

# たけのこだより

荒川区立第二瑞光小学校

たけのこ教室

令和5年7月4・10日

4月の指導開始から、早いもので3ヶ月が過ぎました。年度当初は、新しい環境にやや緊張している様子が見られましたが、今では明るく元気いっぱいの笑顔が見られるようになり、どのグループの子供たちも楽しく活動しています。

もうすぐ夏休みです。暑さに負けず、体調管理に気を付けて過ごしてほしいと思います。



## 「たけのこ教室」の活動紹介 勝敗の受け入れ「のっかいすごろく」

「気持ちを切り替えて最後まで活動しよう」「相手を思いやる声掛けをしよう」をめあてに活動しました。通常のすごろくとはルールが異なり、マスを移動する際、先に友達が止まっているマスにたどり着くと、友達の駒の上に乗って一緒に進むことができます。また、マスのお題の中に「後ろの人集合マス」や「全員集合マス」などがあり、友達に遅れをとっていても挽回でき、最後まで勝敗が分からないことから、気持ちを切り替えて楽しく取り組むことができます。同じマスに止まった時は「よろしくね」「うん、一緒に進もう」と声を掛け合ったり、ゴール手前で「全員集合マス」まで後退してしまった友達に「どんまい」「次、がんばろう」と優しい声掛けをする様子が見られたりしました。また今回、気持ちを切り替える方法として、「深呼吸」について学習しました。吸うより吐く方の息を長くすることで副交感神経が刺激され、より落ち着けることから「3秒吸う⇒1秒止める⇒7秒吐く」というリズムで行いました。また、自分の吐いた息が感じられるように、顔の前にティッシュを用意し、メトロノームの音や教師の掛け声に合わせて練習し、上手にできるようになりました。2回から3回繰り返すとさらに効果的で、気持ちが落ち着くのを感じることができました。ぜひ、お家でお子さんと一緒にお試しください。



### 《1学期の指導終了日》

月 曜日指導の児童：7月10日

火 曜日指導の児童：7月4日

### 《2学期の指導開始日》

月 曜日指導の児童：9月4日

火 曜日指導の児童：9月5日

### 《保護者面談について》

お忙しいところ保護者面談にご協力いただき、ありがとうございました。

ご家庭でのお子様の様子をお聞かせいただきながら、今年度の「たけのこ教室」でのめあてや手だてをお話しさせていただきました。ご家庭での様子についてお聞かせいただいたことは、これからの指導に生かしていきたいと思っております。

# (SST)ソーシャルスキルトレーニングって、何？

ソーシャルスキルとは、日本語に直すと「社会的技能」のことで、心理学では次のように定義されています。

「良好な人間関係をつくり、その関係を保つための知識と技能」  
「相手の状況を考えながら、自分の気持ちや状況を伝えられる技能」

## ソーシャルスキルの例

たけのこ教室では、次のようなソーシャルスキル(社会的技能)が身に付くように支援をしています。

### 1 <基本的なスキル>

- ①あいさつができる・・・「誰にでも」「自分から」「顔を見て」「聞こえる声で」「笑顔で」
- ②上手な聞き方・・・「話している人を見て聞く」「最後まで聞く」「相づちを打つ」

### 2 <友達関係のスキル>

- ①あたたかい言葉かけ・・・「ふわふわことばをかける(ほめる、励ます、心配する、感謝する)」
- ②友達の誘い方・・・「相手の様子を見て声をかける。」「近づいたり、手招きしたりする」

### 3 <情緒・自己理解のスキル>

- ①気持ちを落ち着かせる・・・「感情をコントロールする(深呼吸、水を飲む、6秒間待つ等)」
- ②自分を知る・・・「自己理解をする(自分のよさや課題を理解する)」「自信をつける」

### 4 <問題解決のスキル>

- ①トラブルの解決策を考える・・・「原因を考える」⇒「解決策を複数考える」⇒「解決に向けて行動する」
- ②周りに相談する・・・「何を相談したいのか、誰に相談したいかを明確にする」

療育施設「そくらてすのたまご」より参照

個別指導では、ワークシートや絵カードを使い、状況に合わせた言動について学習します。



小集団指導では、実際の場面や実際に起こりそうな問題場面を設定して解決方法を考えます。

#### 【ボッチャ】

2つのチームに分かれ、どれだけボールを的に近づけることができるかを競います。負けた時の気持ちの切り替え方を学びます。

#### 【たけのこクエスト】

一人一人の児童の課題から学校生活で、起こりえると予想される問題場面を設定して、状況に応じた言動を考えます。

