

すだちだより 9月号

令和7年9月2日 第333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 TEL:623-5150 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学期にしたいと思います。

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き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。

七夕祭り・家庭科実習



7月1日(火)に七夕祭りを行いました。午前の家庭科実習では、「おにぎり」「具だくさんみそ汁」「キュウリの塩昆布和え」と簡単・おいしい・楽しい調理に取り組みました。煮干しの頭取りをして出汁を取ったり、野菜を切ったり、おにぎりを握ったりとグループの中で協力し、自分の好みを追求をしながら栄養たっぷりのおいしいお味噌汁とおにぎりが出来上がりました。

午後からのお楽しみ会では、「以心伝心ゲーム」と「ビンゴ大会」を行いました。「以心伝心ゲーム」では、4チーム対抗で行い、チーム内の回答がバラバラになると悔しがったり、一致すると大いに盛り上がりました。「ビンゴ大会」で1位から3位になった通級生には、マリーゴールドの花の苗と学級園で育てた野菜が賞品として贈られました。全員で楽しみ、充実した七夕祭りになりました。



救急救命(AED)講習会

7月9日(水)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み、「いざという時には、自分にできることをしたい」という思いを強くしました。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。



ふれあいスポーツ(水泳)



7月16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。楽しみにしていた流れるプールが使えず残念でしたが、きれいな50mプールで気持ちよく、水泳・水遊びを楽しみました。笑顔いっぱい活動し、心のエネルギーをためることができました。



9月の行事予定

9月2日(火) すだち学級始業式	10日(水) ふれあいスポーツ
3日(水) ふれあいスポーツ(体育館)	16日(火) いきいきタイム
5日(金) すだち祭に向けて	26日(金) 音楽実習【over lap スペシャルライブ】
9日(火) 英語活動	30日(火) 家庭科実習

とまり木の会



第2回「とまり木の会」を開催します。「とまり木の会」は、「子どもが学校に行けない」「子どもが教室に入りにくい」と悩まれている保護者の方が、専門の先生の意見を聞いたり、参加者と悩みを共有したりして、共に学び合う会です。すだち学級に通われているお子さまの保護者の方だけでなく、徳島市内の保護者の方は何だでもご参加いただける会となっています。

力を抜いて語り合うことで、何かのヒントや安心を得て、心のエネルギーを充電してみませんか。是非、お気軽にご参加ください。

日時	令和7年9月24日(水) 14:00~16:00
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	「保護者・家族としてできること①:子どもの将来と家族の今」

なお、参加を希望される方は、9月22日(月)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)

～いきいき未来サポーターより～



ネガティブな感情との「つきあい方」(2)

ネガティブな感情との「つきあい方」ですが、先月号でもお話ししたように、まずは自分の感情にしっかりと気付くことが大切です。しかし、怒りや悲しみなどのネガティブな感情は、なんとかしたいですね。そこで、多くの人は通常2つのパターンで対処します。

① その感情をしっかりと感じるパターン

例えば、失恋をして悲しくなったとき、失恋の曲を聴いて、その気持ちに浸るといのが、このパターンです。このパターンは、その感情をしっかりと感じることで、安心感を得ることができます。

② その感情とは、真逆の感情を意図的に作り出すパターン

先ほどの失恋の話で言えば、しみりとした失恋の曲ではなくノリノリのロックナンバーを聴いて元気を出すというパターンです。

しかし、①のパターンだと、ずっと落ち込んでいるのはつらいですね。②のパターンも、いわゆる「からげんき」になって、かえって疲れますね。そこで、心理学では、3つ目の対処法として、「その感情と適度な距離を取る」という方法を提案しています。それらを紹介していきたいと思います。

最初に、紹介するのは「外在化」と言われる方法です。外在化とは、心の中の感情を何らかの方法で、外に出すことです。例えば日記やブログやSNSの投稿も、ある種の外在化です。

ただし、日記やブログは、いつまでも残りますし、SNSの書き込みは、他人とのトラブルに発展する可能性もあります。そこで、お薦めの方法は、紙に「〇〇さんに×××と言われて、腹が立った」などと書いてみて、その紙をしばらく見つめてから破り捨てる方法です。この方法で、肝心なのは、「しばらく見つめる」ことです。見るという行為を通して、安心感も得られ、さらに加えてその感情と適度な距離を取ることができます。



☆いきいき未来サポーターは、すだち学級常駐のカウンセラー(学校でいうスクールカウンセラー)です。ご利用の際は、すだち学級へお電話ください。(TEL:623-5150)