

すだちだよい 5月号

令和7年4月30日 第330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

新学期がスタートして、早1か月が経とうとしています。4月は、よいスタートを切ることができた子、一步踏み出すことができた子など、一人一人が頑張ろうと張り切っていたと思います。

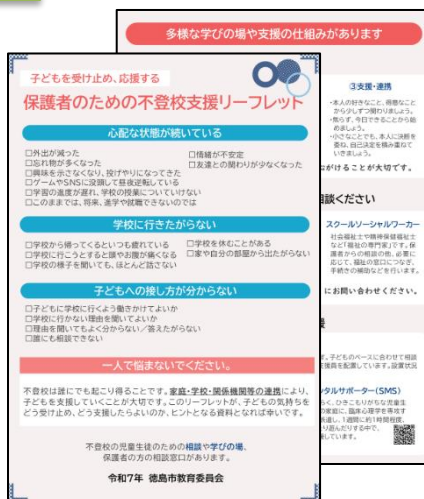
5月は、新しい環境に慣れ、ひと息ついたところで、心身の疲れが表面化しやすい時期といわれています。元気だと思っても、大きな疲れに気づき、不安を感じる子どもたちが増えてくることが心配されます。日頃から、子どもたちの小さなサインを見逃さず、心身の状態をよく観察し、不調が見られた時には、気持ちに寄り添い、じっくり話を聞こうとする姿勢を持つことが大切です。子どもの“しんどさ”を理解することが、子どもたちにとって一番うれしいことで、安心につながります。

不登校支援に関するリーフレット

徳島市教育委員会では、この度、不登校の児童生徒のための相談や学びの場、保護者の方の相談窓口を案内しているリーフレットを作成しました。

家庭で大切なこと、学校や教育委員会でサポートできること、学校内外における支援についての情報があります。

ぜひ、御活用ください。



②不登校に関する相談窓口(有料)		
名称	相談時間と料金	問い合わせ先
不登校を考える保護者の会 「子どもが学校に行けない」苦悩に悩んでいる保護者のみなさん、専門家の意見を聞いたり、仲間と悩みを共有したり、共に考え学び合う会です。保護者のみなさんに気づきや勇気をもたらす場として活動しています。		
不登校に関する相談窓口		
①不登校に関する相談窓口(無料)		
名称	相談方法	問い合わせ先
徳島市生涯学習推進施設(すだち学級)	※来所・電話・メール相談 月～金曜日 午前9時30分～午後5時55分まで (※休日は要予約)	徳島市生涯学習課 3-38 TEL 088-623-5150 sudachi@tgn.tcn.ne.jp
徳島市教育研究所	※来所・電話相談 月～金曜日 午前9時30分～午後5時55分まで (※休日は要予約)	徳島市教育研究所 1階 TEL 088-621-5432
徳島市立総合教育センター	※来所・電話・メール相談 月～金曜日 午前9時～午後5時55分まで (※休日は要予約)	徳島市立総合教育センター 1-7 TEL 088-672-5200 tokubetsushien@ml.tokushima-city.ac.jp
徳島市立中央公民館	※来所・電話・メール相談 月～金曜日 午前9時30分～午後5時55分まで (※休日は要予約)	徳島市立中央公民館 5-1 TEL 088-622-2205
子ども家庭支援センター(わかや)	※来所・電話・メール相談 月～金曜日 午前9時～午後7時55分まで (※休日は要予約)	徳島市中央公民館 37-1 TEL 088-644-2211 jodohome@md.pikara.ne.jp
子どもでも大丈夫	※来所・電話・メール相談 月～金曜日 午前9時～午後5時55分まで (※休日は要予約)	TEL 088-635-0303
徳島市生涯学習推進施設(すだち学級)	※来所・電話・メール相談 月～金曜日 午前9時30分～午後5時55分まで (※休日は要予約)	徳島市生涯学習課 3-38 TEL 088-623-5150

防災学習・避難訓練

4月17日(木)に防災学習・避難訓練を実施しました。まず、南海トラフ巨大地震の被害想定や「命を守る3原則」等について学習しました。その後、地震・津波を想定した避難訓練として、隣接する国土交通省徳島河川国道事務所の6階屋上まで避難をしました。ぜひ、ご家庭でも災害時への備えや避難場所について、しっかり話し合ってください。



5月の行事予定

7日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)
9日(金) 美術実習
13日(火) ダイナ・タイム(英語活動)
20日(火) 音楽実習

21日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
27日(火) いきいきタイム
28日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)
30日(金) 春季校外活動

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。

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。(すだち学級:623-5150)

<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。
- ・自分のこと(性格や今の気持ちなど)を知りたい。
- ・「イライラ」や「モヤモヤ」をすっきりしたい。 など



*** ストレスのサイン ***

今月から、心に関するお話を毎月掲載します。今月は、「ストレスのサイン」です。ふだんの生活の中で、ストレスを感じることは誰にでもあります。適度なストレスにはプラス面の効果もありますが、ストレスを溜めた状態が続くと、体や心のバランスが崩れ、トラブルが生じることがあります。



【行動の反応】

物に当たる、人に攻撃する、ひきこもる、不安な場所を避けようとする、衝動買い、など

【心の反応】

不安、イライラ、やる気が出ない、集中力が下がる、物事を決めきれない、自分を責めてしまうなど



【身体の反応】

頭痛、腹痛、食欲がなくなる・増える、吐き気、涙が出る、眠れない・寝すぎる、など

こうしたストレスのサインのことを、ストレス反応と呼びます。ストレス反応の出方は人によって異なります。心の反応として出やすい人もいれば、身体に出やすい人もいます。「理由はよくわからないけれど、元気な自分と比べて何かが違う」と感じた時には、知らない間にストレスがかかっているのかもしれません。逆に、自分のどこに反応が出やすいのかを日頃から意識しておく、ストレスを抱えている自分に気づくことができます。ストレスを溜め込む前に気づいて、こまめに発散・解消していくことが大切です。