シリーズ　ブレインジムを学校へ⑤

「学校の現状と支援」

堀　弘子（神奈川県）

2009年4月、横浜市立小学校4校で、特別支援教育非常勤講師としての勤務を開始しました。区を越えて、各校週１日、１年間の児童支援でした。

学区の自然的、文化的な環境が異なれば、当然のことですが、学校の良さと課題が異なります。幸いだったのは、現職の時に、環境の違うさまざまな学区での学校で勤務をしてきた経験があることでした。また、物理的に自宅が交通の便が良く、どの学校へも通勤できるところにあったので、１年間の務めを全うすることができたのでした。この体験も、自分の至らない反省と共に、大事な宝となっております。笑い話のようですが、出勤の時に、今日はどの電車に乗るのだったかしら？」と思うことが多々ありました。そして、その後に向かう学校へフォーカスしたものです。

どの学校へ登校しても、基本的なことは変わりませんが、学校によって、私の役割が異なります。共通していることは、「週１回勤務の私が、その日に最優先しなければならないことは何なのか」を担当の先生から伺うことでした。

一番勤務の長いＡ小学校は、10年間、Ｂ小学校は6年間、Ｃ小学校は1年間、Ｄ小学校も1年間の勤務でした。Ｃ校とＤ校は、その後児童減少のために統廃合となり、Ｅ小学校として誕生したからでした。この学校には開校と共に、5年間関わらせていただきました。

登校日は、どの学校でも校内巡回から観察を始めます。21号にも記述しましたが、その日の学校の現状を看て取ることが、教育の手立てを考える基本となるからです。Ａ校とＢ校は、個別支援教室での児童支援が大きな柱でした。定期的に保護者の方との面談もさせていただきましたので、学校と家庭との両面から児童支援の手立てを考えることができ、何よりも児童の精神的な安定を保つことに、偉大な力となりました。

また、統廃合の前のＣ校では、特別支援学級の男子児童が、ブレインジムによって穏やかになり、至福の表情に変化する姿にも出会いました。

統廃合後のＥ校では、2年生の男子児童と学校中を巡りながら、ブレインジムの動きを実践したこともありました。教室での授業に参加することができない状況で、私と学校中を歩きながら、私の授業に耳を傾けていました。

公立での実践はさまざまです。元Ｃ校の音楽家の先生は、Ｃ校での授業にペース（ＰＡＣＥ）を実践され、現在も他校で継続されています。

「未来のために」ブレインジムができること⑩

『学校が「安心・安全」な場所であるために』

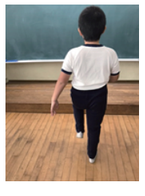
歌原 香菜　（大阪府）

現在の勤務校で子ども達とブレインジムを始めて、はや５年目となりました。その中で、子ども達が普段いかに「無理してがんばる」を強いられているか、「楽々ベストを尽くす」という感覚を知ることがいかに大切かを、身をもって感じていました。現場の先生に、一人でも多くブレインジムを知ってほしいという夢の一歩として、2018 年 11 月 14 日（水）、大阪府泉南郡の特別支援学級担任の先生方約 20 名に向けて、スクールプロジェクトを実施しました。テーマは「子ども達が落ち着いて学習するためのブレインジム」。インストラクターとして、山越さおりさんと西日本圏のインストラクターの方々３名にお越しいただきました。その様子をご報告します。

時間は子ども達が帰った後の 15 時半から 90 分間。1 時間近くかけて参加された先生方もいらして、疲れはピークに達していました。終了後、どのように変化していたでしょうか？

まずは風船を使い、体の両側を使った時と片側しか使えない時の違いを体感していただきました。片側のみになると「しんどい！」と大盛り上がり。子ども達は反射的にこのような状態になって学習している、と説明があると、皆さんはとても納得されていました。次に PACE の体験。中でも水の効果に驚かれた方が多く、「カチッと軸ができた感じがする」とご自身の状態に気づかれた方もいらっしゃいました。

限られた時間の中、テーマである「落ち着いて学習するための…」のニーズに合うよう、ポジティブ・ポイントの紹介もしていただきました。前屈をし、ポジティブ・ポイントのエクササイズの前後でどのように変化するかを見ていきました。前屈は「安心・安全」に関わる身体の後ろ側の状態を体感してもらうためです。大半の先生は前屈がしやすくなった、と感じられていましたが、お一人「変化がない」という先生がいらっしゃいました。その方に前に出ていただき、「口角を上げて前屈してください」と促すと、深く前屈できるようになっているのです！　笑顔を作ることで「安心・安全」であることを脳に感じさせることができる。「ですから笑顔って大事なんですよ」…という山越さんの言葉は、「先生が笑顔になることが、子ども達が落ち着いて学習するための一歩」というメッセージに聞こえました。終了後のアンケートには、「ぜひ子ども達とやってみたい」という声がたくさんありました。先生を通じて、たくさんの子ども達にブレインジムが届くことを心から願っています。



