

サポートルームだより

町田市立小川小学校
サポートルーム拠点校
校長 星 彰
2026年8月31日 No.5

9月 ～生活リズムを整えて元気にスタート！～

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みにはご家庭や地域で様々な経験をしたことと思います。久しぶりの学校生活に楽しみな気持ちがある一方で、生活リズムの変化や久しぶりの集団生活に、疲れや戸惑いを感じることもあります。まずは、早めに就寝する、朝食をしっかりとるなど生活リズムを整えることを大切にしていいただければと思います。

また、休み明けは心や体の不調が表れやすい時期でもあります。「いつもと様子が違う」「食欲や睡眠の様子が変わった」など、気になるサインがありましたら小さなことでも、早めにお知らせください。今学期もさまざまな経験を重ねる中で、困ったときに周囲へ相談したり、自分なりに気持ちを立て直したりする力を育てていけるよう取り組んで参ります。

将来の「自分でできる」を育てる●ライフスキルトレーニング●



「発達障害の子のライフ
スキル・トレーニング」

監修：梅永 雄二 講談社

○ライフスキルは「生活する力」

身支度、時間の管理、人との関わり、困ったときに助けを求めることなど、毎日の生活に必要な力です。

○大人が先回りしすぎないことも大切

大人が代わりにやるだけでなく、子ども自身が「やってみる」経験を少しずつ増やしていきます。

○「一人で全部やってみて」ではなく、必要なサポートを

できることは自分で。難しいことは一緒に。小さな「自分でできた！」を積み重ねていきましょう。

いま、どのくらい自分でできているかな？

◎ ひとりで

○ 声をかければ

△ いっしょなら

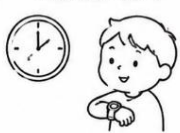


① 着替える・身だしなみ



◎ ○ △

② 時間を見て動く



◎ ○ △

③ 自分の物を
準備・片付ける



◎ ○ △

④ お金を考えて使う



◎ ○ △

⑤ 気持ちを伝える・
助けを求める



◎ ○ △

⑥ 具合が悪いときに伝える



◎ ○ △

⑦ 約束やルールを守って
外出する



◎ ○ △

⑧ 危ないこと・してはいけない
ことが分かる



◎ ○ △

⑨ 自分で楽しむことがある



◎ ○ △

チェックして見えてくること👁️

◎が多ければよい、ということではありません。

「1人でできること」「まだサポートが必要なこと」。お子さんの「今」を知ることが自立への第一歩です。

このほかにもチェック項目が、書籍で紹介されています。

小川小学校ホームページ

活動の様子などを掲載しています

