

すだちだより



令和6年4月26日 第319号

発行 徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地 TEL 621-5432

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

新学期がスタートして、はや1ヶ月が経とうとしています。

昨年度まで学校に行きづらかった子や、すだち学級の通級生の中で、4月からそれぞれの学校に登校している子がたくさんいます。毎日登校したり、曜日や時間を決めて登校したりするなど、登校の仕方は様々ですが、想像以上のストレスや不安を感じながら、どの子も自分のペースで頑張っている状況です。よいスタートをされている子もいれば、張り切りすぎて疲れてしまう子もいるかもしれません。

5月は、新しい環境に慣れ、ひと息ついたところで、心身の疲れが表面化しやすい時期といわれています。元気だと思っても、大きな疲れに気づき、不安を感じる子どもたちが増えてくることが心配されます。日頃から、子どもたちの小さなサインを見逃さず、家庭との連携を密にしながら心身の状態をよく観察し、不調が見られたときには、気持ちに寄り添い、じっくり話を聞こうとする姿勢をもちましょう。子どものしんどさを理解することが、子どもたちにとって一番うれしいことで、安心につながります。

子どもたち一人一人の頑張りを認め、その子に応じた励ましや声かけをしていただければと思います。そして、子どもたちが安心して学べる居場所を確保するために、学校・すだち学級・保護者が連携し、共に支えていきましょう。

子どもたちに寄り添うポイント

- ・あなたのことを知りたい
- ・あなたの気持ちを受け止めたい
- ・あなたと一緒に楽しみたい
- ・あなたの良さや可能性を見つけたい

子どもの視点に立ち、子どもに関わろうとする姿勢が大切です。



防災学習・避難訓練

4月18日(木)に防災学習・避難訓練を実施しました。前夜に愛媛県・高知県で最大震度6弱を観測する地震があったばかりなので、学習や訓練に向かう姿勢も真剣さが一層増しました。

「命を守る3原則」等について学習した後、津波避難場所の国土交通省徳島河川国道事務所宿舍棟まで移動しました。ぜひ、ご家庭でも災害時への備えや避難場所について、話し合ってください。



5月の行事予定

7日(火) 美術実習	21日(火) 音楽実習
8日(水) 陸上記録会(ワークスタッフ陸上競技場)	22日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
14日(火) アーロン・タイム(英語活動)	28日(火) アーロン・タイム(英語活動)
15日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)	29日(水) 校外活動(県立東部沖洲防災館)

「いきいき未来サポーター」

今年度も、すだち学級に「いきいき未来サポーター」が常駐しています。徳島県スクールカウンセラーの心理専門職として、児童生徒や保護者・教職員に対し、専門的な知識・経験に基づいて相談に応じています。2名の相談員とも連携し、きめ細かいサポートを行っています。基本的には、月曜日から金曜日の午前8時30分から午後2時30分まで勤務しています。ご利用の際は、すだち学級へお電話ください。

*** 自分でできるリラクゼーション法 ***

新年度になりました。今月はいきいき未来サポーターの紹介と、呼吸法についてのお話です。



<いきいき未来サポーターとは?>

●何をする人?

・相談室でお話を聴き、悩みや困っていることについて一緒に考えたり、気持ちを整理したりするお手伝いをします。すだち学級内で、活動の様子を見守るとともに、必要に応じて声かけをします。

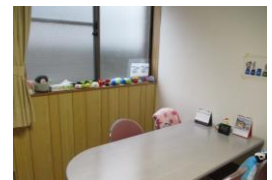
●相談室とは?

・すだち学級1階にあります。相談する場所でもあり、心を落ち着ける場所でもあります。

●どんな時に利用できる?

- ・悩んでいること、困っていることを相談したい。
- ・特に悩みはないけれど、話を聴いてほしい。話がしたい。
- ・落ち着いて静かに過ごしたい。ひと息つきたい。

など



続いて、リラクゼーション法の一つである呼吸法についてお伝えします。不安や焦り、緊張が高まっている時、疲れている時、なんとなくもやもやしている時、自分の呼吸に集中することで、気持ちを落ち着かせることができます。1日5分、可能な範囲で定期的に行くと、身体が感覚を覚えて、よりリラックスしやすくなります。

<方法>

- ①目を閉じて、ゆっくり1、2、3と数えながら、鼻から息を吸う。
- ②4で軽く息を止める。
- ③5、6、7、8(9、10)と数えながら、息を吐ききる。
- ④5分程度、①～③を繰り返す。(呼吸に集中できるよう、スマホ等でタイマーをかけておきましょう。)
- ⑤終了するときはゆっくりと目を開け、手を握ったり開いたりして、感覚が戻ってから動き出す。



☆ポイント☆

- イスに座る場合は、両足の裏を床につける。手はお腹に添えるか、太ももの上に力を抜いて乗せておく。
- 呼吸の感覚に集中する。もやもやした気持ちや考えが浮かんできたら「また後で」と放っておき、数を数えることに意識を向ける。

息を吐く時に、息と一緒にもやもやを身体から出すイメージをしたり、「リラックス～」と頭の中で唱えたりするのもおすすめです。ぜひ試してみてくださいね。