

和空 煦笑

わく てか 教育実習で「先生になりたい」と強い気持ちが固まり、教員生活をスタート。通常学級、不登校通級指導学級を経て現在、特別支援学級を担当。教育とエンタメの境目をなくすこと、生涯にわたる子どもたちのウェルビーイングが目標です。和空煦笑はペンネーム。

子どもも先生も
学校に行くのが楽しい！

アミューズメントな

特別支援学級づくり

1

トラブルが頻発するのは 当然だった

照明を落とした部屋は海の中にいるような幻想的な空間。YouTubeから流れるBGMとナレーションでマインドフルネス。子どもたちの深呼吸の音、頭を左右に揺らしている音が聞こえます。「吸って吐いて〜」の声に意識がまどろんできて、心の中のざわざわした感情が静かに落ち着いていくのが伝わってきます。

ここはスノーズレン・ルーム（52ページColumn参照）。床はクッションフロア、天井に星空や海の中のような映像を映し出すプロジェクター、大きなクッション、ストリングライトが置かれています。部屋に入ってドアを閉めたら、そこは異世界のような空間になります。

「ゆっくりと息を
吸って吐いて〜」

そんな異世界空間で、子どもたちはあおむけになったり、クッションや壁に背をもたせて座ったりして、呼吸と気持ちを整えます。10分間のマインドフルネス朝学習。たまに、心地よさそうによだれを垂らして寝てしまう生徒もいます。

これは私の働いている自閉症・情緒障害特別支援学級での1つの風景です。この静かな空間は、子どもたちの心の安らぎの場となっています。静かに呼吸する音、リラククスするため体を揺らす音、それだけが聞こえる穏やかな時間から1日が始まります。

教育とエンターテイメントの
境目が無い学級

このような穏やかな空気をつくるまでには、本当にいろいろなトラブルや試行錯誤がありました。小さなことを積み重ねていたら、いつの間にかいろんな空間ができていました。スノーズレン・ルームの他にも、ダンジョン化した倉庫、ジブリ部屋、カラオケルームなどの施設があったり、VRで遊んだり、カフェを運

アミューズメントな特別支援学級づくり

営したりもしています。

「教育とエ
ンターテイメ
ントの境目を
どこまでなく
せるか」を問
い続け、試行
錯誤している
アミューズメントな学級です。



倉庫は「ダンジョン（地下牢）」に見立て、断熱材をはんだごてで溶かし、色付けして岩壁風に。



壁紙を貼って、教室が「ジブリ部屋」（洋館の一室）に生まれ変わりました。

「成功例はほとんどないんです」

例えば5年前、私たちはこの学級を立ち上げました。その際、事前に、いくつか他の地域の学級を視察に行きました。A校の先生もB校の先生も、「毎日、職員室で泣いていました」とお話しされていたことが印象に残っています。

全国の同種の特別支援学級を視察されている専門家にも何度かアドバイスをいただいたのですが、そこでもネガティブな話ばかり。だから、「私たちはネガティブな話でなく、成功例を知りたいんです。

成功例を教えてください」と聞きました。そうしたら「成功例はほとんどないんです」との回答。「ええー」そんなこと言っちゃうんですか、と一瞬ダメージを受けました。が、直後に発想が変わりました。「なるほど。じゃあ、私たちの学級を成功例にすればいいんだ。これはチャンスだ！」

実際には、自閉症・情緒障害特別支援学級の成功例はたくさんあると思います。全国に3万5515学級（令和4年度学校基本調査）もある学級に、成功例がないわけがありません。当時の私たちは早急によい学びを得ようと、情報収集に躍起になっていったんだと思います。冷静な判断

ができていませんでした。でも今考えると、その勘違いがポジティブなエネルギーを生み出してくれました。「絶対にいい学級をつくる！」という強い思いにつながりました。

殴る、蹴る、怒鳴り込む

開級前の3月、私たちはまず「この学級を成功例にする」と、同じ学校の全職員に公言しました。まわりに言うことで退路を断ちました。「成功したい」という気持ちに、「成功しなければ」という気持ちを補強しました。

でも、自信満々で「この学級を成功例にする」と公言したまではよかったものの、開級当初、うまくいかないことばかり。衝撃の連続でした。執拗にちよっかいを出す子↓ちよっかいからパニックを起す子↓パニックの叫び声を聞いてパニックを起す子。パニックがパニックを呼ぶパニックの連鎖です。

パニックを起こした子どもたちは、殴る、蹴る、押し倒す、机や椅子などの物

を投げる、他の教室に怒鳴り込む、といった行為が同時多発するのです。それが1日に何度も起こるような毎日でした。

学級を担当した職員全員が、特別支援学級は初めて。わからないことだらけの中、「どう対応すべきか？」について毎日話し合いました。しかし、1つのトラブルに対応しても、次から次へとどんどんトラブルが押し寄せてくる状態。そして、それが常態化し、私たちは疲弊していきましました。パニック、トラブル、暴力暴言が起きて、それが「普通」と感じてしまいうくらい感覚が麻痺してしまいました。それが「当たり前」の空間だったから。

