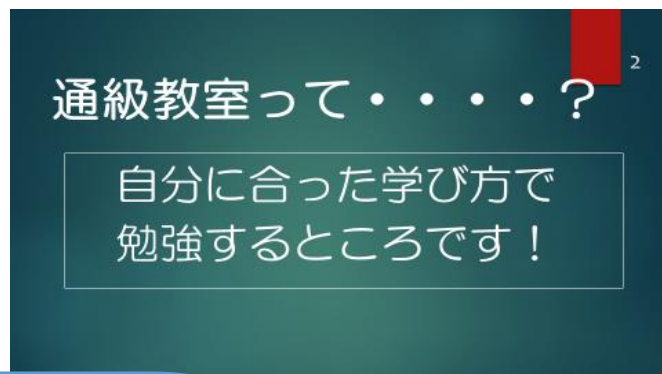




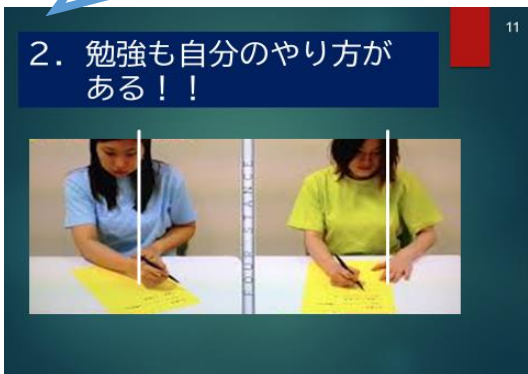
# 通級教室だより 1号

衣笠中学校通級教室  
担当 小山 享子

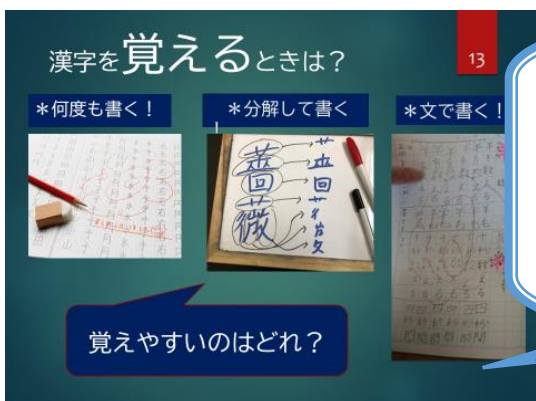
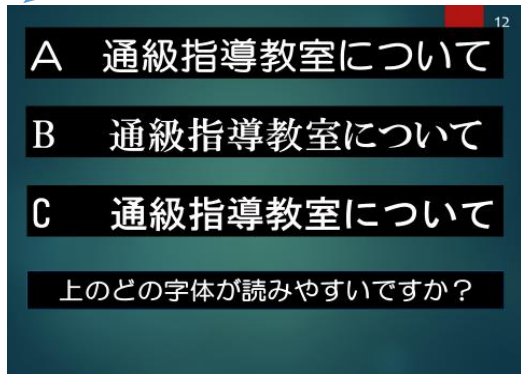
長い休校が終わり、分散登校が始まりました。やっと、生徒の皆さんと接することができます。6月2日、3日の1年生の学年集会で通級教室についてお話することができました。1年生の皆さんは、真剣に話を聞いてくれました。自分の力を発揮するための自分に合った学習方法を学ぶことが目標です。集会のスライドをいくつか紹介します。



体の中心を越えてノートを書いていますか？より良い姿勢を学びます。



3つの書体のうち読みやすいのはどれですかと聞くと、Cの書体に挙手する生徒が多かったです。



漢字を覚えるとき、どうしていますかと聞くと、何度も書いて覚えるに挙手する生徒が多かったです。けれども、何回も書かなくても、分解して覚える方が覚えやすいこともあります。自分の得意なやり方をいっしょに見つけます。

気持ちのコントロールの方法の例です。

\* イライラした時は・・・ 1

16

【呼吸をととのえる】

①大きく息を吸う

- ゆったりとした姿勢でいすに座ります。
- 鼻から大きくゆっくり息を吸い込みます。



②口から息を吐く

- 口からゆっくりと息を吐きだします。
- ふーっと、長く長くゆっくり吐きだすことがコツです。
- ①～②を10回繰り返します。



\* イライラした時は・・・ 2

17

【体の力をゆるめる】

①両腕に力をいれる

両手で握りこぶしをつくって腕を曲げ、ゆっくりと力こぶをつります。



②両肩に力をいれる

両肩をゆっくりとよにあげます。



③顔にも力を入れ、数をかぞえる

両目をぎゅーっと閉じます。

この状態で5つかぞえます。



④全部の力をゆるめる

全部の力をゆっくりとゆるめます。

①～③を繰り返しましょう。



自分にあつた方法をいっしょに探しながら勉強する教室です

18



3校舎の1階  
カウンセリング  
ルームです

個別で学習をします！

19

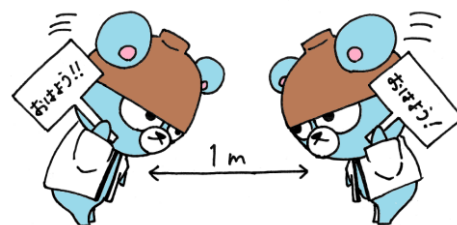
カウンセリングルームの隣に新しく通級教室をつくる予定です。



自分にあつた学び方がみんなあるはずです！

20

どんな学び方がいいか、一緒に考えます。  
通級指導教室の小山（こやま）です。  
担任の先生にまずは相談してください！



通級教室に関するご質問やご相談は、学級担任の先生もしくは通級教室担当の小山までお問い合わせください。

通級教室での子供たちとの学びを通して感じた子育てのエッセンスなどを不定期ですが紹介していきたいと思ひます。