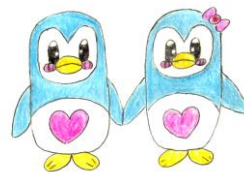


すだちだより



2月

平成31年2月6日 第260号

マスコットキャラクター「ペン太 ペン子」

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 TEL623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp

日ごとに寒さが厳しくなっています。通級生たちが、学習やスポーツ、実習活動、行事等に意欲的に取り組んでいけるよう、職員一同サポートしてまいります。

第3学期始業式

1月9日(水)に、すだち学級第3学期始業式を行いました。施設長の井上先生から、すだち学級での生活についての心構えや、インフルエンザの予防についてのお話がありました。通級生は、井上先生のお話真剣に耳を傾けていました。



手洗い、うがいをしっかりしましょう。

2月の行事予定

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| 1日(金) 実習(調理) | 6日(水) ふれあいスポーツ |
| 8日(金) 実習(美術) | 13日(水) ふれあいスポーツ |
| 15日(金) ジョシュアタイム(英語教室) | 20日(水) ふれあいスポーツ |
| 21日(木) 第4回とまり木の会 | 22日(金) 実習(音楽) |
| 27日(水) 午後ふれあいスポーツ 徳島市立体育館(現地解散) | |



音楽活動グループ「over lap」のメンバーにきていただく予定です。

※3月12日(火)午前10時より巣立ち式を予定しています。

とまり木の会



2月21日(木)午後3時より、第4回「とまり木の会」をすだち学級の研修室にて開催いたします。「とまり木の会」とは、学校に行きづらくなっているお子様の支援について、ともに考え学びあう保護者の会です。鳴門教育大学大学院教授の吉井健治先生をお招きし、専門的なお話を聞いた後、参会者の方々にもそれぞれの思いをお話いただき、先生からアドバイスをいただいています。



今までにご参会いただいた方の感想には、「いつも勉強になるうえ、心が穏やかになる」「有意義な時を過ごさせていただいた」「とても参考になったので、今後も参加したい」等の声が聞かれました。参加を申し込まれる方は、すだち学級(623-5150)、または教育研究所(621-5432)にご連絡ください。また、すだち学級のホームページにも案内を掲載しています。

書道教室

1月18日(金)、書道教室がありました。講師としていつもお世話になっている吉成左由三先生をお招きして、書き初めを行いました。書き初めをするにあたり、「うまく書くことにとらわれず、自分の思いを自由に書に表してみよう。自分の気持ちを書くことが大事」ということを教えてくださいました。

吉成先生のお話を聞いた後、通級生たちは、半紙や条幅、葉書きサイズの小さな紙に、自分の「好きなもの」や「新年の決意」を思い思いに表現しました。「おそれず、まっすぐ」、「失敗はないからできた作品は全部おいておこう」などのアドバイスがあり、伸び伸びとした力強い作品を仕上げることができました。



通級生の感想

- ・ 最初は どう書いたらいいのかわからなかったけど、書いたら楽しかった。
- ・ 色々な字が書けて楽しかったです。大きい筆を使うのは初めてでしたが、結構いい感じに書けました。
- ・ 書道は苦手だったけど、してみたら楽しかった。みんなきれいな字ですごくいいと思った。
- ・ 書いている時に先生に色々アドバイスをもらって、上手く書くことができました。ひらがながすごく難しかったです。



いきいき未来サポーターより

*** 『リフレーミング』について ***



いきいき未来サポーターの、熊谷 佑美 (くまがい ゆみ) です。

今月は『リフレーミング』という考え方を紹介します。『リフレーミング』とは、**ものごとの見方や視点を変える**ことです。

「休みがもう1週間**しかない**」と考えるより、「休みがあと1週間**もある**」と考えたほうが、気持ちが軽くなったり、うれしくなったりしないでしょうか。

性格についても、『**心配性**』は、別の見方をすれば『**慎重にものごとを考えることができる**』とも言えます。このように、見方を変えることで、短所(わるいこと)だと思っていたことが長所(いいこと)にもなるのです。

リフレーミング

(例)

作業が遅い	→	じっくり丁寧にする
せっかち	→	行動力がある
飽きっぽい	→	好奇心が強い

これは例なので、他にもいろいろな見方ができると思います。

ものごとの見方や考え方には、人それぞれにくせがあります。自分にはどういうくせがありますか？前向きに考えるほうですか、だめな所が見えて気持ちが重くなりやすいほうですか？気持ちが重くなったり、しんどくなったりする時は、いつもとは違った見方をしてみてください。そうすると、少し気持ちが軽くなったり、新しい一面が見えたりするかもしれません。