

教室だより

佐渡市立金井小学校
佐渡ことば・こころの教室
平成29年7月21日
第836号

〒952-1209 佐渡市千種丙 178 番地 1
TEL: 0259 (63) 4156 (直) 4115 (代) FAX: 4117
<http://kanai-es.sado.ed.jp> E-mail: kanai-es@sado.ed.jp



保育園・幼稚園に言語検査に伺っています。初めて会った人と話すときは、緊張しますよね。それでも園児のみなさんは、話をしっかり聞いて指さしをしたり、絵を見て話したり頑張っていました。小学校で再会するのが楽しみです。

眠育（睡眠教育）のすすめ

両津中学校長

和田 大二

食育の大切さは、学校や家庭で十分認識されています。同じ流れで最近では、眠育についての報告を目にすることが多くなりました。

眠育は子どもの慢性疲労と脳との関係を調べる中から生まれたものです。脳の疲労を起こす大きな要因が睡眠の乱れだと言われています。脳の疲労による症状として（ア）朝起きるのが苦手（イ）登校、登園渋り（ウ）友人間のトラブル（エ）ボーとして無気力（オ）理由のない攻撃性、などが見られるそうです。逆に、睡眠によって脳の健康が保たれると、冷静な判断能力やストレスの解消が促進されるのだそうです。

そこで、良い睡眠のための条件を5つ紹介します。

- 1 毎朝同じ時刻に起床（休日も）
- 2 朝の光を浴び、体内時計をスイッチオン
- 3 規則正しい食事（朝食）
- 4 運動習慣（寝る前のストレッチ）
- 5 ぬるめの温度での入浴

この他に、寝る前のスマホ・ゲームなどの光の刺激は悪影響を与えるので要注意です。



「やさしく」ってどういうこと？

ある6年生が、うつむき加減で次のような話を聞かせてくれました。

先生から「1年生にやさしくしなさい。」って言われたのだけど、「やさしく」ってどうすればいいのか分からなかった。1年生のランドセルを教室まで持って行ったら、「ここまでしなくていいんだよ」と言われた。

私自身、指導の際は、具体的な言葉で指示するよう心掛けていますが、普段の何気ない会話ではどうだろうと省みました。「あいまいな表現」や「暗黙のルール」の理解が苦手な子どもがいるのだということを周囲がもっと知る必要があるのではないのでしょうか。

- 「自分のくつ箱が分からない1年生がいたら一緒に探してあげましょう。」
- 「泣いている1年生がいたら『どうしたの?』と声をかけましょう。」

などと「やさしい」行動を具体的に教え、実行させることで、その子は「1年生にやさしくできた!」と実感できるかもしれません。やり方が分かれば行動できれば「やさしくできたね」と褒められるかもしれません。

私たちの言葉掛けを見直し、変えることで、自信をもって生き生きと行動する子どもが増えると信じています。（椿）

第1回 親の会学習会がありました

7月1日（土）第1回親の会学習会を行いました。金井小学校を会場に自閉症療育アドバイザーの shizu 様をお招きして講演会を行いました。現会員や会員外、教育関係者の皆様などたくさんの方においでいただき、231名の方が御参加くださいました。「子どもを伸ばす魔法の言葉かけ」を演題とし、ABA（応用行動分析）を用いて shizu 様が行ってきた子育てなどについてお話いただきました。shizu 様自身の日常の失敗談なども交えた内容で、参加者の皆様はより身近に、親しみを感じながらお話を聞くことができたようでした。また、お話の中で『自分褒め』という言葉がとても印象的でした。子どもたちを支援する大人たちを元気づけ、子どもたちにかかわる多くの方が元気でいられるように…との思いが込められた講演会で、「参加して良かった」という感想が多く寄せられました。

また、保育スペースでは、あいかわ幼稚園長 福田智恵子様をお招きしミュージックケアを行いました。70名ほどの参加があり、子どもたちは音楽に合わせて体を動かしたり、楽器を鳴らしたり楽しんで過ごしていました。初めて会う友達にも積極的に声を掛け、手をつないで活動している姿も見られ、とてもあたたかい気持ちになりました。

ボランティアの協力をいただきました伝統文化と環境福祉の専門学校、佐渡看護専門学校、ヒューマンキャンパス高等学校の学生の皆様、大変ありがとうございました。



参加者の感想

- shizu さんの前向きな姿をうらやましく思って、そうになりたい！と思いました。まずは自分を変えたいとずっと思っていたので、少しずつ笑いを取り入れて、自分を褒めていきたいと思います。
- 「自分が変われば子どもが変わる」という言葉が印象的でした。親の心配は口に出さなくても子どもに伝わっていることがあるんですね。自分を褒め、ときには気分転換をしてもっと楽にならなければなあ…と思いました。気楽に気長に子どもと過ごしたいです！
- 親が子どもから見て、ひまわりのような存在で居ることで子どもが安心すると聞き、心がけて絶対的に安心できる存在になろうと思いました。根拠のない自信をたくさんつけてあげたいです。
- 「発達障害は不便だけど、不幸ではない」という言葉、とても良かったです。
- 子どもや家族とのかかわり方や考え方を教えてくれたら、もっと生きることが楽しくなったり新しい可能性が増えることがあると分かりました。今日から笑顔が増えたらいいなと思います。
- ともかく”うれしい”です。こんなに佐渡にいる人たちが関心をもってくれたこと。生きやすくなる人が多くなることでしょう。
- 自分が今までしていたことはやっぱり息子を苦しめていたなと思いました。本当に些細な言葉かけ1つでみんながしあわせになれるんだなと感じました。私も息子も自己肯定感を増やせるよう、自分も認め、息子も認めてこれからスモールステップ・言葉かけでがんばっていこうと思います。

