか日記」では、家族のふれあいや子育てに関するエピソード等、子どもから大人まで様々な世代の方から昨年お寄せいただいた作品のうち、優秀賞に選ばれた11作品を紹介いたします。

※学年は平成30年度のものです。

すきすき
たいむが
だいすきで賞

わたしのすきなこと

わたしはすきすきたいむがだいすきです。だって、おかあさんがぎゅうとしてくれるとあったかいしなんかやさしくなれるからです。まいにちしてほいです。

岡山市御津金川認定こども園 甲元 優羽さん

おとうさんの
ぎょうざが
たべたいで賞

おとうさんのぎょうざ

おかあさんがいないとき、おとうさんがいとうぎょうざをやいてくれました。かわがほにやほにやになりました。わらえるぐらいやわらかかったです。またおとうさんのぎょうざをわらいながらたべたいです。

新見市立高尾小学校 1年 高西 晴仁さん

みんなを
まもりたいで賞

ぼくがまもるよ

おとうさんが、やきんのときに、大雨とくべつけいぼうがでた。お母さんとおばあちゃんは、にもつをまとめてにげる用をした。「ぼくは、男だから二人をまもるよ。」と言ったら、こわがっていた二人が「大わらいした。ぼくに、まかせてね。」

高梁市立松原小学校 2年 若山 翔輝さん

キセキで
つながって
いるで賞

一つのキセキ

ぼくがお母さんのおなかの中にいる時に、お母さんは「世界に一つだけの花」を歌ってくれていたそうです。ぼくはその事を知らなかったけど、ぼくがピアノをならいだして、初めての発表会でひいた曲が「世界に一つだけの花」でした。毎日練習して、みんなの前でじょうずに出来て、お母さんもよろこんでくれました。発表会がおわった後、お母さんからおなかの中で聞いた歌なんだよと教えられて、おぼえていないけどキセキみたいと思いました。なんだか今もつながっているみたいで、うれしくなりました。

倉敷市立万寿小学校 4年 犬飼 智稀さん

ルールを守って
楽しみたいで賞

わが家の合言葉

私の家では、手伝いを楽しめるようなルールがあります。それは、何か頼まれたら、「はい、喜んで」と答えるという事です。手伝いはいやでも、この言葉があると自然と笑顔で手伝いをする事ができます。

また、注意をされたら「はい、ありがとうございます」と答えるというルールもあります。注意される事をありがたく思うのは大切だと思います。この二つの合言葉は、私の中で、楽しいルールとなっています。これからも、この習慣を守っていきます。

倉敷市立第二福田小学校 6年 川村 莉穂さん

母の手は
安心するで賞

母の手

この間の西日本豪雨災害で思い出したことを書こうと思います。私は幼い頃、怖い夢を見たりしたときに必ず母に頭をなでてもらい安心していました。西日本豪雨災害のとき、岡山県は災害が少ないと思っていたので、やまな雨に少し怖くなっていました。そして部屋にこもっていると、母がやってきて無言で頭をなでてくれました。それに安心した私はふと「もう少し子どものままでいたい」と思いました。それと同時にこれから進学先の県外で一人でやっていけるのかとても不安になりましたが、いつまでも子どものままでいるのもいけないので、勇気を出して次の春から一人暮らしをがんばろうと思いました。不安になったときあたたかい母の手を思い出してがんばります。

県立井原高等学校 3年 森岡 砂羽さん

いつまでも
子育てを
してくれて賞

最後の子育て

母が年をとりました。いつも同じ話を聞かれます。思うように片付けができなくなったと愚痴を言います。アドバイスをする「そんな簡単にはいかん」と聞き入れてはくれません。ひどい時はそれで喧嘩にもなります。ご飯を作るのも面倒くさくなります。体がしんどいと言って半日寝ていることもあります。「あー。年をとるとって・・・。」と、つい思います。でも、これって私も行く道。数十年後の自分を思い浮かべて、クスリと笑います。「あなたも遠からず、こうなるのよ。」と、母が私に最後の子育てをしてしてくれているのだと思うのです。

津山市 森安 千寿さん

あたたかい
気持ちに
なっていたで賞

お母さん

お母さんの仕事は2月から3月が一番いそがしいです。この期間は土曜日でも仕事で夜の11時に帰って来ます。学校が終わってからは、るす番です。お母さんと会える時間は朝起きて学校に行くまでの数時間でもとてもさみしいです。でも、お母さんがお仕事をがんばっているの、わたしも弱い気もちではだめだと思いがんばりました。仕事が終わっていつもの生活にもどった時、お母さんは「さみしい思いをさせてごめんね。」ときゅっとききしめてくれました。心がじんわりあたたかい気持ちになりました。

