

10月のスペース・イオ よこて

横手高校定時制課程の文化祭前に、カラオケ機材をお借りし、“アニソンチーム”と“POPチーム”に分かれて、カラオケ大会を開催しました。

「カラオケは初めて」「音痴だから」「のどが痛い」など、自信のなさや不安を口にする生徒も多くいました。ただ、他校の生徒や先生と一緒にステージに上がりながら、手拍子



で歌を盛り上げたり、マスク越しに小さな声で歌ったりする姿が見られました。ステージ

上でのカラオケ大会は、通常のカラオケよりもハードルが高かったでしょう。ただし、心のコップに自信を貯金できた1時間だったのではないかと思います。



子どもの心のコップを強く大きく育てるために

スペース・イオ よこて 主任 藤谷 淳一

「不登校の子どもを再登校に導くには、子どもの心のコップを強く大きく育て、自信の水を溜めて自尊心を高めることが必要なのだ。好きなことをさせても自尊心は高まらないのである」は、KIDS カウンセリング寺子屋 所長 森田直樹さんの言葉です。

森田さんは、登校しぶりや不登校のお子さんにとって、「ストレスを乗り越える力」=「自尊心や自己効力感を高めること」としており、①子どものよい点を見付けること、②うれしさを伝え、その時の反応を記録することが、子どもの心のコップを育てるための有効な手段であると述べていました。興味がありましたら、ブログ“所長のひとりごと”をご覧ください。[\(http://blog.terakoya.sunnyday.jp/\)](http://blog.terakoya.sunnyday.jp/)

ワーク：心のコップを育てよう

①「あなたには〇〇する力がある」を伝えて、自分のよさに気付かせよう！
例：朝ご飯をモリモリ食べる力 等

②その時のお子さんの表情、反応は？



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。

マインドフルな1日を

学習指導カウンセラー 江村 慎平

今月はSST やこころの健康教室で、「マインドフルネス」の話をしました。「今、ここ」を大事にして過ごす方法ですね。マインドフルな状態でいられると、こころが穏やかになったり、集中力が高まったりするとされています。こころがざわざわしたとき、1つの呼吸からでも実践できるのがマインドフルネスです。ときどき思い出して、日常に取り入れてみてください。

マインドフルネス呼吸法のやり方

1. イスに腰かけ、骨盤を立て、足は組まずに、床に足裏がついていることを意識して座ります。
2. 背骨の1本1本がまっすぐにスッと伸びるイメージで背筋を伸ばし、肩を3～4回まわして胸を開いていきます。
3. 両手をヒザの上に乗せます。
4. 目を閉じて、ゆったりと呼吸します。

日常生活でもできるマインドフルネスは他にもあります。ちょっとしたときに意識してみてください。

1. 足裏の感覚を感じながら一歩一歩歩いてみる
2. 両手で飲み物を飲んでみる
3. 一口目をじっくりと味わってみる
4. 両手で扉を開け閉めする

