

すだちだより



令和6年1月31日 第316号

発行 徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地 TEL621-5432

すだち学級 TEL623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp

寒いが続いていますが、すだち学級の通級生たちは毎日元気に過ごしています。早いもので、今年度も残り2か月となりました。2・3月は、1年間のまとめを行う大切な時期です。また、中学3年生にとっては、進学を控えた大切な時期でもあります。一人一人が健康管理に気を配りながら、生活や学習のリズムを整え新たな進路に進めるよう、すだち学級全員で中学3年生のみなさんを応援していきたいと考えています。

第3学期 始業式

1月10日に第3学期始業式を行いました。施設長からは、「予定通りにいかなかったって 確かに前には進んで なりたかった自分が待っている」という、テレビのCMで使用されている歌詞が映像と音楽で紹介され、「自分の目標を人に伝えることで、実現に近づきます」とお話しいただきました。始業式の後に3学期や今年の目標を立てましたが、通級生たちはいつもよりたくさんの目標を立てていたように感じました。職員一同、通級生一人一人の目標達成に向けて支援していく気持ちを新たにしました。



すだちタイム(食育)

12月19日のすだちタイム(食育)では、徳島市の食育推進支援員 藤井真紀代先生を講師にお招きし、日本食の出汁について学びました。はじめに、出汁入りの味噌汁と出汁が入っていない味噌汁とを飲み比べ、出汁のおいしさを実感していました。その後、自分で作ってみたい味噌汁の具を考える時間には、作ってあげたい人のことを思い浮かべながら、それぞれにオリジナリティ溢れる味噌汁の具を考えることができました。通級生の感想には「出汁を入れるだけでこんなに味が違うのでビックリした」「食べて欲しい人のことを考えたオリジナルの味噌汁作りが楽しかった。家族のためにもつくってみたい」「郷土料理や味噌汁のことをもっと知りたい」とあり、大変充実した時間になったようです。



2月の行事予定

6日(火) 音楽実習

7日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)

9日(金) アディ・タイム(英語活動)

13日(火) 栽培実習

14日(水) ふれあいスポーツ(体育館)

20日(火) 家庭科実習

21日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)

29日(木) いきいきタイム



すだち学級での活動の様子〈昼食編〉

すだち学級での昼食は12時に始まります。午前の活動を終えた通級生たちは、1階にある実習室に集まり、持参したお弁当を食べます。昼食後は、友達とおしゃべりしたり読書に没頭したり、思い思いの過ごし方をしています。午後の活動に向けて、ゆったりと落ち着いた時間が流れています。



第4回 とまり木の会

2月15日（木）に、第4回とまり木の会を開催します。とまり木の会は「子どもが学校に行きづらい」「子どもが教室に入りにくい」と悩んでいる保護者の方々が、専門の先生の意見を聞いたり、参会者と悩みを共有したりして、共に学び合う会です。力を抜いて語り合うことで、何かのヒントや安心を得て、心のエネルギーを少しでも充電する機会になればと思っています。是非、お気軽に御参加ください。

なお、参加を希望される方は、2月14日（水）13時までにすだち学級へ、電話もしくはメールにてお申し込みください。（すだち学級 Tel 623-5150 E-mail sudachi@tgn.tcn.ne.jp 担当：穴吹）

- 日時：2月15日（木） 午後2時から午後3時20分まで
- 場所：徳島市役所 13階 大会議室
- 講師：鳴門教育大学大学院 教授 吉井 健治 先生
- テーマ：「対話の力」



一心を和らげる言葉、意欲を引き出す言葉、希望を抱かせる言葉ー

*** 情報とのつきあい方 ***

いきいき未来サポーターの、中島 真希です。

今年の始まりは全国で大きなニュースがあり、大人も子どもも関係なく、みんな心がざわざわした状態で3学期を迎えたこととおもいます。さまざまなメディアやSNSを通して、関連のニュースを見た人は多いことでしょう。今回の件に限らず、大きな事件・事故・災害などが起こったときには、実際に体験していなくてもその情報を見るだけ、聞くだけで知らないうちにストレスがたまることがあります。



他にも、注意散漫になったり、いつも通りの生活を送っていることに対して罪悪感を抱いてしまったりすることもあります。このように、ストレスがたまるとネガティブな気持ちになったり、体の調子が悪くなったりします。そんなときは、「今、自分はストレスのせいで元気がないのかも」と気づくことが大切です。

自分の生活を大切に、気持ちが苦しくなる時は関連のテレビや動画を見ない、情報に触れないようにすることも必要です。少し休める日をつくって、楽しい動画を見たり、好きなことに取り組む時間を増やしたりしてみましよう。気持ちが落ち着かない時は一人で抱え込まず、身近な信頼できる大人に話を聞いてもらいましょう。そしてできれば「怖い、恐ろしい」という話で終わらせず、今できる備えについても話し合うなど、少しでも安心感につながるように意識して過ごせると良いですね。