倉敷市立玉島小学校 3年 佐々木 菜子さん

これから
元気でいて
ほしいで賞

おばあちゃんがきた日

今年の7月10日からおばあちゃんと一緒に住むことになりました。おばあちゃんの家は真備で二階まで水につかって住めなくなりました。一年に2回くらいしか行っていなかったけどおばあちゃんの家がなくなってしまって本当に悲しいです。でも今はおばあちゃんと一緒に住めてうれしい気持ちもあります。お母さんが仕事でなくてもおばあちゃんがいてくれるし色々教えてください。自衛隊の人には感謝しています。おばあちゃんを救助してくれてありがとうございます。これからも元気でいてほしいです。

浅口市立鴨方東小学校 5年 別府 冬真さん

のびのびと
育て
欲しくて賞

祖母の愛情

私にはとても優しい祖母がいます。祖母はいつも庭の奥に咲いた『ハナミズキ』を大切にしていました。「なんで?」と聞くと、「これは、あなたが生まれてきたのと同じころに植えたの。」とっていました。ハナミズキは大きくなつて育っています。きっと私が大きくなつて育って欲しいという願いをこめて植えられたんだろうなと思いました。

総社市立総社西中学校 1年 岡本 美空さん

子育てを
楽しみたいで賞

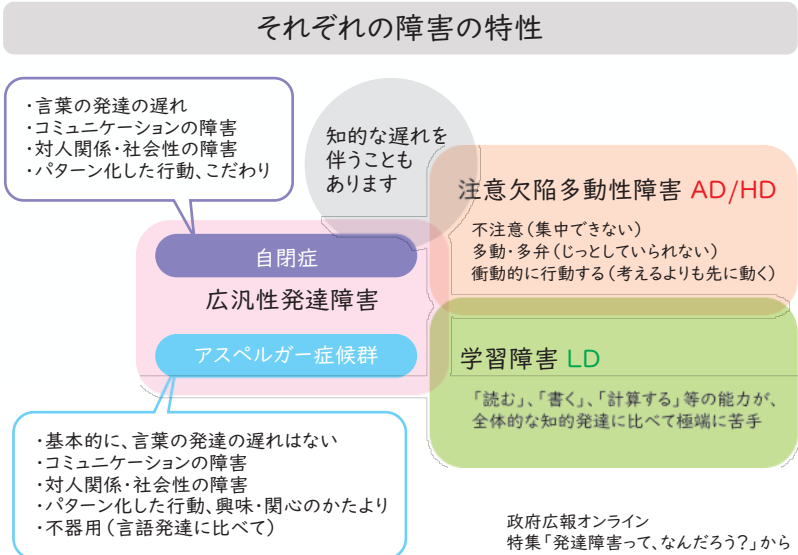
私の意識改革

最近、気付いたこと。それは、『我が子の顔を見る時間』より、『スマホの画面を見ている時間』の方が、増えてしまっていることです。そのことに気付いて以降、子どもという時は、子どもとの会話に集中すること、顔を見て接することを意識するようにしています。時代の波には抗えないけれど、意識することで時間の使い方は変えられると思います。今しか見られない子どもたちの表情を見逃さないように、子育てを楽しみたいです。

