



「リフレッシュ」



分教室教頭 後藤 聡子

保護者並びに、各関係機関の皆様、平素は本校の教育活動にご理解、ご協力を賜り有難うございます。

児童・生徒の皆さんは、学校や新しいクラスに慣れてきましたか？保護者の皆様もお子様が入学・進級されて、生活のリズムが整うまでお子様の様子をうかがいながら生活をされていることと思います。先日、分教室の1年生の生徒たちと話をしていると、入学当初より表情が柔らかく笑顔が多くみられるようになりました。「慣れましたか？」と聞くと、「少しずつ慣れてきたし、友だちができました。」と答えてくれ安心しました。しかし、ほとんどの生徒が「疲れている」と感じていると話していました。気分転換はどうしているのか聞いてみると、「ゲーム」「動画をみる」「絵を描く」「好きな音楽を聴く」「ひたすら寝る」などそれぞれリフレッシュする方法を工夫しているようです。4月は新しい環境や人との関係づくりなど気を使うことや刺激が多く、ストレスを感じる時期でもあります。これは子どもだけでなく大人も同じですね。

ストレスを対処するための行動を意味する「コーピング」という言葉があります。生徒たちの行っている「動画を見る」「絵を描く」などもコーピングです。「ストレスから自分を助けるときの助け方」をたくさん身につけるほど、ストレスとのつきあい方が上手になり、自分をさらに上手に助けられるようになるそうです。ここで簡単に組み入れるものを2つ紹介したいと思います。1つ目は、人間は基本的にほめられて成長します。ほめられることによってうれしくなって「よし、がんばろう！」と力がわいてきます。周りの人にほめてもらえる、または自分で自分をほめることで自分に力を与えることです。2つ目は、呼吸法です。①楽な姿勢で、口からゆっくり息をはく。②鼻から息をすう。お腹がふわっとふくらむを感じる。③口または鼻からゆっくり息をはく。①から④までを約1分間くりかえす。先日、ヨガを体験する機会がありました。その時も呼吸法を教えていただき、体の緊張が和らぎリラックスすることができました。また、ヨガの効果として、精神的安定、集中力アップ、対人関係の向上、ダイエット効果、身体の歪みの矯正、柔軟性の向上、デトックス効果があるそうです。人それぞれストレスの感じ方は違いますが、「コーピング」をたくさん身につけて上手くつきあっていきたいですね。他の人の「コーピング」について聞いてみて参考にするのもいいかもしれませんね。

6月 行事予定

令和5年度

日	曜	学 校 行 事	下 校 時 刻
1	木	体育大会(中学部)	☆13:10
2	金	体育大会(小学部)	☆13:10
3	土		
4	日		
5	月	洪水避難訓練	小 13:10 中・高 15:00
6	火	介護体験(～7日)	14:30
7	水	体育大会予備日(高等部)	小2以下 13:10 小3以上 15:00
8	木	体育大会予備日(中学部)	14:30
9	金	体育大会予備日(小学部)	小3以下 13:10 小4以上 15:00
10	土		
11	日		
12	月	洪水避難訓練予備日 現場実習①(高3、～16日)	小 13:10 中・高 15:00
13	火	学校説明会(小学部) 遠足(中2)	14:30
14	水	学校説明会(中学部) 小学校6年生対象 遠足(小1～4.6)	※1 15:00
15	木	学校説明会(分教室と合同) 中学生対象① 遠足(中1) 宿泊学習(小5、～16日)	14:30
16	金	学校説明会(分教室と合同) 中学生対象②	小3以下 13:10 小4以上 15:00
17	土		
18	日		
19	月	高2現場実習(～23日)	小 13:10 中・高 15:00
20	火	遠足予備日(小1～4.6)	14:30
21	水	遠足(中3)	15:00
22	木	社会見学(高1) 遠足(訪) PTA運営委員会① 歯科検診	14:30
23	金	学部歩行(中学部)	小3以下 13:10 小4以上 15:00
24	土		
25	日		
26	月	個人懇談(小1・中1・高1・転入生)	小全、中1、高1 ☆13:10 中2.3・高2.3 15:00
27	火	介護体験(～28日)	14:30
28	水		15:00
29	木	歯科検診予備日 クラブ(高等部)	14:30
30	金	学部歩行予備日(中学部) 第2回自力通学生募集	小3以下 13:10 小4以上 15:00

備考 ※1 6月14日より、水曜日は全校一斉15:00下校となります。

7月	3日 個人懇談(小1・中1・高1・転入生) 進路懇談(高3、～7日) / 5日 生徒会選挙公示(高) 療育相談 6日 社会体験学習(中2) 学校保健委員会 クラブ(高) / 10日 進路懇談(高2、～14日) / 12日 療育相談 13日 参観・進路説明会(高1) 社会体験学習(中3) / 18日 短縮授業開始 / 19日 給食終了日 終業式(訪) 20日 終業式 / 21日 夏季休業日 / 27日 技能検定(喫茶) / 31日 技能検定(ビルクリーニング) 介護等体験:①4日. 5日 ②11日. 12日
----	---

◎行事につきましては、状況によって「中止」または「延期」となる場合があります。ご了承ください。