

# かけはし

昭島市立富士見丘小学校  
校長だより No. 14

令和 3年 6月10日  
稲垣 達也



大人の都合で緊急事態宣言が出され、大人の都合で延長されている感が否めない昨今です。それでも、子供たちは毎日元気に登校し、楽しい学校生活を送っています。今日は、突然再開した昭和記念公園に、お弁当をもって、1・2年生が遠足に行ってきました。屈託のない明るい子供たちの笑顔に大人が救われます。

## はなしてみよう！ あなたのきもち

1学期中盤を過ぎ、ムシムシした梅雨に入るこの時期は、体調や心の変化に伴い、子供たちの人間関係に緩みや困難さが出たり、課題が表面化したりすると言われています。さらに、1年以上にもおよぶコロナ禍の生活は、大人の想像以上に、子供たちの心に大きな負担として押し掛かっています。そのような背景において…



東京都教育委員会  
ふれあい月間

6月は  
&

富士見丘小学校では  
SOSカードを活用



ふれあい月間は、いじめや自殺防止、暴力行為等の問題行動や不登校について、兆候を見逃すことなく学校全体で組織的に対応し、その解決のために継続して取り組む期間としています。

本校では、下記のように「SOSカード」を作成し、取り組み始めました。その他の取組と合わせて、オンライン朝会や各学級で説明していますが、ご家庭でも話題にいただければ幸いです。

# えっ！

## 『SOSカード』 が、あった！！

SOSカードは、子供たちが悩んだり、困ったりした時に、気兼ねなく、先生方に相談しやすくする「お守り」です。

弱音を吐いていいんだよ!

頑張らなくてもいいんだよ!

相談がなくても話しかけてネ!

お話ししたら気持ちが楽になった!

弱音を吐けることは真の勇気です!

なんだか心が…モヤモヤする

とても悲しいことがあって泣きたい気持ち

私の先生

先生	Eメール
先生	
先生	
先生	

相談内容によっては、学校全体や関係機関とも連携して、解決に向けて取り組んでいきます。



# あなたは、特別に大切な人です

## 先生方は、どんな時でも、あなたの味方です！



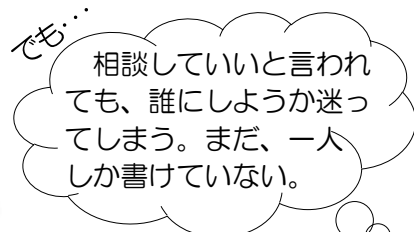
子供たちの声

### 【取組の方法】

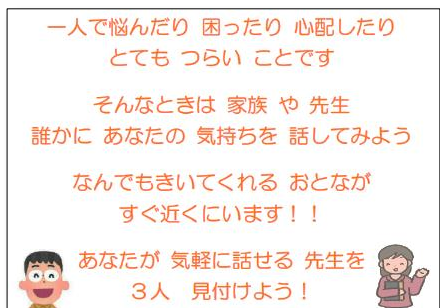
- 1 自分が話したい先生のところに行く。
- 2 名前を伝えて、お願いします。
- 3 少しお話をして、サインをもらう。
- 4 いろいろな機会に話すようにする。



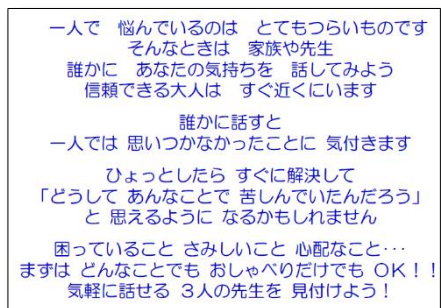
困った時や、いつでも相談できる先生がいるのって、うれしい。



〔低学年用〕



〔中学年用〕



〔高学年用〕



※ 「SOSカード」がなくても、いつでも、誰にでも相談できます。学校以外にも **相談窓口** がたくさんあります。



# 子供の「自尊」（自信・安心感・愛着）を育むために…

## 心の揺れ

子供の「自尊」と「活動性」の関係性を理解した上で、「行為」は毅然と指導し、「心情」は受容する姿勢が大切です。子供が認められ、学校や家庭が『子供の居場所』となります。

誰もが様々な側面をもっています

### 自尊

### 自尊を育む『居場所』 【その条件は…】

心はいつも  
行ったり  
来たり

### 活動性

一面的に  
決めつけて  
はダメ

まったりする  
甘える  
依存する

がんばる  
働きかける  
好奇心

あきらめる  
すねる  
孤立感

イライラする  
言い訳する  
反抗する

- 自分らしくいることが受け入れられていること
- 自分がそこにいることを選べること
- 自分にとって重要な人と出会えること
- 行動性を条件に、判断・評価されないこと

### 活動性を育む『ソーシャルスキル』 【コグトレ】

- トレーニングにより育むことができる

田中 哲氏 記念講演資料より

## 『ほめます』『叱ります』

### ほめます

- ・やさしい  
(わるぐちを言ったりせず、  
ともだちの力になれるなど)
- ・がんばる  
(ペンキょうなどを、いっしょう  
けんめいがんばっているなど)
- ・おうえん  
(ともだちの力になれるなど)

