

巡回だより



令和6年4月23日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)
No.1

中野中学校教員による巡回指導がスタートしました！

今年度も巡回指導がスタートしました。令和6年度は中野中学校の5名の巡回指導教員たちがそれぞれの学校に出向いて、特別支援教室（各学校によってルーム名が異なります。）を利用する皆さんへの指導を行っていきます。すでに学校生活が始まり、ワクワクと緊張の日々を過ごしていることと思います。限られた時間ですが、皆さんとの活動を有意義なものにするために、一人ひとりと丁寧に向き合い、課題解決に向けて全力でサポートしていきます。またスムーズな学校生活が送れるように、保護者の方々や在籍校の先生方と連携をとって支援を行っていきたいと思っています。何とぞ、よろしくお願いいたします。



☆特別支援教室で学ぶこと☆

「忘れものをよくしてしまう」「予定の見通しが立たないととても不安になる」「友だちの気持ちを推測することが苦手」など、学校生活を送る上で大変だな、困ったな、と感じることがそれぞれあると思います。この教室でよく相談されることの例としていくつか紹介します。(中野区教育委員会の案内から抜粋)

コミュニケーション



- ・他人の気持ちを推測することが苦手
- ・場の空気を読むことができず、その場に合わない事を言うってしまう

気持ちの切り替え



- ・嫌なことがあると癇癪をおこす
- ・興味の無いことにはなかなか取り組めない

不注意・衝動性



- ・整理整頓が苦手
- ・回りのことが気になってしまい、集中することができない

特定の学習での困難



- ・特定の学習（読む、書く、計算など）だけが極端に苦手

特別支援教室は、そのような困り感に対する対処法を身に付けたり、得意な力を伸ばしたりするための方法を学ぶ授業の場です。私たち巡回指導教員が、担任・学年の先生や保護者の方と協力しながら一人ひとりの課題にあった授業をしていきますので、自分のペースで活動することができます。この一年、皆さんが安心して楽しい学校生活を送れるように、一緒に頑張っていきましょう！

巡回だより



令和6年5月27日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)

No. 2

新しい学校生活に慣れましたか？

爽やかな5月を迎え、新しい環境での生活に慣れましたか？1年生は小学校の頃と違い、教科によって先生が変わるので戸惑いも多かったと思います。先生やクラスメートの名前はもう覚えられましたか？運動会や校外学習などの行事の準備に充実した毎日だと思います。

2年生は後輩ができ、部活動や委員会では教える側になりました。自分たちが1年間学んできたこと、体験してきたことを後輩たちに伝えていきましょう。

3年生は最高学年となり、進路を考える年になりました。自分の将来について初めて深く考える時期に来ています。自分だけでは分からないことも多いはずです。担任の先生や保護者の方と相談しながら進めていきましょう。もちろん、私たちも相談にのります。

規則正しい生活習慣を

季節の変わり目の体調不良！？ 原因と対策

日が長くなり、活発に過ごせる季節になってきました。それなのに「なんだか体の調子が良くないな」と感じている方はいませんか？季節の変わり目には昼と夜の気温差、月平均の気温の寒暖差が大きくなり、この時期に頭痛や肌荒れ、肩こり、不眠、倦怠感、情緒不安など、様々な形で不調が現れることがあります。今回はその原因や対策についてご紹介します。

● 原因は自律神経の乱れ？

急激な寒暖差によって自律神経のバランスが崩れることが原因の一つとして考えられます。

自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」、夜間やリラックスしているときに作用する「副交感神経」の2種類があります。この二つがバランスを取って作用することで、体温や発汗、呼吸や代謝などが環境に合わせて調節されています。しかし寒暖差が大きくなると、体温調整、発汗の有無など頻繁に調節しなければならなくなるため、バランスを崩しやすくなります。

またストレスや生活リズムの変化も、体調を崩す要因になっていると考えられています。

● 適切な食事と運動、十分な睡眠とリラックスを心がけよう

- 1) 朝食は必ず食べよう
- 2) 軽い運動をしよう
- 3) ぐっすり眠ろう
- 4) リラックス時間を作ろう



体調を崩さないためにはどうすれば良いか、まず自分で出来るところから取り組んでみてください。体調を整え、運動会練習等にも元気に参加できるようにしましょう！

「リフレーミング」って何？

大型連休も終わり、これから運動会、定期考査など、大きな行事が続きます。頑張っているのだけれど、自分の思いどおりに物事が進まなかったり、自分と考え方の違う人とぶつかって頭を悩ませたりすることもあるでしょう。また、忙しい日が続くと疲れが溜まり、気持ちも沈みがちになります。「人の嫌な面ばかり目に付いてしまう…」「悪い方向にばかり考えてしまう…」そんな気持ちになったときにおすすめしたいのが「リフレーミング」という考え方です。

