

すだちだより 1月号

令和8年1月8日 第337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



明けましておめでとうございます



本年もどうぞよろしくお願いたします

令和8年(2026年)、皆様におかれましては、健やかな新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

すだち学級では、今学期も通級生が安心して登級でき、将来の夢や希望について語り合えるようなあたたかい場所となれることをめざして活動してまいります。

本年もすだち学級の運営にご支援・ご協力いただきますよう、どうぞよろしくお願いたします。

すだちタイム (食育)



11月25日(火)のすだちタイム(食育)では、徳島市の食育推進支援員である藤井真紀代先生を講師にお招きし、「冬野菜で食を楽しもう」と題して話をいただきました。「食は五感(味覚・触覚・嗅覚・聴覚・視覚)で味わう」という話から、本物の野菜の入った箱の中に入れて野菜の種類を当てたり、野菜の特徴をクイズで学んだり、おいしい食べ方を発表し合ったり、アイデアたっぷりの活動を通して楽しみながら食への関心を高めることができました。



音楽実習



12月2日(火)に「あつまれ打楽器の森」というテーマで、音楽実習を実施しました。通級生は、好きな打楽器(カホン、タンブリン、トライアングル、ドレミパイプ、カウベル、シンバル)を選んで参加しました。家庭から打楽器になりそうな道具を持参した通級生もいました。リズムを真似て演奏する「コール&レスポンス」では、緊張や戸惑いの中でもそれぞれ通級生が即興的にリズムを考えて発表し、全員がリズムに合わせて表現できました。その瞬間しか味わえない音楽をみんなでつくった素晴らしい時間となりました。



ふれあいスポーツ (徳島ヴォルティス巡回スポーツ教室)



12月10日(水)に、吉野川河川敷グラウンドで、徳島ヴォルティスのコーチによるスポーツ教室がありました。楽しいメニューとやる気を引き出す指導により、参加した通級生は元気いっぱい笑顔で活動しました。様々な運動遊びを通して、身体を動かす気持ちよさや、友達と一緒に運動する楽しさを味わうことができました。



1月の行事予定

1月 9日(金) すだち学級始業式 11:00～
14日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
15日(木) 避難訓練
20日(火) 美術実習

21日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
23日(金) 書道教室
27日(火) 英語活動

とまり木の会



今年度4回目となる「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、共に学ぶ会です。これまでの会でも、参加された保護者の方同士による座談会では、ご自身の思いや悩みをお話されたり、他の参加者の体験や考えをお聞きしたりと大変有意義な会となっています。

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8年2月12日(木) 14:00～16:00
場所 ふれあい健康館 2階 第2会議室(会場を変更しています。)
講師 鳴門教育大学大学院 准教授 坂東 伸泰 先生
テーマ 「新年度を迎えるご家庭へ～子どもの不安に寄り添うヒント～」

なお、参加を希望される方は、2月10日(火)13時までにはすだち学級へ、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～

ひとのつきあい方について(1)



最近のベストセラーに『嫌われる勇気』があります。この本は、アドラー心理学の考え方について書かれた本です。アドラー心理学では、「人の悩みは人間関係から起こってくる」と考えて、解決する多くのヒントを提案しています。その1つが「課題の分離」という考えです。例えば「人からの誘いを断ることができない」という悩みは、子どもでも大人でも多いと思います。悩みのもと、「もしかしたら嫌われるのでは？」という不安です。アドラー心理学では、「友だちからの断りを受け入れること」は相手の課題だと考えます。

では、「私の課題」は何かと言えば、「無理なことは、はっきりと断る」ことです。まさに、『嫌われる勇気』を持つことです。けれど、それでは「トラブル」に発展するかも知れません。そこで、「今日の日曜日は無理でも、来週なら大丈夫。どう？」とか「カラオケは苦手なんですけど、ランチだけならいいよ。どう？」と代替案を提案します。アドラー心理学では、これを「共通の課題」と言っています。人間関係を上手くするために、アドラー心理学では、「相手の課題と私の課題を分けること」と「共通の課題として代替案を提案すること」を提唱しています。

☆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(学校と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)