

せりがやの輝く「蒼空」の下「風爽」かおる「丘陵」にたたずむ「陽溜」

お か せりがやの丘陵



町田第二中学校
サポートルームだより
2024年 9月号

2学期開始

行事の取組が多い2学期になりました。長い夏休みを終えて、生徒たちのリラックスした表情が見受けられます。2学期も生徒たちが輝いて毎日の生活を送り、成長を感じることができるよう、生徒のサポートにあたります。今学期もよろしくお願いいたします。

各校の学級担任の先生方へ

時間割につきまして、これまでと同様に専門員がサポートルーム教員と相談をして調整し、学級担任へ連絡を行います。学校行事等の関係で急な変更があることも予想されますので、連絡を密にしていきたいと思っております。ご協力をお願いいたします。

保護者の皆様へ

9月と10月は面談期間となっております。日程の相談をすでにさせていただいております。お忙しい中ではありますが、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

ビジョントレーニング

書くことが苦手な生徒がいます。一言で「書くこと」と言っても、メモをとること、作文を書くこと、文字を書くこと、といろいろありますが、サポートルームの授業では板書を写す時に時間がかかり、書こうとしない…という「文字を黒板からノートに写して書くこと」が苦手ということにアプローチをした「ビジョントレーニング」を行っています。



ビジョントレーニングにおける「見る」とは「ものを見て」「脳で理解し」「口や動作でアウトプットする」までの一連をいいます。見えていても、それが理解できない、表現することができないことがあります。「見る」だけでなく「見る」を鍛えていくことがビジョントレーニングです。このトレーニングは子供だけでなく、高齢者、スポーツをする人にも体のバランスを強化したり、「できない」「わからない」の不安を取り除いたりすることにも効果的だと言われています。

ランダムに散りばめられた数字やアルファベットを順番にチェックしていくものや、イラストの中に隠された15～20個の絵を見つけ出していくもの、というようなトレーニングを授業のはじめに行っています。

2学期もまた、有意義な授業を展開していきます。暑い初秋を乗り越えていきましょう。

コーピングの種類



社会的支援探索型コーピング

社会的な支援を得ることで
ストレスにアプローチしていく



情動焦点型コーピング

言葉や対話によって
自分のストレスを緩和する



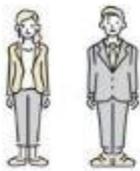
気晴らし型コーピング

自分が楽しいと思うことで
リフレッシュする



認知的再評価型コーピング

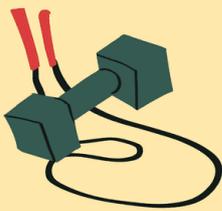
ストレスに対する
認知を変える



問題焦点型コーピング

ストレスから
距離を置く

Emotion-Focused Coping Skills



Exercise



Take a bath



Give yourself
a pep talk



Meditate

Problem-Focused Coping Skills