とにかくアイデアを出して試す

ある日、当たり前と感じていた心の麻痺に気づき「危機感」を覚えました。パニックの連鎖の前に、何度も何度も自問自答しました。

「この状況を変えるために、私たちに何ができるのか？」

最初の頃は後手後手の支援ばかり。対

処療法的な対応しかできませんでした。あきらめずに、「とにかくアイデアを出し、とにかく試す」を毎日繰り返ししました。でも、ほとんどの支援策は効果がありません。

ところが、ついにその中で効果があるものが出てきたのです。そのきっかけとなるのが、あるドクターとの対話でした。次回以降にご紹介しますが、そこで気づきが私たちのマインドセット（考え方や信念、態度の枠組み）を変えてくれました。生徒の見方が180度変わった瞬間でした。

トラブルが頻発するのは当然

「ゆっくりと息を吸って吐いて」の

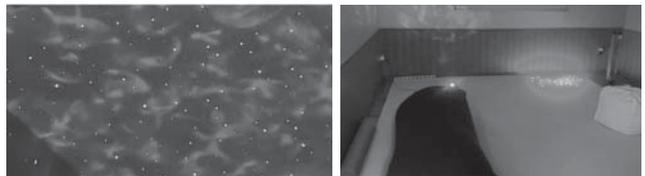
スヌーズレン・ルームでの朝学習も、そ

Column

スヌーズレン・ルームとは？

リラクゼーション効果をもたらすセラピーの1つとしてオランダで生まれたアプローチがスヌーズレンです。柔らかい響きの音楽やゆっくりとした映像、さまざまな触感の素材や香りなど、視覚、聴覚、触覚、嗅覚などの多感覚環境を提供します。この環境が提供する穏やかな刺激は、脳の辺縁系を鎮静化させ、リラクゼーションや安心感を引き出すのを助けられています。

この空間をつくってくれたのは、支援員さんたちでした。小教室が見事に変貌です。



QRコードから、スヌーズレン・ルームの様子が見られる動画をぜひご覧ください。



んなマインドセットから生まれたアイデアです。開級当初から4か月もの間のパニック連鎖。私たちはパニック、トラブル、暴力暴言という事象ばかりを見て、それに対応していませんでした。それでは根本的な解決に向かわないということが、今はわかります。入学当初にトラブルが頻発するのは、起こるべくして起こる当然

アミューズメントな特別支援学級づくり

の事象でした。

私たちの学級の子どもたちは、新しい環境が苦手だったり、見通しがつかなくなったりすることに強いストレスを感じることもとても多いからです。そんな子どもたちが、さまざまな地域からやってきます。新しい学校、新しい教室、新しい先生、新しいクラスメート、新しいシステム、新しいルール、新しいスケジュールなど、それらすべてがストレスと不安を増長させていたのです。

過度なストレス状態の子たちが狭い空間にギュッと集まっているのですから、トラブルが起きるのは当然でした。

だから、「その過度なストレスにアプローチする方法を探せばいい。どうやらスノーズレンという方法があるらしい」と考えるようになりました。

現在、新入生は最初の1か月間、毎日スノーズレン・ルームでのマインドfulness朝学習を実施しています。この朝学習によって、初年度と比較にならないほどトラブルの少ない1学期を過ごすことができています。パニックを起こした子

が、スノーズレン・ルームに入ったら、自然とマインドfulnessの呼吸をしていたことには驚きました。気持ちを落ち着かせるためにどうしたらいいのか、いつのまにか習慣として身につけていたのです。このとき、これまでの試行錯誤が無駄ではなかったと感じることができました。

笑顔のために現在進行形

この学級が開級してからというもの、無我夢中ととにかく「やれることは何か？」とみんなで考え続け、思いつく支援策の数々を打ちまくりました。そして気づいたら、子どもも大人も笑顔が増えていきました。今まで「不可能」だと思っていたことが、気づいたら少しずつ実現していたのです。

保護者の方々からは、次のようなうれしいコメントをいただいています。

「授業参観のとき、娘が発言しているのを見て驚きました」

「胃腸炎で休むことになったとき、『学校行きたいのに』とショックを受けてい

ました。かかりつけ医も、その変化には驚いたようです」

「わが子が学級委員とは。びっくり。想像だになかった未来でした」

「皆勤賞の賞状と成績表を見たときは、涙腺が崩壊しそうでした。個性を認めてもらうことで少しずつ自信を取り戻したのだと思います」

「こんな学級が増えたらいいなと願っています」

*

このようにさまざまな紆余曲折を経て、現在進行形でつくり上げていく学級の様子を、これから1年間、紹介させていただきます。

私たちの学級は「特別支援学級」です。しかし、特別支援学級での考え方やマインドセットは、通常学級でも大いに活かせると考えています。

私たちがかわる一人一人の子どもや保護者、その周囲の方々の笑顔や幸せのためにできることは何だろうか？ この連載を読んでくださる皆さんと一緒に考えていくことができたらと願っています。