

# かがやき

令和4年11月25日(金)  
多摩市立連光寺小学校  
特別支援教室 かがやき学級  
学級通信 NO. 11

## 「おうちへ帰ろう。シチューを食べよう♪」

11月も後半になります。立冬を過ぎ、秋から冬へ季節は移っていきますね。寒い冬空に暗い気持ちになることもあります。秋冬に流れてくる歌を口ずさみながら温かく元気に過ごしていきたいですね。「おうちへ帰ろう。シチューを作ろう。窓から漏れてゆく白い湯気が 星屑の隙間を埋めていく♪」一昔前のCMでおなじみ山崎まさよしさんのワンフレーズです。寒いとき、温かいものを食べるとじわっとおなかの中から暖かくなっていく感じがありますね。気温の低さは体を縮ませ血の流れも悪くします。冬に向かう季節。温かいものを食べたりゆっくりお風呂に入って体をリラックスさせたり血行を良くして心もからだもポカポカさせていきましょう。

## 愚痴も「共有」・はき出すことも大事なストレス解消

好きなこと。今楽しいこと。苦手なこと。自信のあること。お休みの日のこと。楽しみなこと。小集団指導の始めに一言スピーチを入れています。低学年から高学年まで自分の言いたいことを相手に伝える。そして相手の話を聞く。関係づくりや会話の練習。友達の新たな一面がわかる時間でもあります。先日あるグループでは「最近のイライラ」についての話題となりました。詳細はお伝えできませんが、まあ出るわ出るわ。「みなさんいろいろあるんですね」という感じでもありました。「～なことで、本当にあったまってきた!」「それならまだいいよ!俺なんかさ」という具合です。「怒りのコントロール」等についてはそのつど話をしたり指導したりしますが、子供たちの話を聞きながら『「怒り」「イライラ」を愚痴として出すことも気持ちの調整につながる。』という「気持ちの本」の内容を思い出しました。教室でも友達にも見せないモヤモヤした気持ちをふと「はあ～」とはき出す。子供たちには行き過ぎた言葉には「言い換えると～な気持ちだね」や「～くらいに怒っているということだね」と修正しながらこうした行為が「愚痴」ということを伝えます。同時に気持ちをきかすと良い気持ちは倍になり、嫌な気持ちは半分になることを話しました。聞いていると本当に些細なことでもありますが、子供たちにとってはその引っ掛かりが重大なことでもあります。ため込まずに必要な時には言葉や文章にして表出してみる。そんなことを確認したスピーチの中での一場面でした。

## 「掲示板リニューアル」

かがやき教室の壁面に掲示用のボードを用務のに設置してもらいました。かがやき教室から発信したい情報等をわかりやすく、楽しくPRしていきたいと思っております。来校の際に見に来ていただけたらうれしいです。



## お知らせ

### ・後期12月の面談について

先週の金曜日、各ご家庭に面談のお知らせを配布させていただきました。ご確認いただき、ご都合の良い日をチェックし、かがやきまでお手紙をご返送ください。Google フォーム上でご入力いただいても構いません。ご協力お願いいたします。