



## 暑かった夏休み！ 長かった？ 短かった？ 今年の夏休みはどうだった？

令和7年 8月 29日(金)  
多摩市立連光寺小学校  
特別支援教室 かがやき  
教室通信 No,8

かがやきの指導は9月5日(金)から始まります！

夏休みが終わりました。大人目線では、8月もニュースに象徴されるお盆休みの出来事や休日が消化されていく流れをカレンダーで確認し、「8月も過ぎていくか…」と感じるのかもしれませんが。子供時間での夏休みはどうでしょう。以前も紹介したフランスの哲学者          の子供時間の論理「ジャンネーの法則（生涯のある時期における時間の心理的長さは年齢に反比例すると主張されるもの）※出典・ウィキペディア」をご紹介します。

30歳の大人にとっての1年間は、30分の1で、人生の3%弱である。それに対し、5歳の子供にとっての1年間は、人生の5分の1であり、人生の20%を占めているそうです。つまり、5歳の子供の体感時間は大人の6倍以上の長さになるということです。（これを前提に考えると、10歳前後の子供が過ごす夏休みという期間のなんと長いことでしょう！）からするとかなり長い夏の記憶だったのではないかと想像します。

そのため、夏休みの時間感覚から学校生活モードに切り替えていくには大人も含め個々の「差」が出てくることも予想されますね（気持ちの浮き沈みなども含め）。休み明け、子供たちとはそんな「夏休み時間」を会話を通して咀嚼して整理したり、気持ちの言葉で表出したりしながら気持ちを切り替えていければと思います。また、再開する学校生活へのモチベーションを維持していくきっかけとして次の「楽しみ」も見つけて行くことも同時にしながら学校生活へのリズムを作っていきたいと思います。今学期もよろしくお願いします。

学校生活のリスタートにあたり、何か気になることなどありましたら  
お気軽にかがやき教室までご相談ください。



### 「自分を前に進める言葉・切り替える言葉・勇気をくれる言葉」

かがやき教室の廊下壁にはマンガやアニメ、歌などの名ゼリフや歌詞を短冊にして貼り出しています。学校には保健、道徳に関するいろいろな標語もあります。日々いろんな思いを抱いて生活する子供たちの、学校以外の身近な場面から、名言を切り抜いて（時には選んでもらって）、何となくでも眺めることで、少しでも前向きになったり、気持ちを切り替えることができたり、そのようなきっかけにもなってくれたらと思います。以下、そのいくつかを紹介します。

低学年の子にはまだ難しい内容にもなりますが、マンガやアニメの「前向き」な歌や言葉には、思いがけない「力」があることもあります。それらが、情報過多の社会で「ネガティブ」な言葉や感情表出に接することもあるかもしれません。「ポジティブ」な言葉を意識できるようにしていくと気持ちも前を向きやすくなります。物事の考え方や捉え方をプラスにしていくことで、自分の生活も明るいものになるのではないのでしょうか。今後も前向きな気持ちの作り方にもそれとなく意識を向けていくことを発信していきます。