人はそれぞれ自分独自の価値観で物事を捉えて判断しています。一人ひとりがもっている物事を捉える枠組み（価値観）の事を「フレーム(flame)」と呼び、この枠組みを変えることを「リフレーミング(reframing)」と言います。心理的な面の見方を変えること、また状況に応じて見方（立場）を変えること、どちらもリフレーミングです。簡単に言いますと「不満や不足」といった感じ方を「満足や喜び」に変える心理的な技術です。

ちょっと苦しい状況も自分の物事の捉え方を少し変えて見てみると、案外おもしろく感じられるかもしれません。人の性格の短所だと思っていた部分も、長所に見えてきます。友達の良いところを沢山見つけられる！つらい場面を楽しく乗り越えられる！そんな「リフレーミング達人」を目指してみませんか？

幸せは腸で作られる？



① 幸せ物質「セロトニン」の働き

脳内の神経伝達物質の一つに「セロトニン」があります。この物質は、私たちに安定した幸せな気持ちをもたらしてくれます。幸せ物質「セロトニン」が不足すると、感情をうまくコントロールできなかったり、不眠症の原因になったりします。

では、セロトニンのもとはどこでつくられるか知っていますか？実は脳内ではなく、ほとんどは腸内で作られます。健康な人の体には約 10mg のセロトニンがあり、そのうち約 90%は腸内に、残りの 8%は血液中に、脳内にはわずか 2 %程度しかありません。腸でセロトニンのもとが作られ、脳に運ばれます。腸内活動を整えることはとても大切です。

② 腸内活動を整える食事

セロトニンを増やすにはビタミン B₆が必要になります。ビタミン B₆は腸内で作られ、そのときに重要な役割をするのが腸内細菌です。腸内細菌を増やし、腸内を整えるにはバランスのよい食事と発酵食品の摂取がとても大切です。国内外にはたくさんの発酵食品がありますので、代表例をご紹介します。

*日本の代表的な発酵食品

納豆、お味噌、お漬物（ぬか漬け、べったら漬けなど）、鰯節、塩辛 など

*海外の代表的な発酵食品

キムチ、チーズ、ヨーグルト、パン など

巡回だより



令和 6 年 6 月 24 日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)
No.3

「心の疲れ＝ストレス」溜まっていますか？

6 月は運動会や定期テストなど、忙しい日々が続きました。忙しく毎日過ごす中で、知らず知らずに心の疲れ(ストレス)が溜まっていることがよくあります。また、忙しさだけでなく人間関係などでもストレスが溜まってしまいます。今回はストレスをテーマに考えてみましょう。



①ストレスの原因

中学生の 8 割以上が何らかの不安や悩みを抱えていると言われています。ここで突然ですがクイズです。全国の中高生の抱える不安や悩みの原因で 1 番多いものは A,B,C のどれでしょう？

1 位	？
2 位	自分の顔や体型
3 位	自分の性格や癖
4 位	学校生活
5 位	友達との人間関係

A: 健康
B: 部活動
C: 勉強や進路

答えは裏面の最後にあります。

②ストレスのサイン

ストレスを溜め込むと、体や心に以下のようなサイン(症状)が出ると言われています。

体のストレスサインの例



肩こり	頭痛	腹痛	眠れない
食欲がなくなる	下痢や便秘	めまい	耳鳴り

心のストレスサインの例

不安や緊張が高まる	イライラする
ちょっとしたことで驚いてしまう	急に泣き出したりする
気分が落ち込んでしまう	やる気なくなる
人付き合いが面倒になる	怒りっぽくなる



当てはまるものはありましたか？当てはまるものがあつた場合はストレスが溜まっているかもしれません。そんなときは、次の解消方法を試してみてください。

※裏面につづきます

③ストレスの解消方法

人によってストレスの解消方法はさまざまです。ただ、自分に合った解消方法を見つけておくことが大切です。どのような方法があるか、以下にまとめてみました。

(1) 体を動かす

運動をするとマイナスな気分が晴れたり、睡眠リズムを整えたりする作用があります。1日20分くらいを目安に「スッキリした!」と思えるくらいの運動をしてみましょう。



(2) 今の気持ちを書いてみる

イライラやモヤモヤした気持ちを紙に書き出してみましょう。文章でなくても、マンガやイラストでもOK。気持ちを客観的に見ることで、冷静に物事に対応することができます。

(3) 歌を歌ったり、音楽を聞く

カラオケに行ってストレス解消!という人も多いのではないのでしょうか。音楽というものは人の心を癒やす力があります。歌うことが苦手な人は、好きな曲を聞くだけでももちろん効果があります。



(4) その他

お風呂に入る。趣味に没頭する。とにかく寝る。おいしいものを食べる。など他にもたくさんの解消方法がありますね。



④オススメのストレス解消方法

さて、このおたよりを書いている「荘司」のオススメのストレス解消方法を紹介します。それは、,,,,,,「キャンプ」です。キャンプの中でも、「たき火」がオススメです。

