

すだちだより 2月号

令和8年1月30日 第338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



寒い日が続いていますが、すだち学級の通級生たちは毎日元気に過ごしています。早いもので、今年度も残り2か月となりました。2・3月は、1年間のまとめを行う大切な時期です。また、中学3年生にとっては、進学を控えた時期でもあります。一人一人が健康管理に気を配りながら、生活や学習のリズムを整え、新たな進路に進めるよう、通級生を応援していきたいと考えています。

第3学期 始業式



1月9日(金)に、第3学期始業式を行いました。施設長からは、「目標をもって取り組んでいきましょう」という話がありました。式の後は、一人一人が学期の目標を、漢字一文字で表現しました。また、地震についても話がありました。施設長自身が、身を守る行動をとった体験から感じたことを話し、「常に備えをしておいてほしい」と通級生に伝えました。通級生たちは、真剣に耳を傾け、防災意識を高めました。



避難訓練



1月15日(木)に、地震を想定した避難訓練を実施しました。防災をテーマにした絵本を教材に、「地震が起きた時、自分の命を守るためにどんな行動が必要か」を学んだ後、津波警報を想定し、隣接する徳島河川国道事務所の6階屋上まで避難しました。

訓練後のふり返りでは「安全な場所を日頃から確認したい」「地震はいつ起きるか分からないので、普段から気をつけることが大切だと思った」「家で一人の時に地震が起きたらどうすべきなのか、家族と話合ってみようと思った」等、災害を自分ごととして考える感想が多くありました。今後も、「自分の命は自分で守る」意識を育てていきたいと思えます。



すだち学級での活動の様子〈昼食編〉



12時になると「お腹減った」と、待ちわびたようにお弁当を抱えて1階の実習室へ足早に降りていくたくさんの通級生の姿が見られます。窓側に向いて座る子、他の通級生と隣や向かい合わせに座る子等、好きな場所に座って BGM やおしゃべりの聞こえる中、お弁当タイムを楽しんでいます。その日の気持ちに合わせて、静かな相談室で食べることもできます。一人一人が自分のペースでゆっくり落ち着いてお昼の時間を過ごしています。



2月の行事予定

2月 3日(火) 家庭科実習
4日(水) ふれあいスポーツ
10日(火) いきいきタイム
13日(金) いきいきタイム

17日(火) 音楽実習
18日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)
24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」と悩んでいる保護者の方が、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しされたり、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~



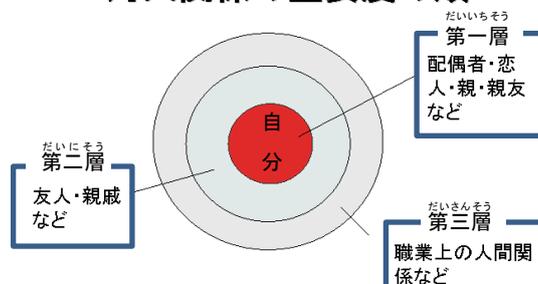
ひとのかた 人とのつきあい方について(2)

前回はアドラー心理学の考え方を紹介しましたが、今回はアドラー心理学と同様に、人との関係を重視したカウンセリングの対人関係療法について紹介します。この対人関係療法では、人間関係を3つの層に分けて考えます。

「重要な他者」との関係づくりには、豊かなコミュニケーションを築く必要がありますが、一方、自分から遠い関係であれば、手を抜いても良いし、多少誤解されても放置して大丈夫だと考えます。極端に言えば、第三層の人の場合、関係がこじれて、簡単に関係の改善ができないのであれば、関係の改善に努めるよりも相手の言動に鈍感になる方が良いと考えます。

また、第二層の人とのつきあい方は、問題を放置すればストレスが溜まって疲れてしまうようなら、関係改善に力を注ぎ、逆に関係改善に努めれば努めるほどストレスが溜まるのであれば、第三層の人と同じように相手の言動に鈍感になった方が良いと提案しています。このように考えると、少し楽になりますね。

対人関係の重要度の順



「自分でできる対人関係療法」p.13より引用

☆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)