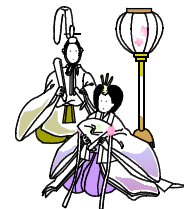




めだか通信196号

桐生市立教育研究所 適応指導教室「あぷろーち」



2月は暖かい日が多く、研究所でも福寿草やスイセンの花が咲くなど、春が近くまで来ていると感じます。お別れ会が終わり、子どもたちは卒業、進学、進級に向かってそれぞれの歩みを始めました。4月からの新たなスタートに不安や心配を持っている人もいますが、職員一同最後まで子どもたちに寄り添いながら支援をしていきたいと思ひます。各家庭や学校関係の皆様からもぜひお声がけをよろしくお願ひいたします。

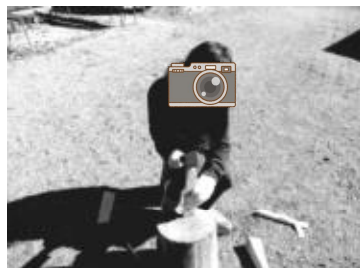
【運動日】

今年度最後の運動日がありました。今回は、一年間お世話になった野外活動センターでボランティア活動を行いました。午前中は、紙すきの材料になる「コウゾ」の繊維をハンマーでたたいて伸ばすという作業を行いました。地道な作業ではありますが、子どもたちは一生懸命にやってくれました。また、薪割りの作業もあり、初めて鉈で木を割るという体験をした子どもたちもいました。

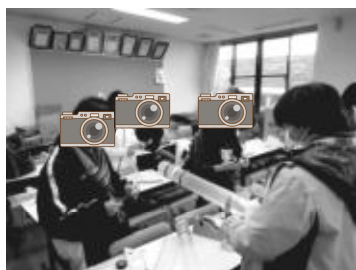
午後は、傘を入れる袋を使った飛行機作りをお手伝いしました。小学生の体験用のもので実際に飛ばす体験もさせていただきました。楽しくボランティア活動ができ、充実した一日になりました。



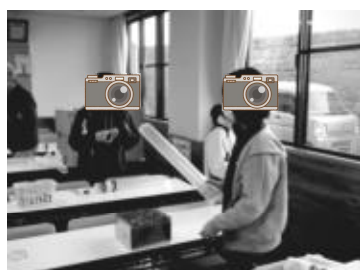
【こうぞたたきの様子】



【薪割りの様子～いい経験になりました】



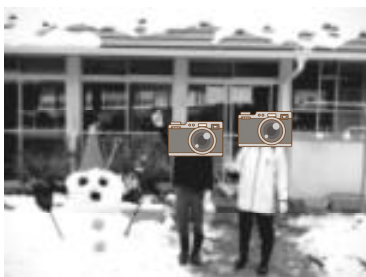
【傘袋の飛行機制作中～集中して取り組みました】



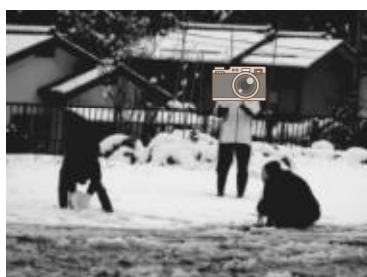
【充実した一日でした】

【雪遊び】

久しぶりの積雪で研究所も白銀の世界となりました。通室してきた子どもたちも朝から雪だるまを作ったり、雪合戦をしたりと元気に雪遊びをしました。時間を忘れ楽しそうに遊ぶ子どもたちを見て、微笑ましく感じました。



【ゆるーい雪ダルマ完成！】



【雪合戦をやるぞ～】



【かわいい雪うさぎ誕生！】

【ふれあい体験⑧～和菓子体験】

梅田町にある「香雲堂」のご主人に来所していただき、四季折々の和菓子を作る技術やその由来、茶道の基本、日本の良き伝統や歴史を学ぶ良い機会として「和菓子体験」を実施しました。参加した子どもたちは、職人さんの優れた技術を目の当たりにして、興味津々、真剣な表情で見っていました。また、自分でお茶を点て、おいしい和菓子をいただくこともできました。



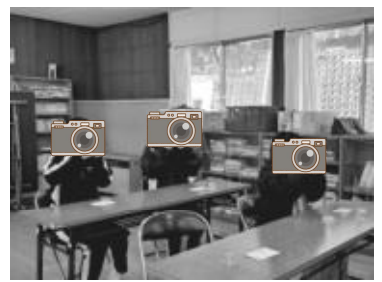
【職人さんの和菓子を作る技術に感動しました】



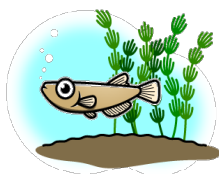
【おいしい和菓子に舌鼓】



【お茶の作法を教わり、自分でお茶を点てました】



【作法を守って飲みました】



【めだかのつぶやき】

「自己肯定感」に関する本を読みました。自己肯定感が高い人ほど、感情のコントロールができ、楽観的でプラス思考、自分の可能性を信じられる、自分も他人も大切にできるなど人間関係を豊かにし、充実した人生が送れるといわれています。次の6つの感覚が満たされていない人は自己肯定感が低

くなるといわれていますが、誰でも一つくらい当てはまるのではないのでしょうか。

自尊感情：「自分が嫌」「自分なんて・・・」など自分には価値がないと思ってしまう。

自己受容感：自分を受け入れることができずいつもイライラしてしまう。

自己効力感：自分には無理と思いがちでいつも消極的な行動になってしまう。

自己信頼感：自分に対する信頼感が低く、他人の考えや基準に左右されてしまう。

自己決定感：自分の行動を自分で決められず、成功してもプラスの感情が持てない。

自己有用感：自分自身が必要とされていないと感じ、相手への評価も下がる。

不登校傾向の児童生徒にもこうした「自己肯定感」の低下が見られることがよくあります。改善のためには「自己肯定感が低くなる理由を知る」「思考習慣をプラスに変える」「常にポジティブな考えを口にする」「生活習慣の改善」「一日の中で良かったことを毎日3つ書く」など日常生活を少し変化させ、自分の好きなことを前向きに取り組むことで自己肯定感が改善されることも多いとありました。まずは自分を振り返り、できることからやってみてはどうでしょうか。

<3月の主な予定>

2月下旬～3月中旬 中3チャレンジ期間 ※3月中旬 中学校・義務教育学校卒業式

3月上旬～中旬 小6チャレンジ期間 ※3月中旬 小学校卒業式

3月中旬～下旬 在校生チャレンジ期間

3月下旬 終わりの会 ※3月下旬 小・中・義務教育学校修了式

4月上旬 始めの会

2024年3月1日 発行

TEL 43-2602