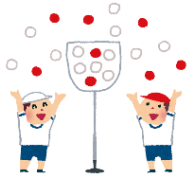


ことば



令和6年10月
舞鶴市立余内小学校
通級指導教室 75-0379




見通しを持てる安心感





運動会に向けての練習が始まっています。応援リーダーになり自分の役割に責任を持ちがんばっている子、学年の表現の練習をがんばっている子、徒競走の走る練習をがんばっている子など、様々です。「こんなダンスするんやで!」「応援で大きな声を出すから気持ちいい!」という声もあれば、「ダンス苦手やから練習嫌や。」「応援練習も覚えられんし。」「暑い中何回も同じことするのは嫌や。」という声も聞かれます。いつもとは違う場所での練習だったり予定の時間が変更したりすることも多く、いろいろなことを考えて行動しないといけないこの時期は、臨機応変に対応することが苦手でストレスがたまりやすい子もいることでしょう。

こういった状況を軽減する一つとして、活動の見通しを持つことが効果的です。図1のように、一日の時間の流れとその場所がわかれば、それを見てどこに行くか考えて行動しやすくなります。イラストがあるとさらにわかりやすくなります。

【図1】

【1、2時間目】体育⇒体育館 

【休み時間】応援練習⇒運動場 

【3時間目】音楽⇒音楽室 

【図2】



<体育の流れ>

- ① 前回の動きの復習
- ② 後半のダンスの動き練習
- ③ 1曲通して踊ってみる
- ④ おわり

また、図2のように、1時間の授業の内容も流れがわかっていると、「あと〇〇をしたら終わりだからがんばろう。」等の見通しが持てます。

教室では、45分間の授業の流れを黒板等に視覚化することで見通しを持つことができます。運動会の練習であれば予行練習や運動会当日の見通しを示すことも大切です。ご家庭であれば、朝の準備等のスケジュールの流れを示すのもよいでしょう。

運動会に向けて、当日のがんばった姿だけでなく、それまでの練習の過程も褒めたり認めたりしていただくと、子どもたちの意欲や達成感につながっていくと思います。疲れやすい時期なので、十分に睡眠等の休息の時間も持ち過ごせるとよいですね。



10日(木) 運動会振替休日のため指導は
休みです。
12日(土) 大運動会

まだまだ暑い日が続きます。水筒と
汗が拭けるタオルかハンカチを持
たせてください。

よろしくお願いします。





いか

怒りと上手に付き合おう！



夏から秋への季節の変わり目で昼間は暑く朝夕は涼しくなり、体調管理もしづらい時期です。行事の忙しさに気持ちも揺らぎイライラすることもあるかと思います。

そんな時に、イライラする気持ちを少しでも軽減できたら、少しでも楽に過ごしやすくなるかもしれません。そんな怒りと上手に付き合う方法を紹介したいと思います。

怒りとは

怒りは自然な感情で、誰もが持っているものです。けれども、怒りの感情と上手に付き合うことができずに辛くなる場合があります。

怒りの感情と上手に付き合い、コントロールする技術にアンガーマネジメントがあります。アンガーマネジメントの目的は、怒らないようにすることではなく、怒る必要のあることと怒る必要のないこととの線引きができるようになることです。あわせて、上手な怒り方のコツをつかんで、自分の怒りを周りの人にうまく伝えられるようになれば、気持ちよく過ごせるようになるでしょう。

怒りへの対処法

イライラした時にどうやって、対処すればよいか自分なりの方法が分かっていると、お守り替わりになり、気持ちもコントロールしやすくなります。自分が取り組みやすいものから試してみるとよいかもかもしれませんね。

その場から離れてクールダウン

冷静になるために、その場から一旦離れます。場所を変えることで、気持ちを切り替えることができます。散歩やストレッチをするなど、リフレッシュできる行動をするのもよいです。



数を引き算で数える

例えば 100 から 3 ずつ引いて「100、97、94…」と数えるなど、少し頭を使う方法で数えることで、目の前の怒りから意識をそらすことができます。



怒りを可視化する

怒りの色や形をイメージし、字や絵にしたり、粘土や新聞紙で表したりします。目に見える形にすることで、自分の怒りの感情が理解しやすくなります。



怒りの大きさに新聞紙を丸めて捨てるのも一つです。怒りの度合いを温度計に例えて、「このくらいなら大丈夫。」と分類するのもコントロールしやすくなります。



一色の物をイメージする

大きくて白い紙やカーテンなど、一色の物で頭をいっぱいにします。一度考えることをやめ、頭の中をリセットして冷静に判断できる状態をつくります。



元気づける言葉を準備する

「大丈夫。」「自分ならできる。」「今ががんばりどき！」と自分自身に応援の言葉を言うことで気持ちを落ち着かせます。



音楽を聴く

音楽を聴くとリズムや演奏、歌詞に意識が向きます。違うことに意識を集中することで、怒りから解放されやすくなります。



この他にも、リラックスでき、心から楽しめることをいくつか持っておくといいですね。

また自分の気持ちを受け止めてくれる人の存在も、必要です。ことばの教室でも、子どもたちの思いに耳を傾け寄り添いながら、今後も指導・支援していきたいと思ひます。

参考文献：アンガーマネジメントベーシック講座

基礎編・実践編/U-CAN