●たき火の癒やし効果について●

たき火には「**1/f ゆらぎ**」(えふぶんのいちゆらぎ)があるとされています。1/f ゆらぎとは、パワーが周波数fに反比例するゆらぎのことです。他に1/f ゆらぎのある現象の例として、人の心拍の間隔、ろうそくの炎の揺れ、電車の揺れ、小川のせせらぐ音、波の音、蛍の光り方などがあります。このようなものを見たり聞いたりすると、人の心が癒やされるといわれています。

出典:フリー百科事典「ウィキペディア(Wikipedia)」



この夏休みにたき火をする機会があったら、このことを思い出してみてくださいね。

巡回だより



令和 6 年 7 月 8 日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)

No.4

夏休みの過ごし方



中学校生活の始まりや新しいクラス等、新しい環境になって約3ヶ月が過ぎました。運動会や校外学習等の行事、定期テストも終わって学校生活やクラスの雰囲気にも慣れてきた頃かと思います。そんな学校生活も一区切り、7月の後半から約 1 ヶ月半の夏休みが始まります。夏休みは、自分の好きなことに時間を使って知識や技能を深めたり、新たな興味関心の幅を広げたりする絶好の機会です。ぜひいろいろなことにチャレンジして自分の世界を広げてみてください。

楽しい夏休みですが、期間が長い分、心配なこともたくさんあります。楽しく過ごすためには 3 つのポイントがあります。ひとつひとつ具体的に見ていきましょう。

①生活リズムを整える

夏休みは生活リズムが崩れてしまいがちです。時間に余裕があり、ゲームやスマホに熱中し、気づいたら日付が変わっていた…なんていう人は多いと思います。「ゲームやスマホを触るな!」なんてことはもちろん言いません。しかし、節度あるスマホの使い方、ゲームの仕方は必要だと思います。

睡眠において重要なのは量と質です。だいたい 13~15 歳頃の年代において、必要な睡眠時間は9時間弱と言われています。ある調査では、中学生の平均睡眠時間は約 7.5 時間だそうです。つまり普通の人とは大体 1.5 時間ぐらいの睡眠不足が毎日生じているということになります。7.5 時間から 9 時間に変えると自分の使える時間は 1.5 時間減るわけですが、その 1.5 時間を余裕で取り返せるほどの効率 up が見込めます。これは学習だけでなく、スポーツにも言えることです。



②宿題を計画的に行う

「今年こそは宿題を早く終わらすぞ…」と思っても最初の三日程度で燃え尽きて、どんどん後回しになり、夏休み最終日に慌てて宿題をすることになる…という経験をしたことがある人も多いと思います。(私がまさにそうでした。)そこで、今回は宿題を計画的に行うコツをお伝えしようと思います。

◎無理のない計画を立てる

1 日 1~2 時間以内に収まる量で計画を立てるのがおすすめです。計画を立てる際はなるべく具体的に立てましょう。例えば「数学を1時間」などと時間で立てるのではなく、「数学を 5 問解く」など量で立てましょう。



裏へ続く

◎毎日決まった時間、決まった場所で宿題をするようにする

習慣化の際に重要なこととして、決まった時間と決まった場所で行うことが重要であるとされています。そのため、できる限り予定が入ることがない時刻に毎日決まった時刻から始めるようにしましょう。例えば、部活動が午後からあるなら、「朝起きてご飯を食べてリビングですぐに始めるようにする」など決めておくといでしょう。



③全力で遊ぶ

最後にすべきことは全力で遊んでください。中学生は一番時間があり、体力もあるときだと思います。そこで、ただゲームするのではなく、さまざまな経験をしてください。夏休みならではの行事として、海水浴やキャンプなど家族で旅行に出かけたり、地元のお祭りに友達と行ったりしてみてください。高校生になると部活やアルバイトなどで忙しくなり、意外と自由に過ごせる時間が限られてきます。ぜひ、最高の思い出を作ってください！

熱中症予防・対策

いつでもどこでもだれでも熱中症にかかる危険性があります。しかし、正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。例えば、初夏や梅雨明け・夏休み明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。無理せず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

😊:水分・塩分をほどよくとろう

・喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにできます。

😊:睡眠環境を快適に保とう

・通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使ったりして睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぎましょう。

😊:衣服を工夫しよう

・衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選び、下着は吸水・速乾性に優れた素材を選びましょう。

