

この本の使い方

- ・この冊子は、学校教育現場での子ども一人一人の支援に、作業療法の視点を活かして頂くことを目的に作成されました。
- ・子どもが見せている姿は同じようでも原因がひとつであるとは限りません。反対に同じ原因から他の生活場面でさまざまな姿を見せることがあります。掲載されている事例はそれらをよりイメージしやすいように考えられた架空の人物です。
- ・子どもの姿の文章に引かれた下線の番号は〔原因〕の番号と対応しています。
- ・〔原因〕に対して考えられる対策の例が〔対策〕に記載されています。原因1の対策は対策1を主に参照してください。
- ・文中に出てくる用語の説明は、キーワード集として掲載していますので、随時、参照してください。参照キーワードの説明後に、具体的な対策案を載せているものもあります。
- ・Q&Aやキーワード集で提案している対策案はあくまでも一例です。子どもの様子に合わせて変更、応用するなどの調整をしてください。
- ・複写される場合は、「この本の使い方」PDF（本PDF）と合わせて複写ください。

Q1 朝起きられない

小学校3年生ののぶくん。朝はお母さんに起こされて何とか布団から出てきます。朝ごはんもあまり食べられずに登校です。授業中にウトウトしていたり、先生の話を聞いていないことがあります₂。休み時間に校庭でひと遊びすると活気が出てきて、授業でも発表することが見られますが、疲れやすいようで時々机にもたれこんでいることもあります。

夜は、布団に入る時間の約束をしているのですが、なかなか守れません₁。

~~~~~  
〔原因〕

### 1. 生活リズムがくずれている可能性があります。

テレビやテレビゲーム、インターネット、両親と一緒に起きているなどで、就寝時間が遅くなり、生活リズムがくずれている可能性があります。

### 2. 覚醒の調整が難しい可能性があります。

~~~~~

〔対策〕

1. 家族と相談し、生活リズムを見直します（朝晩の食事の時間、就寝時間など）。朝食を食べることも重要です。よく噛んで食べることも、覚醒を上げることに繋がります。

2. 睡眠-覚醒リズムを整えることが重要です。学校では、日中しっかり身体を動かし、覚醒を十分上げておくことが、睡眠リズムを整えることに繋がります。また、登校時や朝の会で役割をもつこ

~~~~~  
P.31「固有感覚」 P.33「覚醒」 P.35「感覚欲求」 P.37「感覚調整障害」

参照キーワードです。  
原因と対策を詳しく  
記載しています。

※この冊子に記載されている内容は、十分に検討を重ねていますが、一人一人の子どもに応じた配慮は不可欠です。特に、対策で掲載しています具体的な活動に関しては、姿勢バランスや協調運動が未熟な場合は取り組みによってケガ等につながる可能性があります。リスク管理には十分に配慮した上でご活用ください。なお、事故等については一切の責任を負いかねます。お気づきの点がありましたら、チームにご連絡いただきますようよろしくお願いいたします。