

すてきなひと

9月 10月

令和8年 9月 1日
板橋区立板橋第八小学校
STEP UP 教室
「すみれ」通信
TEL03(3963)4181
No. 3

さあ2学期スタート！

長かった夏休みもあっという間に過ぎ、いよいよ2学期の指導が始まります。子どもたちは、夏休みにたっぷり充電したエネルギーを胸に、元気に新学期をスタートさせていることでしょう。

2学期初回の指導では、グループごとに「夏の思い出スピーチ」を行います。子どもたちが在籍級で落ち着いて、長い2学期を笑顔で過ごしていけるよう、私たちも日々の指導をさらに充実させてまいります。今学期もどうぞよろしくお願いいたします。

学期始めは、食事や睡眠など、学校生活に合わせた生活リズムを整えることが最優先です。体が慣れるまでは、大人の温かい言葉掛けや、ちょっとしたサポートが大きな支えになります。

📍 おうちでの「ひと工夫」のヒント 📍

【一緒に準備する】学校の支度を隣で一緒に確認しながら行う。

【視覚化する】家でのスケジュール（やること）を表にして壁に貼る。

【ご褒美を設定する】「朝の準備が時間通りにできたら、夕食は好物のメニューにする」など、小さな目標と楽しみを作る。

9月・10月の予定

○2学期巡回指導開始

【月曜グループ】

9月7日(月)

【金曜グループ】

9月4日(金)

9月 巡回指導

○月曜巡回指導日

7、14、28日

○金曜巡回指導日

4、11（6年のみ）、
25日

※11日は教員出張のため、
5年生の指導はありません。

※18日は振替で他校指導日
のため、指導はありません。

10月 巡回指導

○月曜巡回指導日

5、19、26日

※26日は4時間授業のため、
午後（3グループ4年生）の
指導はありません。

○金曜巡回指導日

2、16、23日

※9、30日は振替で他校指導
日のため指導はありません。

学習予定

グループ共通

◎自分の出来事や気持ちを相手にうまく伝えよう
「スピーチ 夏休みの思い出」「スピーチ 運動会」

月曜1グループ（1時間目）3年女子※2学期よりグループ編成を変更します。

◎友達と運動ゲームをしながらなかよくろう
「ターゲットゲーム」
◎友達とカードゲームをしながらなかよくろう
「電車でGO！」

月曜2グループ（3時間目）3年男子※2学期よりグループ編成を変更します。

◎友達とカードゲームをしながらなかよくろう
「電車でGO！」
◎友達と運動ゲームをしながらなかよくろう
「ダッシュでビンゴ！」

月曜3グループ（5時間目）

◎友達とゲームをしながらなかよくろう
「つけたしお絵かき」
◎友達とカードゲームをしながらなかよくろう
「電車でGO！」

金曜3グループ（5時間目）

◎自分の出来事や気持ちを相手にうまく伝えよう
「スピーチ 移動教室」
◎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
「ポッチャ」

お家は「安心できる避難所」～かんしゃくと、その受け止め方～

朝夕の風に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。長かった夏休みが明け、子どもたちは学校生活のリズムを取り戻そうと、毎日一生懸命頑張っています。

しかし、この時期によく耳にするのが「学校から帰ると、些細なことでかんしゃくを起こす」という保護者の方のお悩みです。これは、子どもが学校で120%頑張ってきた証拠。外で張り詰めていた緊張の糸が、一番安心できるお家でプツンと切れてしまうのです。そんなかんしゃくへの対応ヒントをお届けします。

◎ABA（応用行動分析）の視点：かんしゃくの「お役目」とは？

心理学の「ABA（応用行動分析）」では、子どもの行動にはすべて「目的（お役目）」があると考えます。かんしゃくが起きたとき、どちらのお役目が客観的に観察してみるのが解決の近道です。

【①「嫌なことから逃げたい」お役目】

例：宿題をやりたくなくて、ひっくり返って泣く。

<対策>「じゃあ、宿題は終わりにしよう」と免除すると、「泣けば逃げられる」と学習してしまいます。落ち着くまで待ち、「1問だけ一緒にやろう」など、かんしゃく以外の方法で解決する経験を積ませます。

【②「要求を通したい・注目してほしい」お役目】

例：もっとYouTubeを見たくて怒る、お母さんを叩く。

<対策>大声を出している間はあえて反応せず、静かになった瞬間に「終わりって言えたね」と、正しい行動ができたときを思いきり褒めて要求に耳を傾けます。

★ここがポイント★かんしゃくに対して「怒る」ことも、子どもにとっては「注目（お役目の達成）」になる場合があります。「好ましくない行動（かんしゃく）はスルーし、好ましい行動（落ち着く・言葉で言う）を徹底的に褒める」のが基本です。

◎かんしゃくが起きたときの「3ステップ対応法」

子どもが激しく怒っているとき、正論や説教は届きません。まず「嵐が過ぎ去るのを待つ」のが基本です。

【ステップ①】安全を確保し、少し距離を置く（見守る）

危険なものを遠ざけ、「大好きだよ」というサインは送りつつ、あえて少し離れた場所で見守ります（大人が過剰に反応すると、かんしゃくが長引く原因になります）。

【ステップ②】感情の「実況中継」で共感する

少し落ち着いたたら、「宿題、難しかったんだね」「もっと遊びたかったね」と、「悔しかった、悲しかったという感情」にだけ共感します。「わかってもらえた」という安心感が心を落ち着かせます。

【ステップ③】落ち着いてから、短い言葉で伝える

すっかりクールダウンした後に、「次はどうするか」を話します。「叩かないで『手伝って』って言おうね」など、肯定的な言葉で、短くシンプルに伝えるのがコツです。

◎かんしゃくを「予防する」お家での一工夫

エネルギー切れによるかんしゃくは、事前の環境づくりで減らすことができるかもしれません。

【帰宅後はまず「充電タイム」を】

帰ってすぐに「宿題は？」と声をかけるとエネルギーがゼロに。まずは好きなおやつを食べたり、ゴロゴロしたりする「余白の時間」を作ります。

【スキンシップで安心感をチャージ】

言葉でうまく甘えられない子がかんしゃくを起こすこともあります。帰宅時のハイタッチやハグなど、「言葉にならないお疲れ様」を伝えてみてください。

◎がんばっている保護者の皆様へ

子どものかんしゃくに毎日付き合うのは、本当にエネルギーがいることです。イライラして怒鳴ってしまうことだってあると思います。

学校でこれだけ頑張れるのは、お家という絶対的な安心基盤があるからです。どうかご自身を責めず、困ったときはいつでも特別支援教室までご相談ください。一緒に支えていきましょう。