

# すだちだより 10月号



令和6年9月30日 第323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 Tel:623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp

空は高く晴れ渡り、さわやかな秋風が吹く季節になりました。「天高く馬肥ゆる秋」といわれるように、秋は勉強やスポーツ、芸術や読書など興味や関心があることに落ち着いて取り組める時期でもあります。

すだち学級では、11月2日に開催予定の「すだち祭」に向けて、通級生一人一人が自分のペースで取り組んでいます。日頃の成果を見ていただけることを楽しみに頑張っている通級生たちにとって、実りの秋となるように応援していきます。

## すだち祭イメージキャラクター

今年のすだち祭イメージキャラクターが決まりました。通級生から多くの応募が寄せられ、その中から選ばれたデザインです。

今年のテーマ **「Fly Freely ～自由にはばたけ～」** を表現したキャラクターです。すだち祭当日は、玄関で皆さんをお出迎えします。

今年度も、キャラクターグッズの販売を予定していますので、楽しみにしてください。今月号よりすだちだよりタイトルに、このキャラクターを掲載します。



## 交流会

### 8月22日(木)

交流会Ⅰでは、この春すだち学級を卒級した生徒達が久しぶりに集まってくれました。とてもいきいきとした表情からも、新しい環境で頑張っていることが分かりました。それぞれの高校の情報を、熱心に尋ねる中学三年生。それに丁寧に答える卒級生の姿が印象的でした。



### 9月9日(月)

交流会Ⅱでは、過去にすだち学級に通っていて、現在、大学生や専門学校生、社会人の方々（メッセージのみの参加1名）が来てくださいました。すだち学級で過ごした当時は振り返りながら、通級生からの質問に答えてくださいました。午後からも一緒にゲームをして楽しみました。



## 家庭科実習

9月18日(水)の家庭科実習では、「たこ焼き」と「中華風スープ」を作りました。班の人と協力しながらたこ焼きの生地を作ったり、たこ焼きの具材やスープの具材を切ったりしました。鉄板に生地を流し込み、それぞれ好きな具材を入れて、綺麗な丸の形になるように竹串を使って一生懸命焼く姿がとても印象的でした。外はカリッと中はトロっとした美味しいたこ焼きが完成し、みんなで和気あいあいとした雰囲気の中で、楽しく食べることができました。また、当日に参加できない通級生も、事前の準備として模造紙に手順表を作成するなど、いろいろな形で家庭科実習に携わることができました。

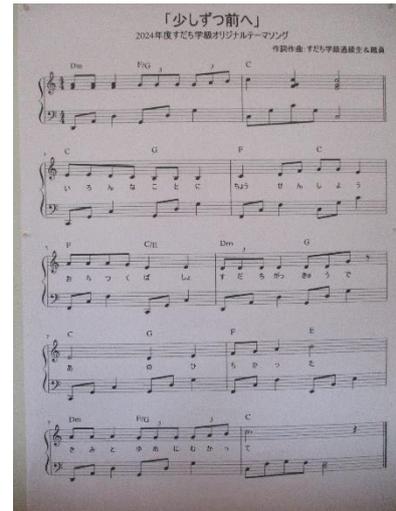


# 10月の行事予定

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 1日 (火) 美術実習            | 11日 (金) 栽培実習            |
| 2日 (水) ふれあいスポーツ (河川敷)  | 22日 (火) アーロン・タイム (英語活動) |
| 8日 (火) アーロン・タイム (英語活動) | 23日 (水) ふれあいスポーツ (河川敷)  |
| 9日 (水) 校外活動            | 31日 (木) すだち祭準備          |

## 音楽実習

5月21日(火)の音楽実習では、すだち学級のオリジナルテーマソングづくりに挑戦しました。すごろくを使ってメロディを決め、歌詞や曲名も自分たちで考えました。完成した曲を、毎週金曜日の「帰りの歌」の時間に歌っています。また、すだち祭の表現の部で発表する予定です。曲名は「少しずつ前へ」で、歌詞は「いろんな事に挑戦しよう 落ち着く場所 すだち学級で あの日誓った 君と夢に向かって」です。



## ～いきいき未来サポーターより～

\*\*\* ストレスの仕組み \*\*\*



2学期が始まって1ヶ月、少し疲れてくる時期ですね。生活の中で、『ストレスが溜まる』とよく耳にしますが、ストレスとはどのようなものなのか、改めて考えたことはあるでしょうか。

ストレスとは、心や身体に負担がかかっている状態

- 適度なストレス→やる気が上がる、自分を高める努力をするなど
- 過剰なストレス→体調不良、気分が重いなど

- 適度なストレスは必要
- 過剰にストレスがたまると心や体がしんどくなる

<ストレスの仕組み>

外からの刺激 (ストレッサー)  
人前で発表する

評価 (認知)

- A. 勉強の成果を認められる
- B. 失敗したら笑われるかも

ストレス反応

- A. うれしい、楽しみ
- B. 不安、お腹が痛い

生活を送る中で、ストレッサー (人前で発表する、テストが近づく、連休が終わる、など) を前にしたとき、人はその出来事に対して評価をします。同じ出来事を目の前にしても、人によって評価やとらえ方は違います。また、その時の体調や気分によっても評価が変わることがあります。たとえ小さなことだと思っても、それが重く心にのしかかり、心や体にトラブルが起きることもあります。

ストレスを感じるのは自然なことで、ゼロにするのは難しいですが、少し減らすことはできます。出やすいストレス反応とともに、自分はどのようなとらえ方をしているかを知ることで、ストレスとの付き合い方が見えてくるとおもいます。