

# ダッシュユニンの

とくべつし えんきょういく とくべつ  
# 特別支援教育が特別じゃなくなる日を

こんな子居ませんか？  
～#37 パニックになる～



H.P.  
『ダッシュユニン の特別支援教材室』

# ほんじつ よてい 本日の予定



1、どうしてパニックになるの？

2、こうしてみよう

3、まとめ

# どうしてパニックになるの？



パニック：<sup>とっぱつてき</sup>突発的な<sup>ふあん</sup>不安や<sup>きょうふ</sup>恐怖（ストレス）による<sup>こんらん</sup>混乱した<sup>しんりじょうたい</sup>心理状態、  
またそれに<sup>とも</sup>伴う<sup>さくらん</sup>錯乱した<sup>こうどう</sup>行動

<sup>げんいん</sup>原因は<sup>ふあん</sup>不安や<sup>こうどう</sup>ストレス 行動：<sup>だ</sup>とび出し、<sup>ぼうげん</sup>暴言、<sup>ぼうりよく</sup>暴力 <sup>じょうたい</sup>状態：<sup>じぶん</sup>自分で<sup>せいぎょ</sup>制御できない

<sup>ふあん</sup>不安や<sup>みとお</sup>ストレス：<sup>も</sup>見通しが<sup>じしん</sup>持てない、<sup>も</sup>自信が<sup>か</sup>持てない、<sup>こ</sup>過去の<sup>つら</sup>辛い<sup>たいけん</sup>体験  
わかって<sup>ほ</sup>欲しいのにわかってもらえない

<sup>じぶん</sup>自分で<sup>せいぎょ</sup>制御できない：やりたくないのにやってしまう→<sup>じ</sup>自己<sup>こ</sup>嫌<sup>けん</sup>悪  
<sup>ちゅうい</sup>注意される<sup>あくじゅんかん</sup>悪循環

<sup>め</sup>目<sup>だ</sup>立つ<sup>こうどう</sup>行動ではなくその<sup>はいけい</sup>背景を<sup>りかい</sup>理解する

# こうしてみよう

できるだけパニックにならずに済むように

前後の状況を整理する きっかけは？ 原因は？

見通しが持てない：スケジュールカード その場の写真や動画 先に体験

自信が持てない：できることからスモールステップで。できたときに褒める

過去の辛い体験：似た状況を作らない（大声、暴力的な雰囲気など）

わかって欲しいのにわかってもらえない：伝える手段の獲得

自分では制御できない：危険な場合は何がなんでも止める

場所・人など環境を変える（切り替えのきっかけ）

絶対こちらがアツくならない

カームダウンエリアの確保

# まとめ

## パニック

ストレスなどによって起こる自分では制御できない状態

原因ときっかけを明らかにする

起こさないように環境を調整する

起きてしまったら、切り替えるきっかけを作る

危ない場合は絶対に止める

でも、絶対にアツくならない

自分の苦手な状況を知る、ふりかえりの活用

絶対に人格を否定しない

# 特別支援教育が特別じゃなくなる日を



H.P.  
とくべつしえんきょうざいしつ  
『ダッシュニンの特別支援教材室』