

## 9月のスペース・イオ よこて

「モフモフ動物園を開園しよう！」ということで、9月の創作タイムでは、色とりどりの毛糸を使って、マスコット作りをしました。

指導員の先生が見本として作ったのは、熊のマスコットだったのですが、子どもたちが作った作品は写真のとおりです。子どもの感性や創造力には驚かされるばかりです。他の子の工夫でやる気に火が付いた生徒もいました。

作り方については、インターネットやYouTube、「毛糸をぐるぐる巻いて作るふかふかマスコット（誠文堂新光社）」にもたくさんのがっています。30～40分といった短時間で一つの作品を完成させることができますので、別室登校やご家庭での活動の一つとしてお試しください。



### ゴールをどこにするか？見方を変えてみる

スペース・イオ よこて 主任 藤谷 淳一

不登校傾向のあるお子さんにとって、再登校や別室からの学級復帰という目標は理想ではあるかもしれませんが、時にはお子さんにとっても、支援者であるご家族にとっても、焦りとなってしまう場合があるのではないかと感じています。

イオの連絡協議会では、指導主事の先生から「環境が変われば前向きに取り組めるといったこともある。高校進学も一つのきっかけになる。ただし、本人及びご家族の気持ちをないがしろにした進路指導ではいけない。」といった助言をいただきました。

まずは「どうしたら目の前のお子さんの元気ややる気がでるのか」を、3者（本人、家庭、学校）の共通目標になっていければと感じております。

#### ワーク：目標設定

①再登校以外の目標を立てるとしたらどうする？

例：適応指導教室に週に2日通う 等

②私（お子さん）は家庭や別室で、何をしたら元気になれる？

例：動画を見る、おいしい物を食べる



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。



学習指導カウンセラー 江村 慎平

みなさんは、**自己受容**という言葉聞いたことがありますか？ありのままの自分を受け入れるということです。誰でも、「かっこ悪い自分」や「できない自分」を抱えています。短所に目が向くと、落ち込んでしまうこともありますよね。困ったり、悩んだりしていても、なかなか人に見せられないのも辛いところだと思います。

しかし、短所は見方を変えると長所になるのです。これを**リフレーミング**といいます。リフレーミングができるようになると、自己受容につながっていきます。

### 【リフレーミングの例】

あきっぽい	→	興味が広い
意見が言えない	→	言葉を慎重に選ぶ
こだわる	→	自分の考えを大事にする
面倒くさがり	→	細かいことにこだわらない
優柔不断	→	じっくり考える

どうでしょうか？一見すると短所に思えることでも、見方を変えると長所になります。また、リフレーミングは一人で考えることもできますが、何人かで考えることもできます。何人かで一緒に考えると、意外な視点も出てきます。イオよこてのSST（ソーシャルスキルトレーニング）の時間には、こういった活動もしています。

自己受容を目指して、一緒にSSTを重ねていきましょう。

