

令和6年度

# 巡回拠点はちまん はちまん通信

北区立八幡小学校校長 吉田 博  
巡回拠点はちまん 巡回指導教員  
令和6年5月発行(第2号)  
TEL 03-5963-4527  
(巡回拠点はちまん 職員室)

日差しがまぶしくなり、外に出て思い切り体を動かしたい季節になりました。4月は新しい学年やクラス、先生が代わるなど、子供たちにとって変化の多い1ヵ月でした。今では、学校生活にも慣れて元気に生活している姿が見られます。巡回指導では、お子様の様子や課題に合わせて、必要な指導・支援を担任の先生と相談しながら進めていきます。その日の詳しい学習の内容や様子については連絡ノートでお伝えしますので、毎回ご確認ください。次回の巡回指導日までに持たせてくださいますよう、お願いいたします。

## <5月の予定>

令和6年5月1日現在

	4/29日(月)	30日(火)	5/1日(水)	2日(木)	3日(金)
巡回校	昭和の日	袋小 八幡小	桐郷小 八幡小	袋小 八幡小	憲法記念日
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
巡回校	振替休日	袋小 八幡小	桐郷小 袋小 八幡小	桐郷小 八幡小	桐郷小 八幡小
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
巡回校	桐郷小 八幡小 保護者面談始 (24日まで)	袋小 八幡小	桐郷小 袋小 八幡小	袋小 八幡小	桐郷小 八幡小
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
巡回校	桐郷小 八幡小	袋小 八幡小	桐郷小 袋小 八幡小	袋小 八幡小	桐郷小 八幡小 保護者面談終
	27日(月)	28(火)	29(水)	30日(木)	31日(金)
巡回校	桐郷小 八幡小	袋小 八幡小	桐郷小 袋小 八幡小	袋小 八幡小	桐郷小 八幡小

## <お願い>

### ★封筒再利用について

手紙を配布する際に利用していた封筒は再利用いたします。手紙を受け取りましたら、封筒の裏面にサインまたは押印のうえ、連絡ファイルに挟んで戻していただきますようお願いいたします。

### ★保護者面談について

5月13日(月)~24日(金)まで1年生と担当が代わった方を対象に保護者面談を行います。連絡ファイルにて面談日時をお知らせしております。日にちによって面談場所が変わりますので、ご確認のうえご来校ください。

### ★振替指導について

年間の指導時数が決まっている関係で、行事などで指導できなかった分を別日に振り替えることがあります。指導日の変更などは連絡ファイルでご連絡します。

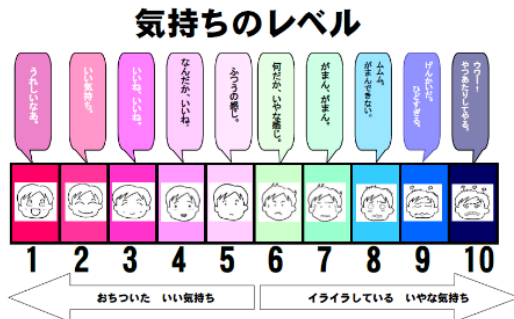
## ～イライラや不安な気持ちを切り替えたい！～

### 『気持ちの表し方の学習』

イライラする気持ちを1から10のレベルで表し、自分の今の状況を客観的に見る練習をします(写真1)。その段階に応じて気持ちの落ち着かせ方を試している児童もいます。例えば、「レベル6では深呼吸をする。」「レベル8ではチクチクするボールを強く握る。」などです。また、「気持ちと言葉の表」を使い、自分の気持ちを言葉にして伝える練習をすることもあります(写真2)。

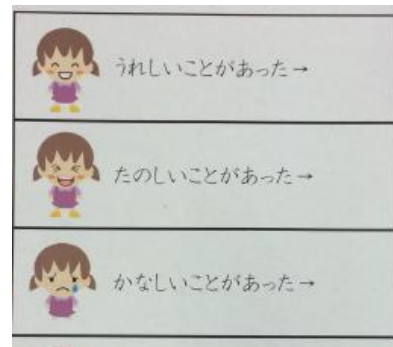
### 自分の気持ちへの対処法

#### ① 自分の気持ちを知ること



(写真1)

#### ② 気持ちをあらわすこと



(写真2)

#### ↑ 気持ちのレベル分け

“すごくイライラすると、〇〇してしまう”など、自分の怒りレベルに気付いたり、「レベル2なら大丈夫。」と、気持ちのコントロールに見通しをもったりします。

#### ↑ 気持ちと言葉の表

自分の気持ちを表す表情や言葉を考えたり、表情から相手の気持ちを考える練習をしたりすることで、相手の心の変化に気付きやすくなります。

#### ③ 気持ちの対処法を知り、試すこと

##### <イライラしたら…>

- その場を離れる
- 水を飲む
- 深呼吸する
- 手をぐっと握り、ゆるめる
- 手が出る前に、「何で？」と相手に聞く
- 大人と話し、気持ちを代弁してもらう

##### <困ったことがあったら…>

- 相談リスト作り (家族、友達、巡回の先生など)
- ヘルプサイン作り (担任と合図を決めるなど)

個別指導や学級で、練習していきます。

