

すだちだより 9月号



令和6年9月2日 第322号

発行 徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地

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

長かった夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。通級生のみなさんが明るい表情で登級する姿を見ることができ、うれしく思います。まだまだ暑い毎日が続きますが、みんなで楽しく活動し、飛躍の2学期にしていきたいと思えます。

夏休み中は、保護者のみなさまや担任の先生方にすだち学級にお越しいただいて情報交換を行うなど、大変貴重な時間をもつことができました。御協力ありがとうございました。

ふれあいスポーツ（水泳）

7月10日（水）にワークスタッフ田宮プールで水泳学習を行いました。当日はちょうどプールのオープン日で、今年のプール一番乗りでした。水温も高くなく、混雑もしていない、という快適な条件の下、流れるプールや50mプールで、思う存分水泳を楽しむことができました。



七夕祭り

7月2日（火）に七夕祭りを開催しました。午前は家庭科実習として「天の川そうめん」、「フルーツポンチ」作りに挑戦しました。グループで協力しながら薄焼き卵を作ったり、白玉団子を丸めて茹でたりしました。事前のすだちタイム（食育）で行事食を学習していたこともあり、七夕飾りをイメージして盛り付けたそうめんが完成しました。七夕の雰囲気を感じながらみんなでおいしくいただきました。

午後からは、お楽しみ会で「以心伝心ゲーム」と「ビンゴ大会」をしました。以心伝心ゲームでは周りの意外な回答に驚いたり、チームのみんなの回答が一緒になると盛り上がったりしました。ビンゴ大会では、学級園で育て収穫した野菜が賞品でした。

みんなで楽しみ、充実した七夕祭りになりました。



9月の行事予定

9月3日(火) すだち学級始業式
6日(金) すだち祭に向けての実習
9日(月) 交流会②
10日(火) アーロン・タイム(英語活動)
11日(水) ふれあいスポーツ(体育館)

13日(金) いきいきタイム
18日(水) 家庭科実習
24日(火) アーロン・タイム(英語活動)
25日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
第2回とまり木の会(市役所)
27日(金) 音楽実習

AED講習会

6月7日(金)に救急救命の講習会を行いました。徳島市消防局の方から、心肺蘇生法やAEDの使い方を教えていただきました。どの通級生も真剣に取り組む、「勇気を出せば、自分たちにも救える命がある」ことを学びました。命の大切さや救命活動の重要性について、改めて考える貴重な機会となりました。



第2回とまり木の会 御案内

第2回「とまり木の会」を開催します。「とまり木の会」は、学校へ行きづらくなっているお子さまの支援について、保護者の方が共に考え学び合う会です。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、力を抜いて語り合うことができる会です。何かのヒントや安らぎを得て、少しでも心のエネルギーを充電してみませんか。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、9月24日(火)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:日野出)

日時	令和6年9月25日(水)	14:00~15:30
場所	徳島市役所 13階	第一研修室
講師	鳴門教育大学大学院 准教授	廣瀬 雄一 先生
テーマ	「不登校が長引いたとき、子どもにどう関わるか -基本的な考え方と工夫-	

～いきいき未来サポーターより～

*** いろいろな気持ち ***



今月は、気持ちについて考えてみましょう。気持ちを表す言葉には、どのようなものがあるでしょうか？



うれしい、楽しい
落ち着く、わくわく



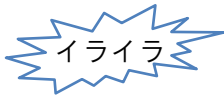
くやしい、びっくり
緊張、モヤモヤ



悲しい、さみしい
不安、怒り



他にも気持ち(感情)を表す言葉はたくさんあります。それだけ人の心の中は複雑で、いつもいろいろな気持ちがからみ合っています。時には、わけもわからずイライラ、モヤモヤすることもあります。



イライラ

→ どうして? →

『自分を馬鹿にされたように感じて傷ついた』

『のけ者にされたように感じて寂しかった』...など。

このように、からみ合ってぐちゃぐちゃになっている気持ちを、ときほいて整理することでイライラの正体がみえてきます。「ストレスがたまる」というと、イライラをイメージすることが多いかもしれませんが、しかし、寂しさ、不安、くやしきなど、いろいろな感情が積み重なることで、ストレス反応につながります。自分の気持ちはこうなのかなと気づいたり、それを言葉にして表現できたりすると、少し気持ちが落ち着くかもしれません。ただ、それはすぐに簡単にできることではありません。

気持ちを表す言葉を知っていると、自分の気持ちに気づいたり、整理したりする手助けになります。また、だれかに話をすることで少しずつ気持ちが整理されたり、新たな気づきがあったりします。心を落ち着かせる一つの方法として、試されてはいかがでしょうか。