😊:日差しをよけよう

・帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をさけましょう。

体調を崩さないようにするにはどうすればいいか、ご家庭で話し合ってみるのもいいかもしれません。万全な体調で、暑い夏を乗り切りましょう！

今年も「サポート DAY」開催！！

夏休みは生活習慣が乱れたり勉強がはかどらなかつたりして、休み明けの登校に気が重くなる人もいます。特別支援教室では皆さんが夏休み明け、スムーズに学校生活を送れるようにサポート DAY を設定しました。8 月下旬、各校の特別支援教室で宿題の補助等の活動を行います。午前中に設定している日もあるので、生活リズムが崩れがちな人は、リズムを整えるきっかけになると良いです。参加は任意ですので、予定を確認してぜひ参加してください。宿題が終わった人は夏休みの楽しかった思い出などを話に来てください！！

巡回だより



令和 6 年 9 月 6 日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)
No.5

夏休み明け 生活リズムを整えましょう

皆さん、充実した夏休みは過ごせましたか？長い夏休みが終わり、再び学校が始まりました。夏休みは自由な時間が多い分、生活リズムが乱れてしまった生徒もいるのではないのでしょうか。生活リズムが乱れると夜になってもなかなか寝付けない、朝起きるのがつらい、やる気がでない、集中できないなど、学校生活に影響が出てしまいます。

では、どうすれば生活リズムを戻すことができるのでしょうか。鍵は、「体内時計」にあります。

○体内時計とは

体内時計とは、生活リズムを調整しているメカニズムの一つです。昆虫も植物も、人間を含む哺乳類も、地球に住む全ての生物に備わっています。夜になると眠くなり、朝が来ると目覚める。これは体内時計の働きによるものです。地球の 1 日の周期は 24 時間ですが、人間の体内時計の周期は平均 24 時間 10 分であることがわかっています。そのため、地球に合わせて体内時計のずれを毎日リセットする必要があります。

○体内時計を正しく調節するには？ 朝と夜に気をつけること

●朝、太陽の光を浴びる

毎朝、起きたらカーテンを開けて日の光を浴びましょう。

日光には体内時計をリセットする効果があります。日光にはセロトニンという幸せホルモンを分泌する効果があり、体やメンタルに様々なよい効果をもたらします。リラックス効果やストレス解消、睡眠の質を上げる効果などが期待できます。ストレスが解消されることで、集中力向上や疲労回復にもつながります。お休みの日も同じ時間に起床し、日光を浴びる習慣をつけましょう。

●夜、暗くして寝る

毎日できるだけ同じ時間に布団に入り、暗くして眠りましょう。

夕方になり、あたりが暗くなってくると、メラトニンという睡眠ホルモンが分泌され始めます。メラトニンは暗いところにいるほど分泌されやすいので、暗くして眠る環境を整えることが快眠へつながります。

また、布団に入った後はスマートフォンを触るのは控えましょう。

スマートフォンには、ブルーライトという光が発せられており、セロトニンを分泌する効果があります。セロトニンは昼であれば良い効果をもたらしますが、眠る際に分泌されると、睡眠が妨げられてしまいます。また、ブルーライトは光のエネルギーが強いため、目が疲れやすいです。眠る 1 時間程前からスマートフォンを触らないようにすると、眠りやすくなりますよ。



生活リズムを調節するには、2～3 週間かかるとも言われています。

数日で改善されないからと焦らず、諦めずに生活リズムの改善に取り組みましょう。

夏休み恒例

サポート DAY を開催しました

今年もサポートDAYにたくさんの生徒が参加してくれました。夏休みの課題やテスト勉強への予定を立て、学校生活への準備を整えました。休憩が必要な場合は時間を区切って数分間設けることで、集中して学習に取り組むことができました。

【ここで問題！】

サポート DAY で一番取り組まれていた課題は何でしょう？

- ① 数学のワーク ② 理科のワーク ③ 作文

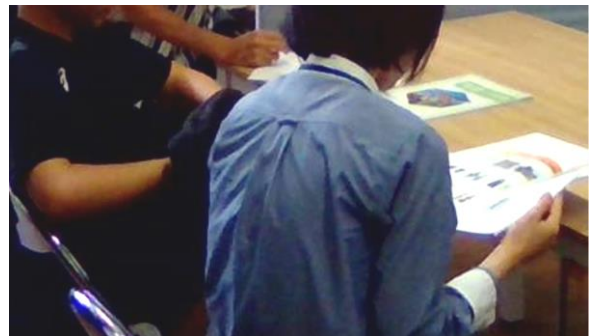
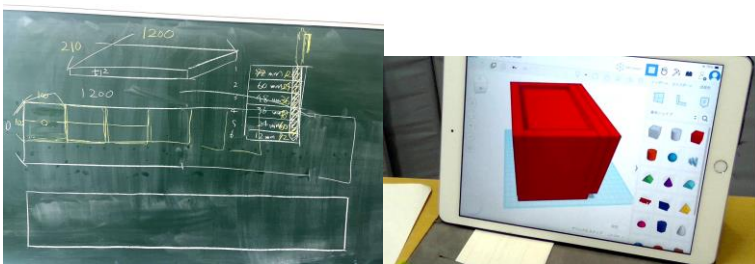
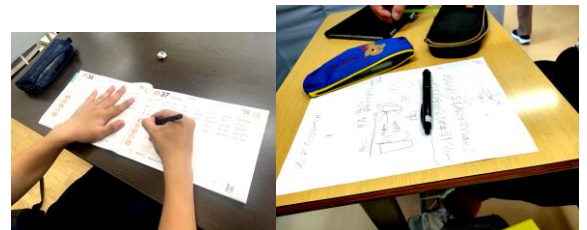
答えは右下！