シリーズ　ブレインジムと私㉔

このシリーズは、インタビュー形式での連載となります。ブレインジムとの出会いや活動を皆さんに熱く語っていただこうと思います。

『ブレインジムに出会わせてくれた娘に感謝』

おぐら まさえさん　（愛知県）

Q) おぐらさんのブレインジムとの出会いは？

もともと子どもが苦手な私は、妊娠中に『頑張らない育児をする』と宣言しました。頑張れば頑張るほど自分自身が辛くなり、子どもを愛せなくなるだろうと。だから出来るだけ楽をして育児をしようと思ったのです。そんな私のところに来てくれたのが「発達のんびりな娘」でした。（慌ただしく成長する乳幼児期をゆっくり成長してくれたことは、私にも必要な時間だったと思っています。）１歳半を過ぎても歩く気配のなかった娘は、2 歳で市の母子療育に通い、２歳３ヶ月で「発達のんびり」の診断がでました。医者は診断はしても、将来のことや娘のためにやるべきことを教えてはくれません。私は漠然と娘の将来に不安を覚え、ネットサーフィンしまくりました。初めは専門家のサイト、次に同じようなお子さんを育てている先輩ママのブログを読み漁りました。そこで知ったのが『ブレインジム』です。とても興味を持ちましたが、主婦には高すぎる受講料と何日も幼い娘を預けなければならない状況に、101 受講までに１年以上かかりました。101では、頑張っている時の脳と体と心の状態と、頑張ることの悪影響を学びます。『頑張らない育児』を宣言したものの、自分自身『頑張らない＝怠け者』のイメージがぬぐえずにいたので、ブレインジムの学びは私に自信を与えてくれました。そして、学ぶことの楽しさも教えてくれました。

Q)現在はどんな活動をされているのでしょう？

現在、インストラクターとしての目立った活動はしていません。娘と一緒にブレインジム＆ＢＢＡｓのエクササイズを楽しんでいます。また、脳梗塞の後遺症が残った母や、学校や療育で知り合った身近な人にブレインジムを紹介しています。

Q)将来の展望は？

療育で知り合ったママたちは多くの不安とストレスを抱えています。そして、我が子が一般社会で不自由なく生活ができるようになることを願っています。ブレインジムは、そんなママたちの味方になる、子ども達の力になると思い、インストラクターになることを決めました。現在、知的障害があっても楽しく算数が学べる安曇野プランとフォイヤーシュタイン博士による「学び方を学ぶ教材」と呼ばれる IE を使った認知能力を強化する学習を学んでいます。私のできることを少しずつ形にしていきます。

Q)ブレインジムへの思いについてひとこと。

ブレインジムには大きな愛が詰まっていると感じています。この大きな愛を必要としている人に届けます。

動くことが学習の入り口を開けてくれる

「算数に苦労する右脳優位の子ども達」

リサ・アン・デ・ガルシア　（アメリカ）

右脳優位の子ども達の頭の中では、数に序列は無く、まるで数が大海原の中で漂っているかのようです。最も苦労している子ども達は、数を後ろから唱えることすらできません。こんな時は、何をしたらよいでしょうか？　公教育の教師としては、勉学の問題には教科を教えることでしか対応できません。しかし、こういう課題を持つ子ども達は、多くの反射を統合していないということも、私は知っていました。それ故、メトロノームを使い1分間に60回の音を聞きながら、PACEをしたり、レイジー・エイト、ダブル・ドゥードゥル、リズミックムーブメントや反射を統合するエクササイズをセッションの始めに行います。グループセッションではエクササイズを使いますが、個人セッションであれば、反射を統合するアイソメトリック（等尺性収縮）の方法を用います。再パターン化も頻繁に行います。私の生徒に、記憶にひどく難がある子がいました。２分間位しか覚えていられなかったのですが、再パターン化をすると、より思い出すことができるようになりました。授業の間、ワーキングメモリーを得たのです。

算数が得意でない子ども達は、算数に不安と恐れを持っています。計算をするのが楽しいという経験が必要です。座って学ぶのではなく、立ち上がって動き、プレイしていると思わせるのが鍵でしょう。例えば、数字を順に並べた線の上を歩くことで、数の順番を学び、後ろ向きに歩くことで、後ろから数を数えることを学びます。一つ飛びで数を言えない子どもの場合は、床に数字を並べて書いて、その数字の上を飛ぶのです。繰り返し行い、目を閉じても行うことができるまで続けます。直線に並べるのではなく、レイジー・エイトにしても良いです。8の周りに、2、4、6、8と0を置きます。子ども達は8の周りを回り、10を加えます。最終的には、あるパターンを子ども達は発見し、10の位が変わっても1の位の数字は同じだとわかるでしょう。

詳しくは、私の著書「Movement Makes Math Meaningful」をご覧下さい。