

## 高校での特別支援教育をご紹介します！

今、県立の高校では、発達障害などの障害のある生徒への適切な指導に向けて、特別支援教育の専門性を高めています。

- 「発達障害の特性のある生徒を含め、すべての生徒に分かりやすい授業についての考え方、進め方について具体的に学びたい。」
- 「すべての教員が、生徒一人ひとりの困っていることへの気づきの視点や支援の進め方を学び、理解を深めていく必要があると思う。」



などといった先生方のニーズに応えるべく、現在、大学の先生方や臨床心理士、また、長年特別支援教育にたずさわってこられた元校長先生などの様々な専門家が、県内の高校に直接出向いて、先生方の相談にのり、また指導や助言を行っています。

それぞれの専門家は、校内研修会で講師をしたり、生徒の支援に向けたケース会議で助言をしたりと、いろいろな形で先生方をサポートしています。専門家に何度も来ていただいて支援の必要な生徒について継続して相談しているところ、「障害者働き・暮らし応援センター」などの関係機関と連携して就職につなげているところなど様々です。

高校では、学習上の困難さや対人関係の困難さのために学校に行きづらくなってしまったりする前の、少しでも早いうちに、生徒たちの困り感を受けとめ、生徒一人ひとりのニーズに応じた支援をしていきたいと思っています。

もし、今、皆さんの中でお困りのことや心配ごとがありましたら、どうぞ遠慮なく、特別支援教育コーディネーターや担任の先生、相談担当の先生や、管理職の先生などに相談してください。支援の専門性を高めながら、皆さんが、よりよい高校生活や社会生活を送ることができるように、一緒に考えていきたいと思っています。

問合せ先 学校支援課 ☎077-528-4643



## 「思春期の子どもの睡眠について」

滋賀県教育委員会委員 宇野 正章 (医師)

最近の子どもたちは、夜型になりがちで、規則正しいメリハリのある生活を習得しにくい傾向があります。特に、思春期になると、睡眠時間が全体に後ろにずれ込んで、「眠る時間が遅く朝起きられない」といった睡眠相が後退しているケースが増えてきます。

この結果、精神や身体に不調を来とし、「怒りっぽい、不注意、多動、眠気、意欲低下、精神不安定、体調不良」といった症状がみられることが多くなります。また、睡眠の時間帯が社会のリズムとずれるため遅刻や欠席が増加し、社会適応が困難になり、ひどくなると昼夜逆転にもつながりますので、早期の対応が望まれます。

このような睡眠の問題の背景には、スマホやテレビといった不適切な睡眠衛生の問題が多くみられます。また、広汎性発達障害で、感覚の過敏さのために寝付きが悪くなることも多いようです。さらに、思春期に増悪しやすい起立性調節障害（起立性低血圧）のため朝起きられないといったケースも認められます。

このように睡眠に問題があれば、すぐにお薬ではなく、まずは、よい睡眠の基本となる以下の「スリープヘルス4+α」に気をつけていただくことが大切です。

1. 朝の光を浴びること
2. 昼間に活動すること
3. 夜は暗いところで休むこと
4. 規則的な食事を取ること

+α 眠気を阻害する嗜好品（カフェインなど）や過剰なメディア接触を避けること

特に夜の照明は大切で、部屋全体の照明を暗くし、可能であれば蛍光灯よりも白熱灯に、直接照明より間接照明に切り替えて、うす暗い中でリラックスして過ごしましょう。そうすると、脳内に睡眠物質のメラトニンが多く分泌され、眠気が現れるので、自然に深い眠りへと入っていくことができます。これらのことに配慮をしても睡眠の問題が改善しない場合は、一度医療機関に受診されるとよいでしょう。最近では、副作用が少なく依存を形成しにくいメラトニン受容体作動薬やオレキシン受容体拮抗薬といったお薬などもあります。特に睡眠の乱れから様々な問題を生じやすい10代以降は、スリープヘルスを守り、健康で楽しい毎日を過ごしましょう。

