

すだちだより 10月号

令和7年10月1日 第334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

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1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充実した日々を過ごし、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。通級生の応募した作品の中から、みんなで選んだデザインです。

今年のテーマ「**For the future** ～未来に向かって～」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。来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。



すだち学級テーマソング



音楽実習で、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。すごろくを振ってメロディとリズムを決め、歌詞や曲名も自分たちで考えました。

曲名は「実来-future-」で、歌詞は「喜びに悲しみ受け入れて あなたの笑顔たやさずに 嬉しさに楽しみあたたかい個性光る屋根の下 またねって手をふってくれた 光がさした素敵なこの場所 新しい道を探し続ける 私を救った果実 未来に手をかざし真っ白な スケッチブックに夢描こう」です。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。



英語活動



9月から、新しく英語を教えていただくウィリアム先生が来てくれています。ウィリアム先生は、アメリカ合衆国出身で、住んでいた場所のこと、家族や趣味について、通級生に自己紹介をしてくれました。

次に、みんなで円になり、英語でしりとりをしました。通級生たちも楽しそうに活動していました。その後、わかりづらい英語の発音の違いをていねいに教えていただきました。英語の時間だけでなく、午後からウィリアム先生と一緒にカードゲームを行うなど、楽しい時間を過ごすことができました。



10月の行事予定

10月1日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)
 3日(金) 校外活動(あすたむらんど)
 7日(火) 栽培実習
 9日(木) 避難訓練
 14日(火) 美術実習

21日(火) 英語活動
 22日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)
 30日(木) すだち祭準備
 31日(金) すだち祭りハーサル

交流会(8月21日)

この春すだち学級を巣立った卒業生たちが久しぶりに集まりました。新しいスタートを切り、それぞれの近況報告を行いました。卒業生からは、「毎日7時間授業があって、大変です」「学校にも慣れました」「自己責任とよく言われます」「学校が始まる時刻が遅いので、自分に合っていてよかったです」と、それぞれが感じていることや頑張っている様子を聞くことができました。在級生からの質問にも、丁寧に答えている卒業生の姿を見て、子どもたちの絆を感じました。



～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」(3)



先月は、「外在化」について紹介しましたが、今月は、「マインドフルネス」について紹介します。マインドフルネスは、「心の中に起こった様々な感情を、良い・悪いと評価せずに、そのまま認めること」で、多くの支援機関で実施されている認知行動療法の中心的な技法の1つです。

マインドフルネスの技法とは、簡単に言えば瞑想のことで、古来のインドで開発されて、日本の仏教の座禅が起源と言われています。この古い瞑想が、なぜか21世紀の現在、医療だけでなく、有名IT企業の社員研修にも活用されています。本格的なマインドフルネスを経験したい方は、瞑想を取り入れているヨガ教室や、禅宗の寺院の座禅会に参加すると詳しく教えてくれます。

ここでは、座禅の初心者が行う「数息観」を応用した方法を紹介합니다。これは、例えば「イライラしたとき」には、息を吐くときに合わせて『ひとつ・ふたつ・・・とう』と心の中で数を数える方法です。とても簡単ですが、効果は抜群で、特に怒りなんかは、この方法で冷静になれます。是非、試してください。

☆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)