

ステップだより

拠点校：日野市立南平小学校

巡回校：日野市立豊田小学校

令和3年7月号

気持ちの切り替え方

金 潤起

新しいクラスや友達、先生という環境から3ヶ月が経ちました。今では新しくできた友達と遊んだこと、不安に感じていた移動教室が楽しみになってきたこと、昨年度は入れなかったプールに入れることが嬉しいこと等、様々な話を聞かせてくれます。そんな子供たちの話から、毎日頑張っている様子や様々な経験を通して成長していることが感じられました。

一方で、天気や気候の変化が大きいこの梅雨の時期は、気持ちが不安定になりやすい時期でもあります。ずっと疲れている感じがする・なかなかやる気が出ない・ちょっとしたことでイライラする……。このような嫌な気持ちになると、集中力が低下したりトラブルになりやすかったりします。ステップ教室では気持ちを落ち着かせる方法や気持ちの切り替え方について学習をしています。気持ちを落ち着かせると、子供たちは自分の思いや考えをしっかりと言葉で伝えようとしてくれます。今回は、授業でも取り組んでいる『気持ちの切り替え方』の一部を紹介します。保護者の方もぜひお子さんと一緒に試してみてください。

気持ちの切り替え方

数を数える

目を閉じてゆっくり10秒数えます。10秒で切り替わらないときは、秒数を伸ばしても構いません。落ち着くまでの時間が短くなったときは「落ち着くまでの時間が短くなったね。」と、声をかけてあげてください。



深呼吸

- ①鼻から息を吸う（3～4秒）
 - ②息を止める（1～2秒）
 - ③口から息を吐く（6～8秒）
- 深くゆっくり呼吸をすることで、緊張やストレスを緩和してくれます。



「ま、いっか。」を言う

先日、フレンドタイムで「ま、いっか。」を使う授業を行いました。うまくいかなかったときに、「ま、いっか。」と言うことで、嫌な思いを引きずらず、次への活力が生まれます。



水を飲む

水を飲むことで、気持ちを落ち着かせることができます。また、水が流れているのを見る・聞く・触ることで、水のもつ涼しいイメージや爽快感からリラックス効果が得られます。



～ お知らせ ～

○ 1学期の指導終了日は、以下の通りです。

- ・ 月曜日グループの指導終了日 ・ ・ ・ ・ ・ 7月5日（月）
- ・ 火曜日グループの指導終了日 ・ ・ ・ ・ ・ 6月29日（火）
- ・ 水曜日グループの指導終了日 ・ ・ ・ ・ ・ 6月30日（水）
- ・ 木曜日グループの指導終了日 ・ ・ ・ ・ ・ 7月1日（木）
- ・ 金曜日グループの指導終了日 ・ ・ ・ ・ ・ 7月2日（金）



○ 2学期の指導開始日 ・ ・ ・ 8月30日（月）～

○ 三者面談について

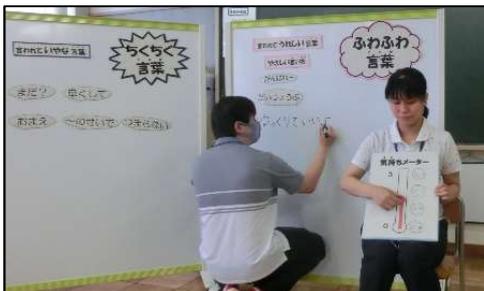
三者面談（保護者・担任・ステップ教員）の日程調査をご提出いただき、ありがとうございます。面談の日時については、担当よりお知らせいたします。場所は、原則在籍学級の教室となります。よろしくお願いたします。

《6月のステップ教室♪》

ふわふわ言葉・ちくちく言葉

教員による劇を見て、ちくちく言葉を言われた人の気持ちや、ちくちく言葉を言われた人を元気づけるためのふわふわ言葉を考えました。「大丈夫？」「元気出して」等、たくさんのふわふわ言葉を考え、優しく声をかけていました。

ふわふわ風船リレーやふわふわ風船ラリーでは、「頑張れ！」「ナイス！」「その調子」と応援のふわふわ言葉が飛び交っていました。



新聞チャレンジ

新聞チャレンジは、身体の動きを意識し調整することで、ボディイメージをもつことにつながる活動です。「新聞キャッチ」は、新聞紙を丸めた棒を使い、背中に回してキャッチしたり、棒についている色の中から、指定した色を離してキャッチしたりしました。何度も挑戦していくことで、徐々に動きがスムーズになっていました。「新聞穴くぐり」は、穴の開いた新聞紙を破らないようにくぐります。穴のくぐり方を工夫して小さい穴にも挑戦しました。

「ま、いっか。」は魔法の言葉

教員の劇を見て、気持ちを切り替える言葉「ま、いっか。」を言ったときの気持ちの変化、使い方、注意点を確認し、じゃんけんや紙コップタワーに挑戦しました。紙コップタワーは、大人でもかなりの集中力を要します。4個、6個と積み上げていくとグラグラしだし、ついには崩れてしまいます。しかし、子供たちは「ま、いっか。」と気持ちを切り替えて何度も挑戦していました。



何の音？

音だけを聞いて、それが何かを当てるクイズです。セロテープを切る音、連絡袋のファスナーを開けたり閉めたりする音、鉛筆削りで鉛筆を削っている音等、生活の中で耳にしている音を集めて、聞いてもらいました。よく集中して音を聞こうとする様子が見られました。1回聞いたただですぐに手を挙げて見事に言い当てる子もいれば、「もう一度聞かせてください。」と上手に教員にお願いしている子もいました。