

5月のイオタイム「すごろくトーク」

毎週月曜日と水曜日のイオタイムでは、学習指導
カウンセラー（江村慎平先生、伊勢谷凡子先生）によ
る、「SST（ソーシャルスキルトレーニング）」や「エ
ンカウンター（本音を表現し合い、それを互いに認め
合う体験）」に取り組んでいます。

多くの人と関わったり、人前で話したりすること
は、緊張もするし、エネルギーがいる活動です。



このため「ゲーム」な
どを通して、楽しい雰囲気

の中で、話したり聞いたりする活動を行っています。また、十分に心のウォーミングアップをしたり、終わった後に自分の気持ちと向き合ったりできる時間を取り入れてあげることが大切です。

4月は少し寂しいイオタイムでしたが、5月には2名の仲間が新たに増え、楽しい女子トークが繰り広げられています。



「心の電池を充電しよう」

スペース・イオ よこて 主任 藤谷 淳一

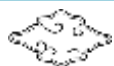
「こころの健康相談室」の中で、江村慎平先生から、「困難に立ち向かっていくためのパワーとして、心の電池を蓄えていくことが大切」というお話がありました。皆さんの「心の電池」の充電は何%でしょうか？

お互いに電池切れになる（余裕がなくなる）と、動作不良（言いすぎてしまう、反抗する）を起こしたり、フリーズ（言うのをあきらめる、動かない抵抗）したりすることがあります。

心の電池を満タンにする一つのコツは、「今できていることに注目する（してあげる）」ことが大切となります。お子さんができていることを右の表に書き入れてみましょう。「できる」という言葉が、皆さんの心を元気にしてくれます。

**ワーク：あなたができることを
たくさんかいてみよう！**

例) 朝起きることができる。
イオに行くことができる。 等



教育相談等の問い合わせ先 秋田県立横手高等学校定時制課程 Tel. 0182-32-2011

教頭 齊藤 正稔 主任 藤谷 淳一

「イオよこて通信」は、横手高等学定時制課程のホームページ(<http://www.yokote-h-tei.akita-pref.ed.jp/>) からダウンロードできます。