

# すだちだより 7月号

令和8年7月1日 第343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

じめじめと蒸し暑い日が続いています。すだち学級では、体調を崩さないため、生活リズムを整えるよう通級生に呼びかけています。また、熱中症に注意が必要な時期となりました。熱中症予防には、水分補給とともに睡眠と朝ご飯が大切ようです。日頃から「早寝、早起き、朝ご飯」とともに、生活リズムを整えるよう、心がけたいものです。

## 春の校外活動



5月29日(金)に、通級生が楽しみにしていた校外活動がありました。とくしま動物園では、お気に入りの動物を間近でじっくり観察したり、えさやり体験をしてふれあったりしました。とくしまファミリーランドでは、スリル満点の乗り物に挑戦する子、楽しんでいる友達に手を振る子など、あちこちで笑顔が見られ、歓声があがっていました。異学年の通級生たちが交流を通して、お互いを思いやる優しい気持ちになり、心のエネルギーをためることができました。



## すだちタイム (食育)



6月3日(水)に、食育推進支援員の佐藤光恵先生を講師にお迎えし、「バランスの良い食事」について教えていただきました。はじめに、食品が「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分類できることを学び、その後、お味噌汁に入れたい具材を考えてワークシートに記入しました。選んだ具材を3つのグループに分け、他の通級生と意見を交流する活動を通して、自分の食生活を振り返り、栄養バランスの大切さに気づくことができました。



## AED講習会

6月11日(木)に、AED講習会がありました。徳島市消防局警防課の方から、心肺蘇生法やAEDの使い方について教えていただきました。どの通級生も、真剣に話を聞き、実習に臨んでいました。「少しの勇気で救える命がある」ことを教えていただき、参加後には、「教えてもらって、いざというときに自分にも心肺蘇生ができるんだなと思った」「この体験を生かして勇気を出して救命しようと思った」などの感想をもっていました。命の大切さや救命活動の重要性、「自分に何ができるか」について改めて考える貴重な機会となりました。



## 7・8・9月の行事予定

|                             |                           |
|-----------------------------|---------------------------|
| 7月 1日(水) ふれあいスポーツ(体育館)      | 7月 15日(水) ふれあいスポーツ(田宮プール) |
| 7月 7日(火) 七夕まつり(家庭科実習・お楽しみ会) | 7月 16日(木) すだち学級終業式 11:00～ |
| 7月 13日(月) スマホ安全教室           | 8月 20日(木) 登級日(交流会)        |
| 7月 14日(火) 英語活動              | 9月 2日(水) すだち学級始業式 10:00～  |

## ～いきいき未来サポーターより～

### 「好きなこと」をもつこと



毎年、5月から6月にかけて、通級生と個別面談を行っています。この時期以外にも、9月・12月・2月もありますが、この時期は、誰にとっても心理的に不安定になりやすくなるので、「こころの状態を把握する」という意味で、基本全員の通級生が対象になります。(強制でないので、気が進まない時は、その意志は尊重します。)

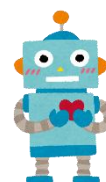
この時期は、新しく入級した子どもには、初めての面談なので、『君のことを教えて』というワークシートに自分のことを記入してもらいます。そこには、「好きなこと」「得意なこと」など、本人が答えやすいことを書いてもらいます。今回は、この中で、「好きなこと」について、心理学的な観点からお話します。

「好きなこと」とは、「マンガを読むこと」「YouTube を見ること」「スポーツ」など、様々なことがあります。「好きなこと」をもつことは、たくさんの利点があります。まずは、ストレスの解消になり、生活に潤いをもたらします。さらに、同じ「好きなこと」を友だちと共有することで社会性を養うことができます。中には、「一人でこっそりと楽しみたい」ということもあると思いますが、「〇〇が好き」ということで、それを通じて社会と繋がることができます。

しかし、「好きなもの」には、大きな落とし穴があります。それは、依存です。例えば、楽しいゲームに夢中になり過ぎてしまう「ゲーム依存」や何をするにも手放せなくなる「スマホ依存」などがあります。私は面談を行う際、「スマホ依存」や「ゲーム依存」などになっていないのかも気を付けて聞くようにしています。「好きなこと」がいくつもある通級生は、その点では心の切り替えができるので大丈夫だと思います。



また、私は通級生が面談で「面白い」と話してくれたマンガやアニメは、できるだけ見るようにしています。その世界観を味わったり、登場人物に共感したりすることで、少しでも通級生の考えや気持ちを理解することができたらなと思っています。ちなみに、私は、中学生の時に、よく見ていたアニメは「機動戦士ガンダム」です。よかったら検索してみてください。



☆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)