

すてっぴ



令和 8 年 9 ・ 10 月
舞鶴市立余内小学校
通級指導教室 75-0379

～自分の小さな「できた！」に目を向けてみよう～

40日間の長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。皆様どのような夏休みを過ごされたでしょうか。今年も例年同様の酷暑でした。9月以降もしばらく暑い日が続きます。

そんな暑い日が続きますが、2学期は運動会やマラソン大会など、自分の力を発揮する行事がたくさんあります。子どもたちはきっと本番に向けて練習を重ね、「1位を取れるように頑張ろう!」「難しい振りもできるようにになりたい!」という気持ちで取り組むことでしょう。その一方で「速く走れなかった…」「なかなか勝てない…」「振りが難しくて覚えられない…」と思うようにならず自信をなくしてしまう子もいます。

そんな時は、ぜひ結果だけではなく子どもたちの「できた!」という努力や達成したことに目を向けてみてください。

☆例えば…

「最後まで諦めずに取り組むことができたね!」
「練習よりも速く走ることができたね!」
「緊張しながらもスタートラインに立って走ることができたね!」
「振りを大きくして踊っていたね!」

こうした一つ一つの経験は、子どもたちの大きな成長につながります。また、「次また頑張ってみよう。」と思える力にもなります。

運動会やマラソン大会だけではなく、日々の生活の中でも子どもたちの小さな「できた!」を学校や家庭で一緒に見つけ、認めていけると素敵ですね😊

通級指導教室でも子どもたちが「できた!分かった!」という成功体験を積み重ねられるよう、一人一人の頑張りと成長を大切にしながらサポートしていきます。また、運動会やマラソン大会の練習に向けての頑張りにも寄り添い励まし、ホッとする時間も作りながら指導・支援していきます。暑さの厳しい日が続きますので、引き続き水筒と汗拭きタオルの準備をよろしくお願いします。



9・10月の行事

- 9月3日(木) 研究会のため、指導はありません。(余内小)
- 7日(月) 初回相談(余内小)
- 10月10日(土) 運動会(余内小・中舞鶴小)
- 27日(火) マラソン大会(余内小)



～担任連絡会を行いました!～

余内小は夏休み後半に、中舞鶴小は1学期末に通級児童の学級担任の先生方と連絡会を行いました。日頃の学級での児童の様子と通級時の児童の様子を交流することができ、とても有意義な会となりました。

今後も連携しながら、2学期からの指導に活かしていきたいと思っています。



ストレスコーピングのすすめ



夏休みの生活から一変して2学期が始まり、子ども達なりにいつもの学校生活に順応しようとパワーを使っています。2学期は1年間の中でも長く、行事が最も多い時期です。そんな子ども達を支える保護者も、子どもの環境の変化や成長に伴い、知らず知らずのうちに心に負担を感じることがあります。そんな時に役立つのが「ストレスコーピング」です。

ストレスコーピングとは？

ストレスを完全になくすことは難しいですが、受け止め方や行動を工夫することで、心の負担を軽減できます。気持ちを軽くするために工夫することを「ストレスコーピング」といいます。

大人も子どもも

おすすめのストレスコーピング



自己受容

- ・ **だれかに話す**… 家族や友達、先生に話し、気持ちを共有する。
- ・ **自分をほめる**… 自分の小さなできたことを増やし、認める。
例：「宿題ができた」、「残さず食べた」、「見たかったアニメが見られた」等
- ・ **一日を振り返る時間を作る**… 子どもとのお風呂の時間や寝る時に振り返る。
一日の終わりに自分の気持ちを書く。



1日を肯定的に振り返ることで
自律神経が整うと言われています。

⇒①よくなかった事②よかった事③明日の目標

- ・ **完璧を手放す**… 「～しなければならない」や「よいか悪いか」の二極化思考に捉われず、「これくらいで、OK」「これでよし」とする気持ちも大切。



リラックスや発散

- ・ **しっかりと睡眠をとる**
- ・ **お風呂で湯舟に浸かる**… 疲労回復やリラックス効果があります。
- ・ **ゆっくり深呼吸をする**… 鼻から3秒吸う⇒口をすぼめて6秒吐くと整う。
- ・ **掃除や整理整頓をする**… 部屋や物をきれいにすることで頭も整理されます。
- ・ **好きなことをする**… (絵、歌、推し活、ペットと過ごす、季節や自然を楽しむ等)
- ・ **運動をする**… 10分ほどの散歩やバランスボールでのリズム運動もおススメ
- ・ **予定をつめこみすぎない**… 休むことを優先し、何もしない時間を作る。
- ・ **子どもと一緒に何かをする** (お風呂に入る、お菓子や美味しいものを食べる、運動、ゲーム等)



皆、それぞれの場所で周りの状況に合わせようとがんばっています。ストレスはがんばっている証拠です。一人一人が感じる「気持ち」はとても大切です。自分を大切にすること、労わることも大事にしていきたいですね。

通級指導教室でも、子ども達と指導の中で「自分にとってどんなストレスコーピングがよいか」や、様々な場面で「こんな時はどう対応したらよいのか」等を一緒に考えながら、気持ちよく過ごせるようにしていきたいと思います。

まだまだ暑さも残り、過ごしにくい時期です。寝不足や夜のスマホの見過ぎには気を付け、家庭でも早寝早起きや食事等の規則正しい生活が送れるようご協力をよろしくお願いします。

○著書：整える習慣 小林弘幸(日経ビジネス人文庫)、NHKHP「シチズンラボ」