

すてきなひと

9月 10月

令和7年 9月 5日
板橋区立金沢小学校
STEP UP教室
「なのはな」通信
TEL03(3962)2361
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。夏休みに充電したエネルギーをもとにして、2学期の指導を楽しくスタートします。

2学期のはじめの指導では、グループごとに、子どもたちの夏の思い出をスピーチします。

子どもたちが在籍級で落ち着いて過ごせるように、私たちも指導を充実させ、長い2学期を元気に過ごしてほしいと思います。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・睡眠など、学校生活に合わせた生活リズムを取り戻すことが大切です。生活リズムを取り戻せるまでは、言葉掛けや、場面に応じて手を貸すこともおすすめします。

一緒に学校の支度をする、家でのスケジュールを表にして貼って確認する、朝ご飯までの準備が時間通りに進んだら、夕食に大好きな〇〇を出す、など、お子さんに合った良い方法で、スムーズに移行することができます。ぜひ、ひと工夫しながら良い生活リズムが取り戻せるように、ご協力をお願いいたします。

9月・10月の予定

○2学期巡回指導開始

【水曜グループ】

9月3日(水)

9月 巡回指導

○水曜巡回指導日

3、10、17、24日

10月 巡回指導

○水曜巡回指導日

8、15、22、29日

※10/1 は都民の日のために、指導がありません。

※10/8、10/29 は、午後の指導はありません。

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
「夏休みの思い出スピーチ」

水曜1グループ（1時間目）

- ◎ともだちとかあどげえむをしながらなかよくなろう
 - ・とらんぷ「7ならべ」
- ◎じぶんのできごとやきもちをみんなにうまくつたえよう
 - ・すぴーち「うんどうはっぴょうかい」
- ◎いろいろなうんどうにちょうせんしよう
 - ・よくみてまねる
 - ・ころがしドッジ
 - ・なわとび（ながなわ：10月）

水曜2グループ（3時間目）

- ◎友達と運動ゲームをしながらなかよくなろう
 - ・九ます鬼ごっこ
- ◎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

水曜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
 - ・ターゲットゲーム
 - ・尻付き風船バレー



メディア（ゲーム・動画・ネット）と上手に付き合う

WHO（世界保健機構）では、「ゲーム障害」が疾病として認められました。ゲームやインターネットの問題は深刻になってきています。学校では、タブレットでの学習が日常的になりました。それと同時に、オンラインゲームだけでなく、家で見る動画サイトやSNSの話を、子どもたちから聞かない日はありません。メディアへの依存状態になってから立て直すのはとても難しいと言われています。

今一度、メディアとうまく付き合えるように、ご家庭の取り組みを見直してみましょう。

保護者が心がける 2つの関わり

1. 能動的な関わり

親と子どもとで、インターネットやゲームについて会話をする。一緒にやったり、見たりする。何を見るか、どう思うか・・・保護者の考えを伝えることで、子ども自身が客観的に考える機会となります。子どもの感覚も大切にしながら、保護者は「私は～と思うよ。」と自分メッセージで会話しましょう。**スポーツや漫画、イラスト、模型作り等、ゲームやネット以外の楽しみを教えていくことも大切**です。

2. 制限的な関わり（ルール作り）

① 子どもと一緒に作る

・**守れるルール作りが重要です**。保護者の思いでルールを作るとすぐに守れなくなります。ゲームや動画には時間でやめることが難しいものもあるので、どうすればうまくやめられるかは子ども目線で一緒に考えます。お子さんのやっているゲームや見ている動画を知っておくことで話し合いがうまく進みます。成長や生活リズムに合わせて見直し、変えていきましょう。

②ペアレンタルコントロール機能を使う（スマホ、PC、タブレットの利用も制限を設けておく）

・時間制限や使用時に追跡可能な機能など、多くのゲーム機に付いています。上手に使いましょう。

③ ルールやペナルティは、一貫性が重要

・保護者の都合や子どもの要求でその都度変更するとルールが崩れるので、保護者も覚悟して対応します。うまくいかないときは、ルールについて再度話し合って変更していくようにしましょう。

「お手伝いをした」「宿題が早く終わった」といったように良い行動にご褒美時間をプラスする等、罰だけでなく成功体験を重視するとうまくいくことが多いです。

依存しやすいタイプ

- ★感情コントロールが苦手（悔しいと何度も挑戦）
- ★興味あることに没頭する（過集中）
- ★行動の切り替えが苦手
- ★刺激を好む
- ★やりたいとなると衝動的に行動してしまう
- ★ストレスを抱えている・人付き合いが苦手



- ・ゲーム優先の生活
- ・自分で頻度や時間をコントロールできない
- ・いけないと分かっているけど嘘をついても

やってしまう。

○ルールチェックリスト

- ☐ ルールが自分を守ることになると伝えている
- ☐ お互いが納得できるよう話し合って作った
- ☐ 子どもが守れるルールである
- ☐ 具体的なルールになっている
- ☐ 守れなかったらどうするか決めてある
- ☐ トラブルはすぐに相談することを伝えてある

○ルールの例

- ・「平日は60分、休日は90分」ゲーム、タブレット、スマートフォンも就寝時はリビングに置く。
- ・始める前にタイマーをかけておく。
- ・宿題等の課題が終わってから、ゲームをする。
- ・ゲームか動画のいずれかを選ぶ。（1日）
- ・家庭にゲーム機は1台。家庭内でゆずり合う。
- ・暴力的なゲームはしない。
- ・ルールを破ったら次の日はゲーム禁止。