

ペアレントトレーニングを応用した特別支援教育スキルアップ ワークショップ 「マインドフルネス」講座のご案内

本学では、2007 年度より 16 年間、行動分析学と環境調整の考えを取り入れながら発展させてきたペアレントトレーニングを応用し、保育・教育現場における先生方の特別支援教育のスキルアップを目指した 5 日間の研修を開催してきました。

2023 年度からは、年 1 回のワークショップ形式で開催しております。今回は、支援に組みやすくなるように「マインドフルネス」の講義・ワークを行い、子育てや保育・教育現場での支援に役立てていただけたらと考えております。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

詳細はチラシをご確認ください。

教室の中にはいろいろな子どもたちがいます。「授業中、教室からいなくなる」、「授業中、友だちの邪魔ばかりする」、「わすれものが多い」、「休み時間に友だちとけんかばかりしている」、「こちらから何度注意しても伝わらない」など、子どもが周囲にとって困った行動をしてしまうとき、無理してやめさせようとしてもなかなかうまくいかず途方にくれたことはありませんか？

実は、このようにくり返される行動には、子ども自身も気がついていない理由や意味が隠れています。理由や意味があるからこそ、それらの行動だけを止めようとしてもなかなかうまくいきにくく、お互いが苦しくなってしまいます。

行動を観察し記録していくと、子どもがどんな思いでその行動をしているのかが見えてきて、子どもと支援者、両者の心がほっと楽になることがあります。そのうえで、それに代わる適切な行動を、子どもに合ったペースで身につけていけるよう、ていねいに支援していったり子どもにとってわかりやすい環境を作っていくと、いつのまにか子ども叱る機会が減り、ほめる場面が増えていきます。

この行動の観察・記録・理解の枠組みの一つが応用行動分析学であり、そこに環境調整の考えも取り入れながら発展させたものとして、私たちが取り組んできたペアレントトレーニングという支援の方法があります。

ペアトレの基本は観察と理解、そして根気強く一貫した対応の継続です。行動分析学の講義と、事例検討を通して、「こんな時には、こんな対応を」という How to 的な対応方法が学習されて行きます。しかし、我々が継続してきたペアトレ参加者の方からも「頭ではわかっていても…その場ではなかなか新しい支援の方法をうまくできない」と支援者側の気持ちがついていなくて辛いというご感想をいただくことが多くありました。そのような方々の困りごとを解消するために、とりいれはじめたのがマインドフルネス講座です。マインドフルネスを身に着けていく中で、子どもの困った行動が出た瞬間(親や教育者にとってはストレスフルな瞬間)に自分の気持ちに気づき、受け止める余裕が出てきて、行動の選択が柔軟になるということがわかってきました。今回はこの取り組みを公開講座としてご紹介することにしました。

マインドフルネスは、仏教をベースにして心理学の中で発展してきた、今この瞬間の自分のこころとかからだについて、ありのままに気づき、受け入れることのできる心の在り方を身に着けていくトレーニングです。この心の在り方が身につくと、だんだんストレスへの対処が上手になりますし、怒りや不安、落ち込みといった感情ともうまくつきあえるようになります。

子育てに取り組まれる親御さん、特別支援教育で働く先生方、日々のストレスに悩む皆様にぜひ体験していただきたく思います。

※本講座は、田川市・福岡県立大学包括連携協定に基づき、田川市から一部助成を受け実施しています。