

～メッセージ～  
みなみの風にのせて



校内研修から ～石附先生の話～

広島大学大学院保健学研究科の石附先生をお招きして研修会を行いました。具体的な例を示されての話はとてもわかりやすくイメージしやすい内容でした。今回は話の中からいくつか紹介します。

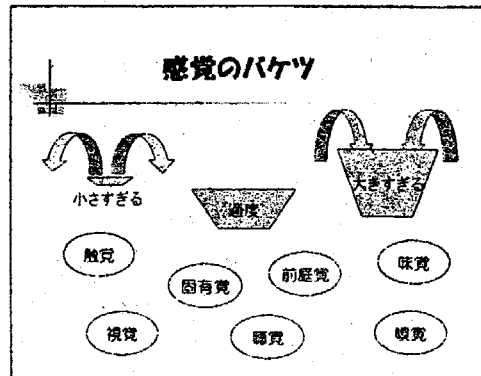
~~~~~ 感覚のバケツは人それぞれ違う ~~~~~

感覚には、触覚・視覚・味覚・嗅覚・聴覚・固有覚・前庭覚とあります。この中であまり聞き慣れない感覚が固有覚と前庭感覚ではないかと思えます。固有覚とは、関節や筋肉の動きを脳に伝える感覚です。いすに座ったとき目をつぶったままで、左右どちらの足が前に出ているか分かるかという実験を実際にやってみました。見ないでも答えられるということは、動きや運動において、イメージトレーニングがしやすいということです。スポーツ選手がイメージトレーニングをするのはこの感覚を使っています。これは、新しい運動をスムーズに学習できることにつながります。うまく答えられないときは、新しい運動の学習に時間がかかったり、体をうまく動かせなかったりします。また、力の強さをイメージできないということでも強く叩いてしまう、物を壊してしまうということもあります。

前庭感覚は、回転や揺れを感じる・自分の姿勢の傾きが分かるという感覚です。この感覚のバケツが大きい人は、不安定な場所や高いところを好む、いくら回転しても目が回らない、ジェットコースターが大好きという特徴があります。逆に小さい人は、不安定な場所や高いところを嫌う、小さな段差でも慎重になる、足がつかない遊具（ブランコなど）を嫌う、車に酔いやすいなどの特徴があります。

触覚についていえば、バケツが大きい人はいろんな物に触れたい、触られることが好き、小さい人は、手が汚れることを極端に嫌う、服のタグシールが気になる、暑さや寒さに極端に弱い、扇風機やエアコンの風が苦痛などがあります。

絵で示すと右のようになります。  
感覚のバケツは人によって違います。  
大事なことはまわりの人の苦手さが分かったらその苦手さを理解して、接する気持ちや態度ではないかなと思います。



### ~~~~~ 「ほめ方・しかり方はしつけの基本」 ~~~~~

「ほめ方・しかり方はしつけの基本」として大事なことを3つ話されました。

1つめは、大人より子どもの気持ちです。「叱る」は、叱る側にもリスクがあるけれども相手の成長のためにリスクを越えて、相手に正直にネガティブなことを直言することです。子どもがどう受け止めるかを考えて、ほめる・しかる、スタンスは For you です。

2つめは、首尾一貫。良いことは常にほめる、悪いことは常に叱る。首尾一貫が効果を高める原則です。

3つめは、しかるよりほめよ。欠点を指摘されると、欠点が強く印象づけられて、強く身についてしまいます。大人は子どもの良い点を探し出してほめます。

「ほめる」ということで、がんばっている姿に気づいていることを知らせることができます。何がよいのかを教えることもできます。うれしい気持ちを育てる・次もがんばろうという気持ちを高めることにもつながります。話の中には、12年間ほめ続けて、笑顔が見られたということも紹介されました。根気強く続けていくことが大切だと思いました。