美咲町立美咲中央小学校 保護者 岸田 暢子さん

発達障害のある子どもへの支援

発達障害とは？

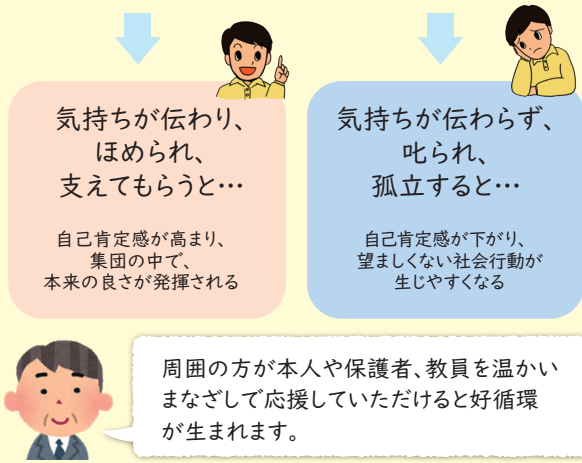


※自閉症・広汎性発達障害、アスペルガー症候群等は、「自閉症スペクトラム」と呼ばれることもあります。

周囲の関わり方がとても大切です！

本人の特性

- ・できることとできないことの差が大きい
- ・人と違った感じ方、考え方をする



こんなことはないですか？



先生、うちの子が、本読みの宿題をしないんです。どんなに叱ってもやなくて困っています。もっと、厳しく叱った方がいいのでしょうか。

それは、心配ですね。でももしかしたら、「しない」のではなくて、「できない」のかもしれませんが。文章を読むことに難しさがあるのかもしれませんが。国語の授業では、私の音読を追いかけて読むことは得意で、文の意味の理解もできているので、何か他に理由があるのかもしれませんがね。



そんな風に考えたことは、なかったです。これまでは、たださぼっていると思っていました。

宿題の出し方についても個別の配慮が必要かもしれませんね。どうして文章を読むことが難しいのか、その理由を考えてみませんか。人によって、理由は様々です。どんなことができるか、一緒に考えていきましょう！



例えば…

【どこを読んでいるか分からなくなってしまう場合】
読んでいる場所が分かりやすいように、リーディングルーラー（視野が限定されどこを読めば良いのか分かりやすくなる道具）を使うと読みやすくなることが多いです。リーディングルーラーの代わりに定規を使う人もいます。

【文字自体を読むことが難しい場合】
教科書の音読機能がある音声教材（発達障害等により、通常の検定教科書では一般的に使用される文字や図形等を認識することが困難な児童生徒に向けた教材）が有効です。家庭のパソコンやタブレット端末を利用して簡単に使うことができます。

まずは、担任の先生に相談してみましょう！

進学先は…

発達障害のある生徒は、ほとんどが高等学校に進学しています。早い段階から、通常の学級集団での活動に慣れておくことが大切です。

※高等支援学校や特別支援学校高等部知的障害部門に入学する基準は、「知的障害があること」が前提となるため、知的障害のない発達障害等の特別な支援を必要とする生徒は、原則として高等支援学校や特別支援学校高等部に入学することができません。

個別の教育支援計画等を活用して進学先に情報を引き継いでもらいましょう

一人で悩まないで！



うちの子は発達障害なの？

どのように接したらいいの？

子どもに関わる周囲の人がつながって、みんなで子どもの育ちを支えていくことが大切です！
一人で悩まず、気軽にご相談ください。



岡山県総合教育センター

・障害や発達に関すること ・障害のあるお子さんの学習面や学校生活に関すること ・障害のあるお子さんの家庭生活に関すること など	(0866)56-9117
面接相談【要予約】 月・水・木・金曜日 火曜日 電話相談(随時) 月・水・木・金曜日 火曜日 土・日・祝日・振替休日はお休みです	9:00 ~ 19:00 13:00 ~ 19:00 9:00 ~ 17:00 13:00 ~ 17:00
医師による教育相談 【要予約】	上記電話で相談予約
原則、毎月第4水曜日 16:00 ~ 18:00 ※相談内容によってはお受けできない場合があります	

お住まいの市町村教育委員会や児童相談所・発達障害者支援センター等でも相談に応じています

シリーズ教育相談 Q & A 「子どもが、朝起きられないんです…」

高等学校一年生女子生徒の母親です。娘は今年度高等学校に入学し、バレーボール部に入りました。早朝練習もあり、毎朝六時に起きて学校に行く毎日でした。本人も新しい環境の中で学校生活を楽しみにしていたため頑張っていました。入学して約二カ月経った頃から「身体がだるい」「頭が重い」と訴えて、朝起きることが難しくなってきました。始めの頃は、つい大声をあげたり、何度も声を掛けたりして、無理やり学校に行かせようとしていました。しかし、娘もイライラしたり、物に当たったりすることが増えてきました。娘の様子があまりにも気になるので、かかりつけの医師に相談し検査をしたところ、「起立性調節障害」であると診断されました。

原因は分かりましたが、これから親として何ができるのでしょうか。

高等学校に入学されて新しい環境の中で、お子さんは毎日頑張ってこられたのですね。「起立性調節障害」のお子さんが日常的に感じる倦怠感やめまい、頭痛などの症状は、寝不足や生活の乱れが原因ではありません。自律神経のバランスが崩れて血圧が低下したり、脳や全身への血流がうまく維持されなかったりするためです。また、気温や気圧等の環境の変化にも影響されます。思春期に発症することが多く、本人の意思に関係なく、体調の悪さで朝起きられずに学校に遅刻したり、欠席したりすることもあります。この状態は、本人にとって、体調のつらさだけでなく、強い自責の念に駆られることによる気持ちのしんどさや不安につながることもあります。

