

# 特別支援教室のお便り

12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

今年も残すところあと1ヶ月となりました。月日が経つのは早いものです。子供たちと過ごしていると、たくさんの成長に気付く場面があります。その度に嬉しい気持ちになります。2学期の教育活動についてご理解、ご協力をいただきありがとうございました。学習面でも、生活面でもしっかりと今年の振り返りをし、来年に向けて成長できるように今月も引き続き指導していきます。

## 12月、1月の予定

### ■2学期の指導終了日

月曜日グループ…12月22日（月）  
火曜日グループ…12月23日（火）  
水曜日グループ…12月17日（水）  
木曜日グループ…12月11日（木）  
金曜日グループ…12月19日（金）

### ■3学期の指導開始日

月曜日グループ…1月 9日（金）  
火曜日グループ…1月13日（火）  
水曜日グループ…1月14日（水）  
木曜日グループ…1月15日（木）  
金曜日グループ…1月16日（金）

## アンガーマネジメントの一つの方法

アンガーマネジメントとは、自分の怒りの感情と上手に付き合うことです。怒らないことを目指すのではなく、怒る必要のないことの対しては、怒らないことを目的としています。

アンガーマネジメントの効果は、①怒る回数を減らし、ストレスも減らすことができる。②柔軟性や視野の広さが身に付く③コミュニケーションが円滑になる④その場の雰囲気が良くなるなど良いことがあります。

アンガーマネジメントを実践するためは、①怒りの6秒間 ②自分で怒りを感じた時に、一度考えることをやめる ③怒りの原因から離れる ④怒りの元にある理由を考える ⑤怒りの感情を表現する ⑥リラックスできる方法を見つける、など様々な方法があります。

アンガーマネジメントは、怒りの感情と上手に付き合うことで、自分自身や周りの人との関係を改善することができます。もし、怒りのコントロールに悩んでる場合は、アンガーマネジメントを試してみるのはいかがでしょうか。



## ◎小集団学習「みんなの時間」

### 1 「おそろいだあれ？～HANDs～」

- ・周囲の状況を把握し、友達の様子に気付く。
- ・場や相手の状況に応じて、コミュニケーションを展開できるようにする。
- ・落ち着いて思いを伝えたり、行動したりする。

### 2 「SST(ソーシャルスキルトレーニング) SS(ソーシャルスキル)モンスター」

- ・場に応じたよりよい対応を知る。
- ・自分の生活を振り返り、客観的に自分を捉え、課題を認識する。

### 3 「新聞紙を使って活動しよう」

- ・手先をよく動かして制作することができる。
- ・最後まで集中して活動に取り組むことができる。
- ・友達と協力して活動することができる。

