



事前に調べて確認することで不安を減らそう

インクルーシブ教育研究者・博士（障害科学）野口晃菜

今回のでこぼこポン！のテーマは「“初めての場所”の不安を減らす発明品」です。

初めて行く場所に対して、ぼこすけのように強い不安を感じ、行くことを躊躇したり拒否したりする子がいます。また、楽しみと不安が入り混じって、行くことになっていたのに、急にいかない、という子もいます。場所はぼこすけのように公園だったり、美容室や病院、飛行機などの乗り物の場合もあったり、幼稚園や学校だったりするときもあります。普段行き馴れている場所であったとしても、例えば学校で特別授業がある、など特別な出来事がある場合は行きたくない、という時もあるでしょう。

不安を感じる要因としては、ぼこすけのように初めて行く場所がどんな場所なのか、何がおこるのか、自分はどのようにふるまったら良いのか、などの見通しがたたないことがあります。そんなぼこすけにたいして、でこりんは「ぐるぐる جوجل」を発明し、実際には初めて行く公園がどんな場所なのかを確認できるようにしました。不安に思っていた、「どのくらい人がいるのか」「滑り台は怖くないか」「おばけはいないか」などを確認することで、ぼこすけの不安を減らすことができました。

同じように、初めて行く場所に不安を強く感じる子どもに対しては、事前にインターネットで写真を探して一緒にみてみたり、どんな順番で何をするのかを確認したりすることがおすすめです。また、確かめたいことがあったら、事前に電話で聞いてみたり、そこにいるスタッフと話してみたりするのも良いでしょう。「どうふるまったらよいかわからない」という子には、例えば周りの子にどうやって話しかけるかなどを練習しておくことも良いでしょう。「何か嫌なことが起こるのではないかな…」と悪いことが起こることを想像してしまう子とは、事前に「トラブルシューティングブック」のように、起きうる様々な事象を事前にリスト化しておき、それに対する対処法もセットで書いて確認しておくのもおすすめです。

番組では、最後にぼこすけが「ベンチに座ると落ち着く」と言っていました。どんなに見通しがもてたとしても、初めて行く場所は不安や緊張を抱えながら行くことになるため、ぼこすけのように事前に安心スポットを探しておいたり、お守りグッズを持っていったりすることも安心材料になります。

初めて行く場所に行くときなど、不安や緊張が高まりやすい時は、周りの人はなるべくハードルを低く設定することも大切です。初めから完璧にみんなと一緒に参加する、などを目的とするのではなく、まずはそこに行けたことに対してポジティブな声かけをしましょう。