

きょうしつ ステップ教室たより



日野市立日野第八小学校
令和2年6月25日
特別支援教室【ステップ教室】

梅雨の時期に入り、蒸し暑い日々が続いています。ステップ教室では、入る前の手洗いとうがいをミッションとして取り組み、授業の合間には水分補給もしています。また、運動などでマスクが息苦しくなるような時には、マスクを外すこともあります。その際は、適切な距離を保ち、十分な換気を行って、子供たちが楽しく活動できるように、環境を整えています。

大人も子供も体調を崩しやすい時期なので、気を付けて生活をしたいところです。ようやく授業も再開したので、ステップ教室でも、子供の様子をよく見て話を聞きながら、1人1人に合わせた指導を行っていきます。



🍀 「イライラする～！」こんなときどうしたらいいのでしょうか？ 🍀

体が疲れているときには、心も疲れてきますよね。そんな時は、周りの人の様子にイライラしてしまうこともあります。しかし、怒りをそのままぶつけてもうまく伝わるわけもなく、またイライラする悪循環に…そんなイライラする怒りの感情を抱いた時には、どうしたらいいのでしょうか。今回はイライラをコントロールする方法を3つほど挙げてみます。

（クールダウン系）

- ・呼吸リラクゼーション…鼻から息を吸い、ゆっくり口から細く吐き出す、を繰り返す。
- ・タイムアウト…相手にあらかじめ伝えた上で、その場から離れて立ち去る。

（気そらし系）

- ・カウントバック…ムカッときたら数を数える、100から3ずつ引いていく。など。
- ・グランディング…今、身近にあるものに意識を向けて観察する。例）服、景色、時計

（呪文系）

- ・コーピングマントラ…「ま、いっか」「落ち着け」などの言葉を唱える。決まった動作でもよい。
- ・歌を歌う…お気に入りの曲、サビを心の中で歌う。

イライラしないためには体をしっかり休めることも大切です。そこで、寝る前に出来る緊張をほぐす体操を挙げておきます。簡単にできるので、子供たちと試してみたいはいかがでしょうか。

寝る前の体操

- ① 楽な姿勢をとります。
- ② 目を閉じます。
- ③ 「右のつまさき→右のふくらはぎ→右の太もも→…」というように、体の中で心臓より遠い部分から順に力をこめていきます。

この時、体のどの部分に力を入れるか、小さく口に出すと意識しやすくなります。

- ④ お腹、胸、頭まで全身に力が入ったら、逆の順に力を抜いていきます。

疲れているのは子どもだけではなくありません。大人も疲れている時期です。「宿題やらないでゲームばかり！」「また洗濯物放りだして…」「もう、なんでこんないそがしいときにそんなこと聞くの?!」大人だってイライラすることはあります。そんな時には是非、これらの方法を試してリラックスしてみてください。