①しんどさを理解する

「起立性調節障害」を発症した場合、親としてはお子さんの状態に心を痛み、将来のことを思うと不安や心配になると思います。しかし、一番しんどい思いをしているのは、お子さんご本人です。周囲から「怠けている」「夜更かしのし過ぎだ」と注意や叱責をされるばかりでしんどさを理解されないと、ストレスをため込むことになり、本人がさらに苦しむことになります。また、親の不安や心配な様子がお子さんに伝わると、親に遠慮をして本音を話さなくなったり、自責の念に駆られて症状を悪化させたりすることにつながります。親としてはまず、お子さんのしんどさを理解し、寄り添っていく姿勢が大切です。その上で、お子さんの態度や状態がどんなに悪くても平常心で接し、お子さんの思いを否定せず、丁寧に聞くことが大切です。そのことによって、自分のことを本気で理解しようとしてくれているという安心感をお子さんも感じることができるのではないのでしょうか。

②「起立性調節障害」を理解し対応する

お子さんに寄り添うと同時に、「起立性調節障害」の原因や症状を理解し、お子さんの状態に応じた対応をすることも大切です。例えば、朝起きられないのであれば、

軽く体を揺する、カーテンを開けて部屋を明るくする、適度な間隔を空けながら声を掛ける等の関わりを根気強く、また無理をせず続けることが大切です。生活リズムが崩れていて、自力で整えることが困難な場合は、お子さんと相談しながら、起きる時刻、寝る時刻、入浴時刻、食事の時刻を一定にする、水分と塩分を不足しないようにしっかり摂る等、親が率先して生活のリズムを整えたり、栄養管理をしたりすることも大切です。

③認める・ほめる

「起立性調節障害」を発症し、日常生活に影響が出てくるとなると、つい子どものネガティブな行動に注目しがちです。さらに、これまでに周囲の人から理解されぬまま注意を受け、お子さん自身が傷ついている可能性もあります。そのため、親としては、一日の中でどんな些細なことでもお子さんの良さを見つけ、ほめる関わりが大切です。また、お子さんが失敗したと思っている行動の中にも、「積極的にチャレンジできた」等、ポジティブに捉えることによって本人が気付いていない良さに目が向くものもあるかもしれません。お子さんの良い面や長所を伝え、「できた」「できない」という価値観だけで捉えないようにすることを、親として心がけていきたいですね。

④学校や医療機関と連携する

「起立性調節障害」の子どものは多くは、登校したくてもしにくい状況に悩んでいます。そのため、親から学校にお子さんの状態を詳しく伝え、連携を求めることが大切です。「起立性調節障害」の特性、例えば、朝起きられず遅刻も多いが怠けているわけではないこと、朝は集中力が低いこと等を伝え、学校における対応と一緒に検討していくことが大切です。学校、医療機関等と連携してお子さんが抱えるストレスを減らし、症状を軽くしていくことから始めていきましょう。

き り つ せ い ち ょ う せ つ し ょ う が い

知っていますか？

起立性調節障害

Q

起立性調節障害(OD)とは？

A

自律神経の働きの不調のため、起立時に身体や脳への血流が低下する病気です。早期に把握し、適切な対応や治療を施すことで、症状が軽減したり、回復したりすることが期待できます。

お子様にこんな様子はありますか？

- ・朝起こしてもらっているのに記憶にない
- ・布団から出てもボーっとして着替ええない
- ・午前と午後で反応が異なる
- ・朝気分が悪い、朝ご飯を食べられない
- ・体がだるい、疲れがとれない など

そんな時には
こちらで確認！



このQRコードから
ホームページへ
アクセスできます。



<Q&A方式で分かりやすく解説>

- ▼基本的理解
- ▼学校編
- ▼家庭編

<適切な支援に向けて>

- ▼チェックシート
- ▼医療機関
- ▼教育相談窓口

学校や周囲の子どもたちと一緒に、お子様の病状や配慮事項の共通理解を図り、必要な支援を連携して行いましょう。

<お問い合わせ> 県教育庁義務教育課生徒指導推進室

Tel 086-226-7589