サポート DAY



アンケート（抜粋）

- 優しくわかりやすく教えてくれて、すごく早くできたし、いろいろなことを覚えられた。
- 一人では大変な宿題もあったので良かった。
- 理科のわからないところがわかった。
- 静かな環境で学習できた。
- 読書感想文を進められた。
- 集中することで課題が進んだ。
- 学習計画を立てたことで、学習しやすくなった。



四者面談のお知らせ

9月中旬から10月末にかけて、四者面談を予定しています。詳しくは個別に配布する案内に記載された日時をご確認ください。巡回指導教員と通常の学級の担任、保護者と生徒が集まり、指導の進捗や成長のご報告、後期に向けての目標の確認、ご家庭での様子などについて共有したいと考えています。ご多用のところ恐れ入りますが、よろしくお願いします。

巡回だより



令和6年10月28日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)
No.6

みんなの「〇〇の秋」

10月から後期がスタートし、これから少しずつ次の学年に進級する準備が始まっていきます。ようやく長い夏が終わり、すっかり秋めいて過ごしやすい季節となりました。各校で合唱コンクールの課題曲や自由曲が聞こえてきて、「もう後期だなあ、秋がきたなあ」と実感しています。「秋」と聞いて、みなさんはどんなイメージをもちますか？食欲の秋、読書の秋、芸術の秋、…。人によって秋から連想するものは異なるかもしれません。そこで、特別支援教室の先生方が思う「〇〇の秋」について、インタビューしてみました！

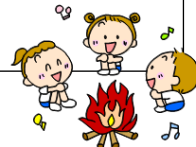
「やっぱりスポーツの秋」

体育教員から巡回教員になり、運動不足を感じています。これまでは暑すぎて動くのが嫌だったのですが、爽やかな季節になり、思いっきり身体を動かしたい気分になっています。夏休みにラジオ体操の指導員の資格を取って、今は毎朝、近くの公園で皆さんの前に立って体操をしています。資格を取るため、練習したら、筋肉痛になりました。健康第一。食欲の秋でもあるので、やっぱり運動は欠かせないです。



「キャンプの秋」

ひと昔前はキャンプと言えば夏というイメージもあったかと思いますが、最近の夏は暑すぎてキャンプどころではなくなってしまいました。今年も夏にキャンプを計画していましたが、台風で楽しむことができませんでした。最近はやや涼しくなってきた、穏やかな天気も増えてきましたね。美味しい食べ物もたくさん秋にはあります。キャンプの秋となるように、週末にお出かけの計画を立てていきたいです！



「カフェ巡りの秋」

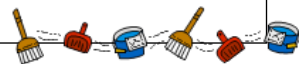
コーヒー片手にスイーツを食べることに最近はハマっています。Instagramで美味しそうな食べ物やおしゃれなカフェの写真を見つけるとついチェックしてしまいます。休日は気になったカフェに実際に行って、ゆったりした時間を過ごす心がスッカリします。



そして大好きな金木犀の匂いがすると、秋だなあと実感します。この時期になると、気付いたら普段使っているハンドクリームの匂いが金木犀になります。

「掃除の秋」

掃除と言えば年末の大掃除を思い浮かべますが、その時期は気温が低く水も冷たくてなかなか気が乗らないですね。秋の時期は涼しく外での掃除がしやすいですね。なんと言ってもキッチンなどの油污は、冬場になるとさらに落ちにくくなるのでこの時期がベストです。ホームセンターに行くと簡易なものから業務用のものまで、用途別に洗剤が様々ありますのでぜひこの機会に掃除をして、掃除に追われることのない年末を過ごせるようにしましょう。



「食欲の秋」

「実りの秋」と言われるほど秋には沢山の美味しいものが旬を迎えます。キノコにカボチャ、サンマに柿やブドウ等種類も豊富で、秋が来る度にまずは何を食べようか、と悩んでしまいます。また、旬の食べ物は四季を感じることができただけでなく、その時期に体が必要とする成分を豊富に含んでいて一石二鳥だなあと感じています。ただ食べ過ぎには気をつけたいですね。



