

のがわ



令和 6 年 9 月
拠点校 調和小学校
巡回校 若葉小学校
国領小学校
校内通級教室
(のがわ教室)



始業式、子供たちの元気な声が学校に戻ってきました。夏休みは、いかがお過ごしでしたか。それぞれのご家庭で工夫して充実した時間を過ごされたことと思います。

夏休み明けは心身の不調を感じやすい時期でもあります。子供たちの様子を丁寧に見取り、安心して学校生活を送ることができるように在籍学級の先生や保護者の方と連携して指導を進めてまいります。2学期もどうぞよろしくお願い申し上げます。



◇今後の予定◇

	2 学期	3 学期
指導開始日	9月 5日(木)	1月14日(火)
指導終了日	12月23日(月)	3月18日(火)
調和小振替休業日(指導なし)	10月 7日(月) 11月18日(月)	2月10日(月)
個人面談期間	9月24日(火)～ 10月25日(金)	2月 3日(月)～ 2月28日(金)
保護者会		1月 9日(木)

※保護者の方や在籍学級担任の先生とご相談の上、指導開始日と終了日は変更になる場合があります。また、巡回指導教員の研修や拠点校(調和小)及び在籍校の行事等により、上記以外に指導がない日があります。その場合は、のがわファイルなどでお知らせいたしますので、ご確認ください。

◇お知らせ&お願い◇

【保護者面談について】

9月24日(火)から保護者面談を実施いたします。通級及びご家庭での様子について情報共有させていただき、今後の指導に生かしてまいります。また、次年度の指導についてもご相談させていただきます。

※2学期から指導を開始した児童の面談については、別途担当からご連絡いたします。

【保護者会について】

1学期末の保護者会には多数ご参加いただきありがとうございました。

今回は、1月9日(木)に実施する予定です。

【在籍学級訪問について】

在籍学級担任の先生には、児童の在籍学級での様子を共有させていただくために、授業観察や面談をお願いすることがあります。担当からご連絡いたしますので、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

【在籍学級の行事などの参加について】

在籍学級の行事や時間割変更など、やむを得ない事情により通級の指導を欠席する必要がある場合は、早めに通級担当または各校の専門員までお知らせください。指導回数を確保するため、別の時間に振り替えて指導を行う場合もありますので、ご承知おきください。

「ポジティブ心理学を活用した前向き子育ての実践

～子供たちの幸せと希望に満ちた未来のために～



7月18日、ヤマザキ動物看護大学准教授 加藤理絵先生をお招きし、保護者講演会を実施しました。

以下に講演の概要を載せますので、ぜひご一読ください。

他人から見ていくら恵まれていたとしても、自分が幸せだと思えない人もいます。結局は、自分自身がその人生にどれだけ満足しているか、感謝できているか、それが幸せであるかどうかの基準として主観的な幸福感はとても重要である。人生の幸福度の60%は生まれながらに決まっている。残りの40%は自分の意図的な行動で決まる。つまり、幸せになるための最大のカギは、遺伝子や環境を変えることにあるのではなく、私たちの日々の意図的な行動にある。

ポジティブ心理学は、Martin E. P. Seligman が提唱者である。従来の心理学とは異なり、ポジティブな側面に焦点を当て、マイナスの状態からプラスの状態にもっていく。

ウェルビーイング(持続的な幸せ)を得るためには、P(ポジティブな感情)E(活動に集中する)R(愛、理解のある人間関係)M(生きがい、何か大きいものに貢献している感覚)A(達成している、熟練している感覚をもつ)をバランスよくもっていることが重要である。また、幸せな人は幸せな人同士でつながっている傾向があり、幸せは伝染すること、ある人の幸せは3度の隔たり(友達の友達の友達)まで影響するという研究結果がある。

つまり、保護者自身が元気になれば、近くにいる家族に幸せが伝染し、それがどんどん広がっていく。子供が幸せになるために、まずは自分が幸せになることが大事!自分自身の幸せの感度を上げていきましょう。



●幸せになるためのトレーニング

①「3つのよいこと」…24時間以内により気持ち(うれしい、楽しい、満足、感謝など)になったこと3つ書き出す。そして、その理由を書いてみる。

毎晩1週間続けることで、その後半年間に渡って幸福度が向上し、抑うつ度が低下するという研究結果が出ている。最初は3つでなくても大丈夫。人間はネガティブなのが基本。ネガティブなことを察知する能力に長けている動物であるため、嫌なことは記憶に残りやすい。自分がうれしかったことや楽しかったことに対する感度を上げていくことが大事。子供と一緒にやってもよい(子供のよかったところを3つ伝えるてもよい)。

②「セルフコンパッションのワーク」…自分自身を自分自身の味方にするための方法。

- 1 自分の身体をスキャンするように観察し、不快なところがないかを考える。
- 2 不快と感じている場所にそっと手を置く。包み込む感じで自分をハグする、なでてあげることもよい。
- 3 いつも頑張ってくれている自分の身体に、心の中で自分に優しい言葉を掛けてあげる。
- 4 身体の不快な部分に向かって大きく息を吸い、次にその不快な部分から外で息を吐く。ゆっくり5回繰り返す。



人は生きていくためにいろいろな痛みを経験する。その痛みを避けることはできない。ただ、痛みを抵抗しそれに振り回される人生か痛みを抱えながらも幸せを感じることができる人生かを選択することはできる。幸せになることを選んでいきましょう。

保護者の方の感想 (*趣旨が変わらない程度に加除修正をしている場合があります。ご承知おきください。)

- ・普段、自分は子供の母であるということを存在意義としていましたが、自分のことを大切にしようと心から思いました。
- ・日々子育てしている中で、将来について悩むこともあり、つい「足りないもの」「困っていること」ばかりに目がいて何とかしようとしてしまうのですが、まずは「自分」ですね。自分の幸せは三度まで渡るとのことなので、家族みんなまで幸せになりたいと思います。
- ・「私が幸せになればいいんだ。私のことをしていいんだ。」と思わせていただき、気持ちが楽になりました。
- ・夏休み中、毎日寝る前に子供たちと「今日の Good things (よいこと)」をいう習慣が付きまして。改めて、自分の幸福に気付くことができました。