### しかります

- ・あぶないこと
- ・ことばのぼう力  
(バカにするなど)
- ・じゅぎょうのめいわく
- ・ちゅういされても  
やめない
- ・ルールをまもらない  
(学校のルール、学習のルール、  
先生や友だちとのやくそくなど)

### 自尊を育む『ほめ方のルール』 【何のためにほめるのか】

- 「上手だね」「よくできたね」は禁句。  
= 上手にできなければ、よくできなければ、ほめてもらえない。
- 具体をほめる…「いいね」ではなく、丁寧だね、工夫したね
- 過程をほめる…「できたね」ではなく、頑張ってるね、集中してるね
- 素質をほめる…「上手だね」ではなく、粘り強いね、独自のだね

### 活動性を育む『叱り方のルール』 【何のために叱るのか】

- 悪いことをしたからではなく、大切な事を教えるために叱る。
- 行為を叱る。きっちり指導する。ならぬことはならぬものです。  
人格を否定しない。性格に原因を求めると子供を追い込む。
- 子供が納得したらゴール。子供の言葉で表現させる。  
「ごめんなさいは?」「わかった?」は禁句。納得ではない。
- どんな時でも、あなたの味方だということを伝える。

## グー・ペタ・ピン 正しい姿勢は、すべての基本!

正しい姿勢の子供たち

### 正しい姿勢



よい姿勢で過ごす…

- \* やる気が起こる。
- \* 脳の働きがよくなる。
- \* 集中力がでる。
- \* 内臓の働きがよくなる。
- \* バランス感覚がよくなる。
- \* 見た目もかっこいい。



など



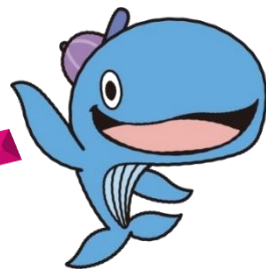
悪い姿勢は、気の緩みとともに『学習に向かう姿勢の崩れ』です。しかし本来、姿勢は、学校で教えるものではありません。ご家庭での食事や学習時にも正しい姿勢の癖をしつけていただけると幸いです。



# 子供を支える

「できた！」が増える

## ふじみのコグトレ



Cognitive Training at Fujimigakoa Elementary School

困っている背景

子供たちに「苦手なことは？」と聞くと、計算が苦手、漢字が読めない、図形が上手に写せない、覚えられない、手先が不器用、運動が苦手などなど、**どの子も苦手があります。**

共通することは、「見る力」「聞く力」「想像する力」の弱さ。そのため、聞き間違えたり、周りの状況が読めなかったり、対人関係で失敗したりして、**自尊心が傷つくことがあります。**

さらには、感情のコントロールができずにキレる、嫌なことを断れずに流される、人に助けを求められない、計画を立てられない、思いつきで行動する、力加減ができずに人に怪我をさせてしまうなどなど、**どの子も生き難さを抱えています。**

## 「学習面」「身体面」「社会面」の包括的支援

そこで

本校では、「見る力」「聞く力」「人とコミュニケーションをとる力」「感情をコントロールする力」「計画を立てる力」「体をうまく使う力」等を、トレーニングすることで、『認知機能の弱さ』『感情統制の弱さ』『融通の利かなさ』『不適切な自己評価』『対人スキルの乏しさ』『身体的不器用さ』を克服し、**学習の土台を作り、社会性を高めるために**コグトレを取り入れこととしました。



富士見丘小学校で  
楽しく学ぶ  
コグトレやっています  
毎週火曜日  
朝8時30分～45分

コグトレ

学習面

認知機能強化  
基礎学力の  
土台作り



注意力を付けるトレーニング

覚える	短期記憶・文章理解	→	記憶
数える	注意・集中力・処理速度	→	言語理解
写す	視覚認知（模写・形の把握）	→	注意
見つける	視覚認知（形の恒常性）	→	知覚
想像する	論理的思考・関係性理解	→	推論・判断

## 自己有用感を育む 社会性の醸成

身体面

体をうまく使う  
トレーニング

自分の身体  
物と自分の身体  
人の身体と  
自分の身体

認知作業  
トレーニング  
不器用さの  
改善



社会面

認知ソーシャル  
トレーニング  
対人スキル  
の向上



感情をうまく  
コントロールできる  
トレーニング  
感情  
対人マナー  
危険予知  
問題解決





★★★★★ おうちの方と**姿勢をチェックしてみましよう。**★★★★★

《勉強中》

※自分の姿勢を振り返って（ ）の中に○をつけてみよう。

①足をブラブラしている。  ( )	②足が横に出ている。  ( )	③反対の手が下がっている。  ( )	④足を組んでいる。  ( )
⑤いすがななめになっている。  ( )	⑥背中が曲がっている。  ( )	⑦いすにもたれかかっている。  ( )	⑧つくえに顔が付きそう。  ( )
⑨いすに浅くすわっている。  ( )	⑩ほおづえをついている。  ( )	⑪背中が横に曲がっている。  ( )	⑫つくえといすが離れている。  ( )
⑬つくえにもたれかかっている。  ( )	⑭いすにひざを立てている。  ( )	⑮いすをガタガタしている。  ( )	⑯つくえにあごを乗せている。  ( )

《食事中》

①ひじをついて食べる  ( )	②足を組んで食べる  ( )	③食器を持たずに食べる。  ( )	④いすを揺らしながら食べる。  ( )
--	---	---	--