

未来への扉

高等特別支援学校 支援部 第180号



発行日 令和8年2月27日(金)

「音で気持ちを整える」

1年支援部担当

みなさんは、音楽を聴いて気持ちが変わった経験はありませんか。
元気が出たり、ほっとしたり、少し前向きになれたりすることもあるのではないのでしょうか。

音楽療法や心理学の分野では、音楽が自律神経や感情に影響を与えることが報告されています。近年は、音楽を活用した“感情調整(emotion regulation)”の研究も進んでいます。

ゆったりとした音楽を聴くと呼吸がゆっくりになったり、好きな曲を聴くと自然と表情が和らいだりすることがありますよね。音楽は耳から入る刺激ですが、心や身体の状態とも深くつながっています。

私たちは日々の生活の中で、知らず知らずのうちに音楽を使って気持ちを整えています。朝に元気の出る曲を流す。落ち着きたいときに静かな音楽を聴く。それは、自分の状態を自分で調整しようとする大切な力の一つです。

音楽だけでなく、川のせせらぎや雨音などの自然の音も、気持ちを落ち着かせるきっかけになることがあります。「心地よい」と感じる音は人それぞれ異なるため、自分に合った音を見つけることも良いですね。

例えば、
・緊張しているとき
・気持ちが高ぶっているとき
・なかなか集中できないとき
・気持ちを切り替えたいとき

このような場面で、自分に合った音楽や心地よい音を聴いたり、静かにリズムを感じたりすることで、気持ちが落ち着き、次の行動へ移りやすくなる場合があります。大切なのは、「どの曲がよいか」よりも、「自分はどんなときに、どんな音で落ち着きやすいか」に気づくことです。それは、自分の状態を知ることにつながります。

「どんな音楽だと落ち着くかな?」「元気が出る曲はどれかな?」

ご家庭でも、そんな会話をしながら一緒に探してみることもおすすめです。

ちなみに、私自身も「通勤時に元気が出る曲」「リラックスしたい時に聴く曲」など、目的ごとに簡単なプレイリストを作っています。

音楽を通して自分の気持ちに気づき、整える経験が少しずつ積み重なっていくとよいですね。

心の絆を学び直す ～愛着障害の正しい理解～

将来の自立に向けて、毎日学校に通い、さまざまなことに挑戦している生徒たち。その姿に、私たち教職員も励まされています。今回は、心の健やかな成長に大切な「愛着」について、正しい理解を共有したいと思います。

「愛着障害」と聞くと、「育て方の問題?」「家庭環境のせい?」と不安に思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、愛着の問題は特別な家庭だけに起こるものではなく、誰にでも起こりうるものだと言われています。また、何歳からでも関係を築き直すことができることも分かっています。

発達特性と重なって見られることもあり、正しい理解に基づいた関わりが、子どもたちの安心感につながります。

【知っておきたい! 愛着障害クイズ】(米澤好史著『愛着障害は何歳からでも必ず修復できる』より)

以下の内容は、正しいでしょうか?(○か×で答えてみてください)

- ① 施設で育った子や虐待を受けた子など、特別な場合だけで起こる。
- ② 親の育て方に問題や虐待があった場合しか生じない。
- ③ 共働きやひとり親、経済的な理由でなりやすい。
- ④ 子どもの話をしっかり聴いてあげれば、それだけで治せる。
- ⑤ 乳幼児期に形成できないと、大きくなってからでは修復できない。

「愛着障害は何歳からでも必ず修復できる」 米澤好史 合同出版
2022/9/30 1870 円

正解は……すべて「×」です。

愛着の課題は、単純に「環境が悪いから起こる」というものではありません。そして、年齢に関係なく、関係は修復し、深めていくことができるとされています。

子どもとの絆を深めるための3つのポイント

- ① 「何歳からでもやり直せる」と信じること
愛着は、今からでも育て直すことができます。「もう遅い」はありません。
- ② 一般論にとらわれすぎないこと
「しっかり話を聴けば大丈夫」といった一般的な方法が、すべての子どもに合うとは限りません。その子に合った関わりを知ることが大切です。
- ③ 過去を責めず、今とこれからを見ること
共働きや家庭の状況が直接の原因になるわけではありません。「今、この子に何が必要か」を一緒に考えていくことが、安心につながります。

気になることがありましたら、どうぞ支援部までご相談ください。

これからも、ご家庭と学校で力を合わせ、お子様の安心できる土台づくりを進めていきたいと思います。