裏面に続きます

身だしなみチェックをしよう

季節が変わり、衣替えのシーズンになりました。学校によっては夏服から冬服への移行期間がなく、その日の気温に合わせて標準服を着用するところもあります。登校前に天気予報で気温を確認する習慣をつけて、自分で判断できるようにしていきましょう。

特別支援教室にやってくる生徒を教室に送り出すときには、身だしなみチェックをするようにしています。「ちゃんと」という抽象的な表現では伝わりにくいので、具体的に確認しながら「ちゃんと」がどのような状態なのか定着を図っています。学校によって多少異なりますが、身だしなみチェックの例を紹介します。

- ☐ シャツや標準服にしわや汚れはないか
- ☐ シャツの裾がズボンやスカートから出していないか
- ☐ ボタンの掛け違いがないか
- ☐ 靴紐がほどけていないか、靴のかかとを踏んでいないか
- ☐ 爪を短く切っているか
- ☐ 靴下の色は適切か

など



特に、高校見学や学校説明会、面接等で身だしなみを整えることは必須事項であり、社会に出たら「できて当たり前」とであると認識されます。中学生のうちからセルフチェックを行い、自己管理能力をアップさせましょう！

宿泊行事に向けて

学校によって時期は異なりますが、これから1年生は中学生になって初めての宿泊行事があります。年明けには、2年生のスキー教室があります。学年を問わず行事が近づいてくると、特別支援教室でも楽しいことや不安なことの話をよく聞きます。「私もそう思った!」「他の人はそんな風に思っているのかあ」というものはありますか？

楽しみにしていること(楽しかったこと)

- ・生活班で雑談をすること。
- ・非日常を味わえること。
- ・旅先でお土産を選ぶこと。
- ・クラスメイトと一緒にワイワイできた。
- ・係として、みんなの動きが見られてよかった。

不安に思うこと(不安だったこと)

- ・しおりどおりに時間管理ができるかどうか。
- ・メンバーと協力するために会話すること。
- ・係の仕事がしっかりできるか自信がない。
- ・班行動中にトラブルが発生してしまったらどうするか。
- ・部屋や鞆の中身の整理整頓。忘れ物。

先輩から後輩にアドバイス・メッセージ

- ・一緒に班になったことがきっかけで、仲の良い友だちができた!
- ・実際に行ってみたら楽しかった。楽しむときは楽しんで、やるべきときにはやると切り替える!
- ・先生の話をしっかり聞いておいた方がよい。困ったときは友だちや先生に聞くこと。
- ・乗り物酔いをする人は、事前に酔い止め薬を飲み忘れないようにする。
- ・楽しむためにも前日は早く寝る。決まりを守る。

特別支援教室では、行事に関する資料やしおりなどを使って注意事項をもう一度確認したり、当日の動きをイメージしたりするなどして、「見通し」をもつお手伝いをすることができます。もし不安なことや困ったことがあったら、解決や緩和の手だてを一緒に考えていきましょう。楽しい思い出になるように、特別支援教室もサポートします!

巡回だより

令和6年12月2日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)

No.7



冬が到来しました！

今年はほとんど「秋」がなく、「夏」から「冬」を迎えてしまったような感じでした。

短かったなので秋にゆっくりと本を読むことができなかった皆さんに、今回は「読書の冬」をテーマに巡回指導教員からオススメの本を紹介してもらいました。

運転者 喜多川 泰著

未来を変える過去からの使者。運は「いい」「悪い」で表現するものではなく「使う」「貯める」で表現するもの。先に「貯める」があって、ある程度貯まったら「使う」ことができる。運は後払いです。何もしていないのにいいことが起こったりしないんです。周囲から「運がいい」と思われている人は貯まったから使っただけなんです。(本文より)日々、自分に起こった出来事をどう捉えるか、考えさせられる1冊です。

お仕事図鑑 300 NPO 法人 16歳の仕事塾

これから将来のことについて考えていく時期になりますが、まだなりたい職業が見つかっていないという人も多いのではないのでしょうか。この本はイラスト付きでとても分かりやすく300の職業が紹介されています。その職業に必要な資質・能力や資格だけでなく、勤務時間や給料の目安、休日等も記載されています。また、自分の「好き」から将来への興味の見つけ方や自分の価値観を知るワークもあり、なりたい職業を見つけるには最適な本です。

ざんねんないきもの事典 今泉 忠明 監修

「ハシビロコウはあくびをするとなぞの物体が出てきちゃう(サイトの紹介より)」

この見出し、続きがとても気になりますか!? ざんねんネタや、どうしてそうなった?と思わずつつこみたくなる解説、かわいいイラストなど楽しい要素がたくさんあるので、どんどん読み進められると思います。この本をきっかけに、いきもののこと、理科に興味をもっていただけたら嬉しいです。これを読めばあなたもいきもの博士になれる…かも??

