

12月のスペース・イオ よこて

イオに入所している生徒は8名(12/20現在)ですが、体験をしている生徒が4名います。例年と比較するとやや大所帯になってきました。このこともあって、イオタイム(SST、エンカウンター等)では、写真のように2グループや学年に分かれてワークや活動に取り組むことがありました。

生徒の中には、友達や先生との関係に不安をもっているお子さんもいます。学習指導カウンセラーの江村先生や伊勢谷先生は、①自分の考えていることの開示、②雑談力の向上、③友達



の良さの発見などのワークを通して、「人との関わる良さ」を味合わせてくれます。イオタイムでは、人への不安を笑いに変えたり、人によって癒やされたりする瞬間が多く見られました。

冬休み明けに向けての作戦

スペース・イオ よこて 主任 藤谷 淳一

お子さんの冬休み前の様子はいかがでしょう？「みんなが休み」ということで心に余裕が生まれ、「来年こそは！」と密かに目標を立てているお子さんが多いのではないかと思います。

冬休み明けは、誰もが動くのが辛くなるのはご承知の通りです。そう考えると、冬休み前半のアプローチが「気持ちの立て直し」の上で大切であると考えます(例：冬休みの計画を立てる、冬休み中の学校に誘ってみる等)。ただし、頑張ろうとしたことができなかった場合は、冬休み明け前の「あきらめ感」つながってしまうこともあります。「やり遂げられるように」手伝えてあげてください。特に冬休み中の課題は、お子さんに応じて調整が必要です。また、冬休み前半で仕上げることも、不安の軽減につながると考えます。

ワーク：冬休みの作戦会議

- ①お子さんが冬休みに「やってみたい」「行ってみたい」ことは何ですか？
例：カラオケに行きたい
- ②①を実行するための、最初のステップは何ですか？
例：ネットでカラオケ店を調べる



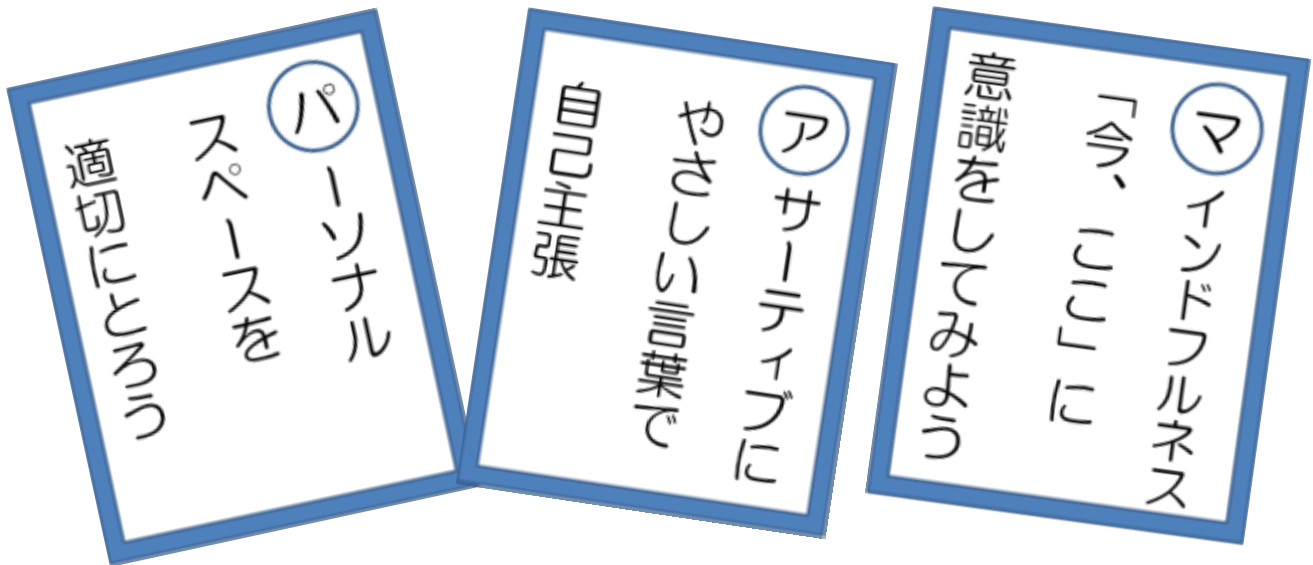
教育相談等の問い合わせ先 秋田県立横手高等学校定時制課程 Tel 0182-32-2011
教頭 齊藤 正稔 主任 藤谷 淳一

「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。

学んだことを振り返ってみましょう

学習指導カウンセラー 江村 慎平

今年はこれまで計5回「SSTニュース」で情報提供をさせていただきました。その中から、大事なポイントを振り返ってみましょう。



・パーソナルスペース

人は自分の周りに4層のゾーンを持っています。だんだん親しくなっていくと、近い距離にいても気にならなくなっていくます。初対面の人や、仲の良い友だち、家族との距離感は、それぞれ違うということですね。

・アサーティブなコミュニケーション

言いたいことをガマンするわけでもなく、好き勝手に言うわけでもなく、相手が受け止めやすいように話す話し方です。「自分ならこう思う」という言い方をするなど、お互いが意見を言いやすいような話し方ができるといいですね。

・マインドフルネス

「ちょっと疲れたなあ」というときなど、「今、ここ」を意識してみましょう。ゆったりと座って呼吸を整えると、気持ちを落ち着かせることができます。普段やっていることを、丁寧に意識してやってみるといいですね。

