

# 特別支援教室のお便り

1月号

杉並区立高井戸第四小学校  
特別支援教室拠点校

たかし教室直通03-5336-9522

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。さて、皆様はどのような冬休みを過ごされたでしょうか。素敵な思い出ができた人、そうでもなかった人……、いろいろあるでしょう。まずは子供たち一人一人の思いを私たち大人がじっくり受け止めてあげて、安心感と次に向かう意欲をはぐくみたいと思います。

3学期は1年間のまとめであり、一人一人の大きな成長が見られる時期です。3学期になると、子供たちは次の学年を意識し始め、6年生は、中学校進学を強く意識します。次のステージに向かって子供たちは、新しいことに挑戦する気持ちと、予測のつかない不安な気持ちとで揺れ動くことがあるでしょう。少しでも不安なことがあっても、次のステージが楽しみに感じられるように、特別支援教室では「安心感」「達成感」「自己肯定感」を大切に支援、指導をしていきたいと考えています。



## 3学期の予定

- 1月18日(木) …… 高四小エリア保護者研修会
- 1月11日(木)、12日(金)、16日(火)、17日(水)…授業観察・在籍学級担任面談（指導はお休み）
- 3学期指導開始
  - 月曜日グループ…1月15日（月）
  - 火曜日グループ…1月23日（火）
  - 水曜日グループ…1月24日（水）
  - 木曜日グループ…1月25日（木）
  - 金曜日グループ…1月19日（金）
- 3月 4日(月)～8日(金)……3学期指導終了（各校の該当する曜日）※いおぎ教室については別途お知らせします。
- 3月12日(火)～19日(火)……保護者個人面談（指導はお休み）



2月に「高四小エリア保護者個人面談日時希望調査」を配布し、3月の個人面談日時の希望を伺います。調整の上、個人面談日時の決定を個別にお知らせいたします。

## 感情のラベリング



日々生きていると良いことも悪いことも含めて色々なことが起きますね。みなさんはストレス解消をどうしていますか。好きなものをたくさん食べる、思いきり体を動かす、好きな歌を大声で歌う…など人それぞれあると思います。様々な方法があげられる中でも、意外と有効な方法に「感情のラベリン

グ」が挙げられます。「感情のラベリング」とは心理学用語で「自分自身が今感じていることを言葉にして表現すること」を指し、ストレス緩和の効果があるとされています。

#### ◆感じていることを言語化すると脳で何が起こるのか？

学校や家庭、友達関係などさまざまな場面で感じるモヤモヤとしたネガティブな気持ち。そんなネガティブな感情をわざわざ言葉にするなんて…と思う人もいるかもしれません。しかし感情のラベリングは脳に大きな効果をもたらすことが分かっています。脳の中でネガティブな感情と深く関わるのが「<sup>へん</sup>扁桃とうたい体」と呼ばれる部位です。扁桃体が「不快」と判断すると、扁桃体は活性化し、ストレスホルモンが分泌されます。扁桃体の活性が続くと身体にさまざまな悪影響を及ぼすことになりかねません。そんなとき、ネガティブな感情を具体的に言語化すると、脳の中で理性や判断力、情動抑制をつかさどる「前頭前野」という部位が刺激され、扁桃体の活性が抑えられるのです。

#### ◆子どもとたくさん会話をし、共感して受け止めながらさまざまな感情に名前を付けてあげること

感情のラベリングを行うには、「感情を表す語彙」を増やしておくことが効果的です。どのような感情が今の自分に一番当てはまるのかを表現できる語彙力があれば、ラベリングも上手くいき、その効果は高まります。

1日のどこかで、お子さんと会話を楽しむ時間をとることができると良いと思います。お子さんと会話するときは、決して否定はせず、まずは気持ちに共感し、受け止めましょう。そのときに、「そうか。楽しかったんだね」「悲しかったね」「嬉しいよね」と具体的に感情を表す言葉を使いながら共感すると、子どもは「聞いてもらえた」「分かってもらえた」と認めてもらった満足感と同時に、「そうか、あの気持ちは“楽しかった”んだ。」と言葉と自分の感情が結びついていきます。自分の気持ちを言語化（感情のラベリング）ができるようになると、ストレス発散になるだけでなく、自分の言動を振り返ったときに自己分析しやすくなり、自己理解もより進んでいきます。



### 1月の学習予定

#### ◎小集団学習「みんなの時間」

「新年をみんなで祝い、楽しもう」

- ・冬休みの思い出などについて話したり聞いたりする。
- ・今年はどんな年にしたいか考え、期待感を持つ。
- ・新年にちなんだ遊びをみんなで楽しむ。

「周りの様子をよく見る活動～おそろいだあれ？～」

- ・周りの様子をよく見て、状況を読み取る。
- ・指示されたポーズを自分の手指を使って表現する。
- ・ルールを守って楽しく取り組む。