【読書の効用】

読書で得られる14のメリットを紹介します。

- ①知識や教養が身につく ②語彙力が豊かになる ③コミュニケーション力が上がる
- ④文章力が向上する ⑤想像力がアップする
- ⑥ストレス発散になる ⑦悩みや課題を解決するヒントが得られる ⑧コミュニケーションのきっかけになる ⑨効率的に情報収集できる
- ⑩いろいろな価値観を知れて、視野が広がる ⑪仕事力向上につながる ⑫失敗を減らして成功の確率が上がる ⑬アウトプットのネタになる ⑭学習や仕事のやる気がアップする

裏面に続く

ころべばいいのに ヨシタケシズ著

ひとりの女の子が自分の嫌いな人や嫌な事とどのようにして向き合っていくか、様々な方向から考え、その子なりの結論を出そうとする物語です。絵本なので誰でも読める内容なのですが、大人が読んでも深く考えさせられる内容となっています。嫌な事に対して、イライラしたり落ち込んだりするのではなく、「まあいいや」「そんなことを考えても仕方が無い」「嫌な事を考えている時間が無駄」と切り替えられるようになるためのヒントがつまっている本です。

大ピンチずかん 鈴木 たけのり著

子どものために買った本ですが、大人が読んでも楽しい日常的なたくさんのピンチが登場します。

大ピンチを知れば、いつ大ピンチになってもこわくない。この図鑑は、子どもが会える世の中のさまざまな大ピンチを、「大ピンチレベル」の大きさと、5段階の「なりやすさ」で分類し、レベルの小さいものから順番に紹介しています。また、その大ピンチの対処法や、似ている大ピンチ、大ピンチからさらに襲いかかる大ピンチなど、あらゆる方向から大ピンチを解き明かす、ユーモアにあふれた1冊です。

興味のある本はありましたか？図書室や図書館で借りられるものもあるので、是非、読んでみてください！感想お待ちしております！みなさんのオススメの本もぜひ紹介してください！



遅刻「0」を目指そう！

寒くなると朝、布団から出るのが辛くなります。ついつい二度寝をしてしまって……遅刻!!なんてことにならないように、先生方から冬の朝、スッキリ起きることができるアイデアを教えてくださいました。やってみよう!と思うものがあったらぜひ試してみてください。

♪布団の中でもこもこの靴下をはいてから起きる。

♪エアコンで起きる15分前にタイマーをかけて、部屋を暖かくしておく。

♪使い捨てカイロを持って寝る(低温やけどには注意!)

♪布団の中で体が温まるように腹筋を30回してから起きる。

♪水筒に温かい飲み物を入れて枕元に置いておく。





巡回だより



令和6年12月16日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)
No.8

書き初めのススメ



さて、あとわずかで待ちに待った冬休みですね。冬休み(お正月)にやることの1つに「書き初め」があります。宿題となっている学校も多くあるのではないのでしょうか。でも、書き初めは最後まで残ってしまうことも。。。そこで、今回の巡回だよりは、「書き初め」を更に楽しむためのアドバイスを紹介します。

ポイント

とめ、はね、はらいを意識しよう！

【A】と【B】どちらの字が上手に見えますか？

【A】

永

【B】

永

★解説★

やはり、Bですよ。Bの字はとめ、はね、はらいがしっかりと出ています。

課題となる字をよく見て、どこを「とめ」てどこを「はね」てどこを「はらい」のか意識して書きましょう！



○は「とめ」、○は「はね」、○は「はらい」

「いやいや、そんなことは知っていますよ、先生。」と思った人もいますね。そして「それができたら苦労はしていないですよ。」と思いますよね。そこで、誰にでも簡単にできる、**スペシャルな方法**を1つ紹介します。

スペシャルポイント

太いところ細いところを意識しよう！

【C】と【D】の字はどこが違うだろう？

【C】

数

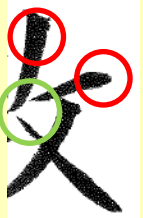
【D】

数

★解説★

2つの違いは「太いところ」「細いところ」があるかないかです。同じ太さで書かれているCはDと比べるとなんだか上手に見えませんが、筆だからこそ、この太いと細いが表現できるのです。そして、そのような字を私たちは上手だと認識するのです。

○は「太い」、○は「細い」



書き初めをするときには、ぜひ、このポイントを意識して書いてみてください!!

