

すてきなひと

11月 12月

令和7年 11月 1日
板橋区立板橋第8小学校
S T E P U P 教室
「すみれ」通信
TEL 03(3963)4181
No.4

暦のうえでは、11月霜月（霜の降る月）になりました。日を追うごとに、朝夕の冷え込みが増してきます。体調を崩してしまうお子さんも多い時期です。うがいや手洗いに気を付け、十分な栄養と睡眠をとり元気に冬を迎えるといいものです。

秋の学校行事について、練習や準備の様子など、子どもたちから話題にのぼるようになりました。子どもたちにとって実りある経験になるよう応援していきます。

<11・12月の予定>

11月 巡回指導

○月曜巡回指導日

10、17日

○金曜巡回指導日

7、14、28日

在籍学級訪問 21日

12月 巡回指導

○月曜巡回指導日

1、8、15日

○金曜巡回指導日

5、12日

<3学期巡回指導開始日>

1月

9（金）・19（月）

学習予定

月曜1グループ（1時間目）

- ◎友達と運動ゲームをしながらなかよくなろう
「ターゲットゲーム」
- ◎説明をよく聞いて、手順を守ってすすめよう
「クリスマスかざり」

月曜2グループ（3時間目）

- ◎いろいろなうんどうにちょうどせんしよう
「いろいろなうんどう（ボールへらせ大作戦・長なわなど）」
- ◎せつめいをよく聞いて、手じゅんをまもってすすめよう
「ウインターツリー」

月曜3グループ（5時間目）

- ◎友達と運動ゲームをしながらなかよくなろう
「風船バレー」
- ◎説明をよく聞いて、手順を守ってすすめよう
「紙ごま作り」

金曜1グループ（1時間目）

- ◎いろいろなうんどうにちょうどせんしよう
「いろいろなうんどう（ころがしドッジ・長なわ・短なわなど）」
- ◎せつめいをよくきいて、てじゅんをまもってすすめよう
「クリスマスかざり」

金曜2グループ（3時間目）

- ◎中学進学に向けて見通しをもとう
「チャレンジ中学生」（6年生のみ、5年生は個別）
- ◎友達と運動ゲームをしながら仲を深めるためのポイントを身に付けよう
「協力ボーリング」
- ◎説明をよく聞いて、手順を守って進めよう
「わりばし鉄砲」

2学期末 個人面談

個人面談では、それぞれのお子さんの2学期の個別指導計画の評価をふまえ、次年度について話題にします。

次の日程で実施します。1カ月前になりましたら、面談時間の希望をとらせて頂きます。日程調整をよろしくお願ひいたします。

板橋第8小学校 面談日：12月19日（金）

2学期 保護者会

8月27日（水）9：30～11：00 板橋第8小学校にて行った
合同保護者会では、中井まりえ先生（帝京大学医学部附属病院 小児科・
成増厚生病院 児童・思春期精神科）をお招きし、「子どもの特性に合わ
せた医療的な対処方法」をテーマにご講演いただきました。



＜特性の理解と支援＞

講演では、診断そのものよりも、「特性＝（配慮が必要な）特別な個性」に着目することが重要だと強調されました。子どもたちの多く「凸凹」は個性ですが、それがあまりに大きく、周りと衝突したり自分を嫌いになったりするほどであれば、適切なサポートが必要です。診断は、その適切なサポートを受けるための「パスポート」としての意味を持ちます。最終目標は、「薬の力を借りてでも、自分らしく生き生きと幸せに人生を楽しむこと」です。

＜二次障害の予防＞

特性への周囲の無理解や過剰な努力の強要は、不安・不登校などの二次障害につながります。特性自体は価値中立的（良くも悪くもない）なものですぐ、二次障害を起こさないよう、早く気付いて対処することが大切です。もって生まれた特性は良くも悪くもなく、一生変わりません。目指すのは「特性を矯正して普通に近付ける」ことではなく、「特性のあるまま、折り合いを付けて生きる方法を見付ける」ことです。

みんな、そのままで尊い。専門家のサポートを受けながら、お子さんのことを理解し、その子らしく幸せに生きることを応援していきましょう。

＜質問への回答＞

事前に保護者の皆様から寄せていだいた質問（薬が必要な期間、本人の意思尊重、自分で進めることができ苦手、友達とのかかわりについてなど）について、中井先生に答えていただきました。また、気持ちを落ちかせるための方法を2つ教わり、実際に試しました。

- ①「レモン」（筋弛緩法）…レモンをつぶすイメージで手の平を強く握り、一気に脱力する。数回繰り返す。
- ②「1. 2. 3. 4. 5」（マインドフルネス）…目を閉じ、心の中で数を唱える。「今、ここ」に気持ちを向ける。

＜グループ懇談会（アンケートより）＞

「6年生同士で話し合った。それぞれ進路について考えて参考になった。」「同じ年の保護者と、情報交換や気持ちの共有ができるよかったです。」「ネガティブなタグに気をつけたいと思った。」「同じ悩みを共有でき、自分だけではないんだと心強く思えた。」「みんな頑張っていることが分かり、勇気をもらえた。」などのお声をいただきました。