

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
2024年5月27日 No.3

5月の指導から ～気持ちのコントロールって難しい～

サポートルームでは「気持ちのコントロール」という言葉が小集団指導のキーワードとしてよく出てきます。5月は「気持ちのコントロール」の中の「自己や他者の感情理解・感情表出」や「怒りの感情」に焦点を当てた指導を行いました。以下にご紹介します。

『怒りスイッチを探せ』

「怒りの温度計」という10段階に分かれた怒りの物差しを使い、「場面カード」で示された内容に対して自分の怒りの度合いを伝え合う活動です。

例えば、「今やろうとしていたのに、『宿題を早くやりなさい!』と親に言われた。あなたの怒り度は?」という質問では、「怒りは8。『今、ちょうどやろうとしていたのに!』と僕なら頭にきてしまう。」という意見や「怒りは1。ちょっとカチンとくるけど、『今やるよ。』と言えば分かってくれると思う。」等、同じ場面でも怒りの度合いが人によって大分違っていることが分かりました。

最後に「自分が強い怒りを感じた時、鎮める方法を知っていたら教えて。」という質問をすると、「水を飲む」「深呼吸をする」「静かな場所へ移動する」「自分の好きなことを思い出してなるべく忘れようとする」等、子供たちは自分なりのクールダウンの方法を伝えていました。

「〇〇さんは、自分と違って怒りの沸点が低いんだね。」と、自分との違いを感じたり、「〇〇さんの怒りの鎮め方、まねしてみようかな。」と相手に共感したりと、様々な気付きを得られた時間となりました。

子供たちは気持ちのコントロールが大事だということをよく理解している様子です。例えば勝敗が付く活動の、めあての確認時に「ぼくは普段、気持ちのコントロールが難しい時があるので、今日はイライラしないで最後までやり遂げることを頑張りたい。」と自ら目標設定できる子もいます。またサポートルームではそのことを意識して活動できている場面が多くあります。

しかし普段の生活の中でそれができるかという点、それはとても難しいこと。大人でもついイラっとしてきつい言葉を使ってしまうたり、怒りを態度で表してしまったりする場面、ありますよね。『怒りスイッチを探せ』のような活動を積み重ねていくことで、子供たちが日常生活の中でも自分の感情を俯瞰的に捉え、コントロールできる力が少しでも身に付くことを私たちは願っています。

「分かっているけど、難しい。」そんな子供たちの思いを、私たち大人は大らかな目で見守っていきたいものです。

6月の予定

○サポートルーム授業参観期間

6月17日(月)～21日(金)

*詳しい日時はお便りにてお伝えしています。

裏面へ



6月の主な指導内容

小集団	主なねらい
問題解決すごろく (全学年)	<ul style="list-style-type: none"> ・質問されたことに答えることができる。 ・日常生活における基本的な問題解決の方法を知ることができる。 ・他者の意見を聞き、共感したり気付いたりすることができる。
作業的学習 「かみでっぼう」(1年)	<ul style="list-style-type: none"> ・山折り、谷折り、開くなどの折り方が分かる。 ・助けてもらうことができる。 ・遊び方が分かる。
作業的学習 「ぶんぶんごま」(2年)	<ul style="list-style-type: none"> ・線にそって、大小の円を切ることができる。 ・重ねて貼る順番が分かる。 ・紐を結ぶことができる。
作業的学習 「とび出すカード」 (中学年)	<ul style="list-style-type: none"> ・仕組みが分かる。 ・切る、折る場所が分かる。 ・絵に丁寧に色を塗ることができる。 ・渡す相手を考えて作ることができる。
作業的学習 「らせんカード」 (高学年)	<ul style="list-style-type: none"> ・仕組みが分かる。 ・らせん状に切ることができる。 ・決められた条件で飾りのパーツを選び工夫して貼ることができる。 ・渡す相手を考えて作ることができる。
体育的学習 「体を動かそう」(全学年)	<ul style="list-style-type: none"> ・小集団場面における学習態勢や基本的行動様式の確立を図る。 ・運動機能の向上を図る。



～本のご紹介～

「この子はこの子のままでいいと思える本」

佐々木正美



子育てに悩みはつきものですが、ときに1冊の本が疲れた心を救ってくれることがあります。

児童精神科医・佐々木正美先生は子育てに関する多くの著書を出されているので、既にご存知の方も多いかと思います。この本は子育てについてQ&Aで書かれています。子育てに悩む親の背中をそっと押してくれるような優しいまなざしがありながらも、鋭くその本質を突く内容になっています。子育てに悩む保護者の方に、是非お勧めしたい本です。