

のがわ



令和7年10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)



2学期が始まって1か月。暑さも少しずつ和らいできて、吹く風に秋を感じる季節となりました。40日超の夏休みを過ごしてきた子どもたちの様子を見てみると、徐々に学校生活のペースを取り戻して力を発揮している子がいる一方で、疲れを感じたりネガティブな気持ちになったりしている子もいるようです。

のがわ教室では、どんな気持ちも大切にして、適切に表出できるように指導しています。子ども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。

◇今後の予定◇

	2 学期	3 学期
指導開始日	9月 5日(金)	1月13日(火)
指導終了日	12月23日(火)	3月18日(水)
調和小振替休業日(指導なし)	10月14日(火) 12月 1日(月)	
個人面談期間	9月22日(月)～ 10月17日(金)	2月 2日(月)～ 2月27日(金)
保護者会	12月24日(水)	

※保護者の方や在籍学級担任の先生と御相談の上、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、御確認ください。

◇お知らせ&お願い◇

【保護者面談について】

9月22日(月)から保護者面談を実施しています。通級及び御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御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、別途担当から御連絡いたします。

【保護者会について】

先月の保護者会には多数御参加いただきありがとうございました。

今回は、12月24日(水)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。担当から御連絡いたしますので、御理解、御協力のほど、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、御承知おきください。

「リラクゼーション呼吸法 ～とけあい動作法～」

9月3日,都留文科大学講師 カウンセリング研修センター学舎ブレイブ室長 早川恵子先生をお招きし,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,ぜひ御一読ください。

とけあい動作法とは

援助者の手で心地よく対象者の身体に触れる動きのこと。掌を心地よく対象者の身体に当て,心地よく「ピター」とゆっくり押し,掌を対象者の身体に密着したまま,「フワー」と言いながらゆっくりその力を緩めていくという動作を行う。5分ほどやるだけでも身体が温まってくる。

子供に安心感を与えるとして,東日本大震災・被災地支援やPTSDの治療でも使われている。「心地よい」「懐かしい」というイメージが高まり,「さみしい」というイメージが減少したという研究結果もある。

《やってみよう》

ぜひ御家庭でお子さんとやってみてください。身体接触に抵抗があるお子さんは,スポーツ後の筋肉マッサージの際など,呼吸法・動作法を取り入れながら触れ合うとよいと思います。お子さんが落ち着いたタイミングで実施することで,怒りのコントロールにもつながります。

呼吸法 ★息をゆっくり吐くことが大切。シャボン玉を作るように。

- ① 天井から頭をつられていくつもりで力を抜いて座る。
- ② 息を思いっきり吐いてお腹の力を抜く。
- ③ 7カウントで息を鼻から吸って,10カウントで口から息を吐く。
(心地よいカウント数でOK)
- ④ ③を繰り返す。

ポイント
急に手を放さず,ゆっくり余韻を残すように離れる

基本の動作

- ① 相手の掌を「ピター」と言いながら包み込む。(蛙の吸盤のように)
- ② 掌をつけたまま「フワー」と言いながら呼吸法の息を吐いて緩める動作を行う。
(呼吸にとらわれ過ぎなくてOK。心地よさを大切にする)
- ③ ①と②を繰り返す。お互いの掌が段々温まっていく。

様々な部位で実施できます

- ・お互いの手首を掴んで
- ・対象者が椅子に座り,支援者が後ろから肩に掌をのせて「ピター」と脱力して指が吸い付くように体重を預け,「フワー」と吐きながら態勢を戻す
- ・対象者のこめかみ左右や,おでこ後頭部前後で
- ・足裏・足首を少し持ち上げる→降ろす

