

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12月25日
第840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 : skotoba@sado.ed.jp



厚い灰色の雲に覆われた空を見上げれば、同じような心模様になってしまいがちです。でも誰の心の中にもいつも青空はあり、いろいろな色や形の雲があるからこそ青空の美しさもより輝くと思います。良いお年をお迎えください。

気持ちを安定させる深呼吸と 気付きを与えてくれる瞑想

佐渡特別支援学校
校長 杉坂 芳文

先日、当校高等部で深呼吸と瞑想（マインドフルネス）の授業をしました。生徒からは、実施後すぐに「気分が良くなりました」「疲れが消えてなくなりました」などの感想が聞かれました。まず、ゆっくりと深呼吸することで脈拍が下がり、落ち着きます。そして、身体がストレス状態から自制心を発揮できる状態に切り替わり、自己コントロールが利くようになっていきます。その後の瞑想（マインドフルネス）により、自分の身体や心の変化への気付きを促します。生徒には、「普通の呼吸をしながら、自分の身体がどうなっているのかを感じます。鼻から肺の方に空気が流れ、お腹が膨らみ、息を吐き出すとお腹がへこみます。それを感じながら呼吸します。時にはイライラするとか、身体だけでなく、心の変化も感じとれるとよいのです。今、自分は良い気分になっていない、と感じることもまた大切なことです」と説明しました。慣れてくると5～6分でできます。授業の始めに取り入れることも可能です。みなさんもやってみてはいかがでしょうか。

わたしのよいところは？

新潟大学附属特別支援学校の研究会で、通級指導教室の実践報告を聞きました。そこで印象に残った内容を紹介します。それは、通級での対話を通して子ども自身が自分の「強み」を知り、その「強みを生かした学び方」を見つけるといえるものです。さらに学級のみならず一緒の場でもその学び方ができるように、お家の方や担任の先生と「その子どもに合った学び方」の情報を共有し、取組を継続していくという内容でした。「自分には、この学び方が合っている」「この方法で進もう」と子ども自身も一緒に考え、見通しをもって取り組むところがいいなあと思いました。

この研究会の後、お家の方と一緒に、Bさんの発言の中の「はっ」とするよいところを見つけました。Bさんは絵を見て、その場面の様子を、行動や気持ちを示す言葉を使って丁寧に表現していたのです。絵を見て話すと丁寧な表現ができるBさんのよいところを、「強み」ととらえ伸ばしていきたいとお家の方と話し合いました。さらに担任の先生にも伝え、Bさんの力をみんなで一緒に伸ばしていきたいです。（逸見）



親の会コーナー



親の会スタッフになりませんか？

親の会では、来年度の役員を募集しています。

<仕事内容>

- ・年3回の行事の補助
- ・役員会（各行事の計画立て・年3回）
- ・親の会全般に関わること

- *都合のつかない場合は欠席でも構いません。無理なくお互いをカバーしながら進めていきます。仕事を通して保護者同士の親睦が深まり、良い情報も得られます。
- *役員希望の方は、担当職員にお知らせください。

<行事運営の様子>



親の会総会（5月）



第1回学習会（7月）



第2回学習会（11月）

現役員さんの声

先生方や役員の皆様と交流しながら楽しく活動ができています。始めは大変なのでは…とと思っていましたが負担感はあまりなく楽しさが大きいです。また、学習会等に参加することで、普段かかわることのできない講師の先生やボランティアの学生さんたちとつながることもできうれしかったです。

お知らせコーナー



3学期の予定

平成30年3月に終了者懇話会を予定しております。
終了される皆さんをお祝いする会です。該当する方には後日詳しい御案内を差し上げます。



教室だよりバックナンバーのお知らせ

今まで発行した教室だよりは、下記 URL の金井小学校ホームページのトップページから「ことば・こころの教室」をクリックするとご覧になれます。
バックナンバーは、平成17年の701号から毎号アップしています。

金井小学校ホームページアドレス（URL）
<http://kanai-es.sado.ed.jp/>

