

サポートルームだより

2026年10月30日No.6
町田市立成瀬小学校
サポートルーム拠点校
校長 吉成 美紀
サポートルーム担当

日暮れが一段と早くなり、秋の訪れを肌で感じる頃となりました。ご多用の中、個人面談にお越しいただきありがとうございました。面談でお聞きしたことを今後の指導に生かしていきます。11月はサポートルームの授業参観を行います。お子さんの頑張っている姿をぜひご覧ください。

さて先日、サポートルーム職員で「レジリエンス」について研修を受けた内容を、一部ご紹介します。

「しなやかな心」と「自立」を育む ～子どものレジリエンス（立ち直り力）を育てるために～

1. 「レジリエンス」とは？

「レジリエンス」とは、英語で回復力や弾力性を意味します。困難やストレスにぶつかったときに「立ち直る力」「しなやかな心」のことです。自己肯定感（成功や称賛を通して育つ「自分を信じる力」）とレジリエンス（失敗したときに人に頼ることで育つ「人を信じる力」）の2つが互いに補い合うことで、子供の健やかな自己形成につながります。



2. 家庭で育む「レジリエンス」4つのステップ

子供のレジリエンスを高めるために、ご家庭で意識できる4つのステップがあります。

① 基本的生活習慣を整える

→起床・就寝のリズムや身辺自立など、日々の習慣の積み重ねが自律と立ち直りの土台となります。

② 「人を頼って成功する体験」を重ねる

→困ったときに「手伝って！」と人に頼り、事態がよかった経験が「人を信じる力」につながります。

③ 家庭内で「役割（お手伝い）」をもつ

→本人の興味やペースに合わせて、無理なくできる役割を任せます。頼られ、人のために働くことが本人の自信につながります。

④ サポートを受けて「気持ちを切り替える」

→周囲の温かいサポートを受けながら、試行錯誤を通じて自分の感情をコントロールする力を育みます。

3. ご家庭での関わり方のコツ

① 「先回り」を減らし、「手助け」へ

→大人は焦りや不安から先回りしてコントロールしがちです。子供自身から助けを求められたときにこそ「～しようか？」とサポートを心がけるとよいようです。

② お手伝いには「感謝の言葉」を

→カーテン開けやゴミ捨てなど、家族みんなのためになる小さな役割を任せ、「ありがとう！助かるよ！」と感謝を伝えることが何よりの報酬となります。

③ 安心してSOSを出せる環境づくり

→「できないこと」を問題視せず、子供の思いを受け止めることで、困ったときに安心して相談できる関係が育ちます。失敗を恐れず、適度に人に頼りながら伸び伸びと成長できるよう、ご家庭と学校とで協力して温かく見守っていきましょう。

＜参考文献：レジリエンスを育てる本 藤野博・日戸由刈共著 講談社＞



11月の小集団指導

※予定は変更になることがあります。

活動名	活動内容
長なわをとぼう (全学年)	・自分の体の動かし方を意識したり、うまくいかないときに気持ちを切り替えたりする方法を学びます。
ゴムではこぼう (1・2年)	・長いひもを2人で持ち、声を掛け合いながら、紙コップを運ぶ活動です。相手に合わせる調整力を学びます。
かいものをしよう <仲間分け・お金扱い> <あいさつ・持ち物管理> (1・2年)	・必要な金額を財布から出し入れしたり、必要なものをどの店で買えばよいか考えたりする活動を通して、コミュニケーションを養い、こだわりの除去をねらいます。 ・買い物活動を通して、指示に従う大切さや確認するよさ、チェックの仕方などを学びます。
だるまさんが運んだ (3・4年)	・「だるまさんがころんだ」の要領で数名の友達と協力して物を運ぶ活動です。相手の様子を見る大切さや、感じよくやり取りするよさを学びます。
買い物をしよう (3・4年)	・必要なものを聞いてメモを取り、売り場を見つけて買う活動を通して、メモの取り方、チェックの方法や確認するよさを学びます
表情からよみとろう (3・4年)	・「はあ、というゲーム」というカードゲームを通して、言葉や口調、表情から相手の気持ちを考える活動です。感じ方には違いがあることや表情を読み取る視点について学びます。
自分について知ろう (5・6年)	・チェックリストを用いて、自分の得意不得意に気付かせ、自分に合うやり方を考える活動です。人によって違いがあることを知り、自分とどう向き合うか考えます。
協力ことばづくり <ひらがな50音> (5・6年)	・50音の文字カードを使い、相談しながら言葉を作る活動です。なるべくカードを使い切るようなルールにすることで変更したり、援助要請したりするよさを学びます。
サポトレ考案会 (5・6年)	・協力して、みんなが取り組める運動を考える活動です。メンバーと「安全で楽しい」という条件を元に相談していきます。

今後の予定

☆ 中学校サポートルーム説明会 11月11日(水) 9時～11時

南成瀬中・町田第二中のサポートルームの先生にお越しいただきます。

中学校でどのような支援を受けられるかを知る機会です。

場所:成瀬小学校 3階ブレイルーム

内容:教室概要、指導の様子の説明、質疑応答、個別相談など

対象:高ヶ坂小・成瀬小の保護者 右の二次元コードからお申込みください。

(サポートルームへの通級の有無にかかわらず、どなたでもご参加いただけます)



☆ サポートルーム授業参観 11月26日(水)～12月1日(火) 1～4校 12月8日(火) 5・6校時のみ

子どもたちの活動の様子を、ぜひご参観ください。ご都合がつかない場合は、別の日程での参観も可能です。その場合は、連絡帳で事前にお知らせください。

☆ 2学期の指導期間

12月14日(月)まで

(18日(金)に指導時間調整で学習を行うグループがあります。)