活動の紹介：コラージュ川柳



コラージュ川柳という活動を知っていますか？コラージュ川柳とは、新聞紙や雑誌から言葉を切り抜き、川柳（5・7・5）を作るという活動です。季語など、難しい要素は入れなくてもよく、自由な発想で面白い句を作ります。



コラージュ川柳で育む力：

- ①道具の使い方：はさみなどを器用に使う練習になります。
- ②目の動き：たくさんある文字情報から、5文字、7文字の言葉を探す時に目をたくさん動かします。
- ③語彙力：言葉の持つ意味、イメージなどを想像することで語彙力が向上します。
- ④発想力：意味の異なる言葉を組み合わせ、意味が通って、かつユーモアあふれる句を考える、発想力が身につきます。

生徒の作品を紹介します。下の QR コードから、お気に入りの作品に投票をしてくださると、今後の励みになります。ご協力、よろしくお願い致します。（携帯や生徒所有の ipad などから、どなたでも投票することができます。）

【作品 No.1】 	【作品 No.2】 	【作品 No.3】
【作品 No.4】 	【作品 No.5】 	【作品 No.6】
【作品 No.7】 	【作品 No.8】 	投票はコチラから



巡回だより

令和7年2月14日
中野区立中野中学校
校長 竹之内 勝
(特別支援教室拠点校)
No.9

新年度まであと少し



今年度も残りわずかとなりました。春は別れと出会いの季節であり、1年の中で最も大きく身の周りの環境が変わる時期でもあります。新年度を楽しみにしている人がほとんどだと思いますが、同時に環境が変わることによる不安を抱えている人もいるのではないのでしょうか。

新年度、新しい環境に対応していくために、今からできる対策をいくつか紹介します。

◆変化を受け入れる心の準備をしましょう

まず生徒が新しい環境に対して感じる心配事の一例を以下に挙げます。

- ・クラスに仲の良い人がほとんどいない
- ・学習のレベルが上がる

このような環境に置かれたとき、皆さんはどう感じるでしょうか。多くの人は不安な気持ちを少なからず抱くのではないかと思います。

こんなときは、「こんな状況で不安になってしまうのは自分だけではない」ということに気づいてみましょう。ほとんどの人が多かれ少なかれ何らかの不安を感じ、ちゅうちょしてしまったり、悩んだりしています。誰もが感じる不安なら、不安を感じることは何ら不思議ではありません。できないことを責めたり、無理に不安を消そうとしたりせず、仕方ないことだと受け入れると少し楽になります。

◆不安を感じる要因を分析してみましょう

受け入れることができた後は、不安を感じる要因を分析してみましょう。不安の原因がわからず漠然としていると、不安感は大きくなっていきます。原因を分析することで見通しが立ち、不安を解消することができるのです。練習として、先ほど挙げた例から分析してみます。

◆クラスに仲の良い人がほとんどいない

- ・新しいクラスメイトと仲良くなれるか不安
- ・話題が途切れてしまったらどうしよう
- ・何か困ったとき頼れる人がいない

◆学習のレベルが上がる

- ・授業についていけないかも
- ・遊ぶ時間が減ってしまうかも
- ・どんな学習をするのかわからず不安

このようなことが不安の原因になっているかもしれません。分析をすると、対策できるものもあるのではないのでしょうか。例えば『話題が途切れてしまったらどうしよう』と思う場合には、いくつか盛り上がりそうな話題を事前に考えメモしておく、『どんな学習をするのかわからず不安』な時は事前に教科書を読んだり、これからの学習範囲を検索してみたりするなどの対策が考えられます。全てを解決できなくとも、1つでも自分に合った対策方法を考えることができればよいですね。

◆目標設定をしてみましょう

新学期に向け、目標設定をしてみましょう。目標をもつことで、やる気が湧き、行動指針が定まります。新しい環境で達成したい目標を明確にしましょう。

【目標を決める際のポイント】

- ① 具体的であること（良い例）1日〇時間学習をする、毎日〇時には寝る
- ② 達成できそうな目標を立てること（悪い例）×毎テスト全教科100点をとる

方向性が定まることで、新しい環境に対しても前向きに捉えられるようになります。目標を立てる際はこれらのことを意識して立ててみましょう。

新しい経験や出会いが、成長するチャンスになるかもしれません。

新学期に向けて少しずつ準備していきましょう。

コラージュ川柳 結果発表



前々回の巡回日よりではコラージュ川柳という活動を紹介しました。今回は投票結果を発表します。



1位 ◆選んだ人からのコメント イメージしたときに一番ユニークだと思ったからです。 いつまでか 木から生まれた 医療機器	同率2位 ◆選んだ人からのコメント いつもならばバンテリンを塗ってやり過ごすような煩わしい痛みにも、福がやってくるとはなんとポジティブ！その意外性にくすりと笑いました。 肩・腰に ひざの痛み 福来たる	同率2位 華麗 課長の部下は 高齢者 ◆選んだ人からのコメント 思わず「ふふっ」と笑ってしまいました。秀逸ですね。
--	--	---

今回の号をもちまして、今年度の巡回だよりの発行は終了となります。

これまでお読みいただき、ありがとうございました。

来年度もよろしくお願いいたします。