

# くすのき



令和4年1月17日  
渋谷区立中学校特別支援教室拠点校  
渋谷区立代々木中学校  
校長 川上弘文  
特別支援教室くすのき



あけましておめでとうございます。2週間ほどあった冬休みを皆さんはそれぞれどのように過ごしましたか。3年生の皆さんはこれから入試本番の人も多いでしょう。悔いのないよう一日一日を大切に過ごしていきましょう。1・2年生も新たな学年に向け徐々に準備をしていけると良いですね。保護者の皆様・在籍校の皆様におきましては、今年も特別支援教室くすのきの活動に御理解御協力をよろしくお願い致します。



## くすのき後期三者面談を行います

1月下旬から、くすのき後期面談を実施致します。面談では1年間の生徒の成長をお伝えし、1・2年生は次年度に向けた指導についての話し合いを行います。

日時の決定につきましては、別途お知らせを配布致します。また、面談時には連携型個別指導計画（後期）の御確認をお願い致します。（確認後に、御署名をいただきます。印鑑は不要です。）お忙しい所恐れいたしますがよろしくお願い致します。

### くすのき三者面談

- ◆時期 1月下旬～3月中旬
- ◆内容
  - ・後期のまとめと次年度に向けて
  - ・書類の確認
- ◆出席者 生徒、保護者  
くすのき巡回指導教員



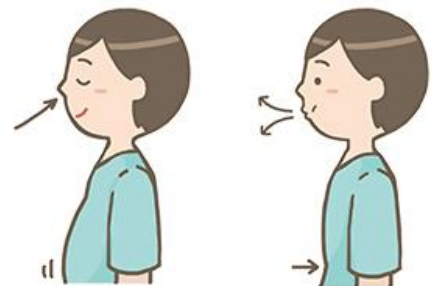
## 疲れた時の・・・リラックス法

生徒の皆さんは、疲れた時やイライラした時にどのように自分を落ち着かせますか。まずは、「甘いものを食べる。」「お気に入りの音楽を聞く。」等、自分が好きなものをするということが考えられるのではないのでしょうか。

その他にも最近では、呼吸法やマインドフルネス、筋弛緩法等様々なリラックス法があります。

自分にあったリラックス法を行い、自分らしく学校生活を過ごしていく事は、皆さんにとって大切なことです。

くすのきでは、自分を落ち着かせる方法や自分がストレスを感じていることへの自覚を促す活動を行っています。



腹式呼吸

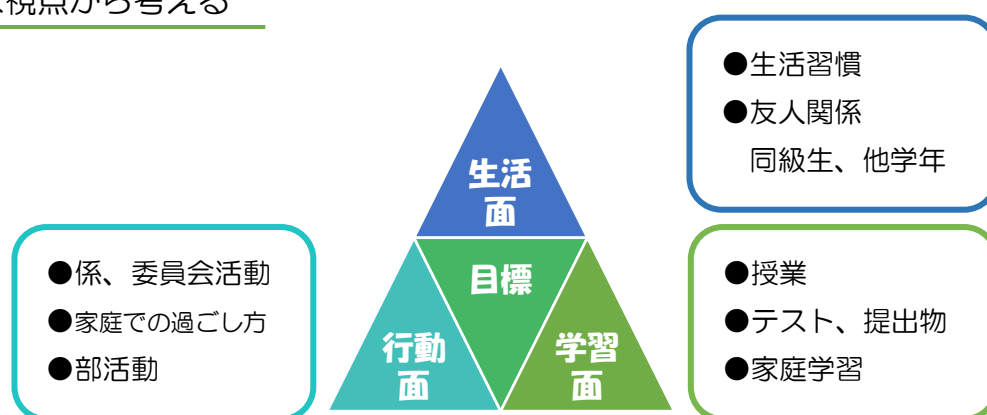
## 1年間の目標を決めよう！（自己表現活動の指導例）

新しい1年が始まりました。進級した際や長期休業明けに「目標を立てる」という活動が多くあります。そこで今回は「目標を立てる」ことへの取り組みへの支援法についてご紹介します。自分を様々な視点から理解することが難しかったり、気持ちや考えを整理して表現したりすることが苦手な生徒のための支援例をいくつかご紹介します。

### 1年間の目標を立てよう！



#### (1) 色々な視点から考える



#### (2) 目標や課題を数値化する

#### (3) マインドマップを書く

##### 生徒

数学を頑張りたいので、「数学を頑張る！」という目標を立てたのですが、もう少し具体的なものにするにはどうすればよいでしょうか。

##### 教員

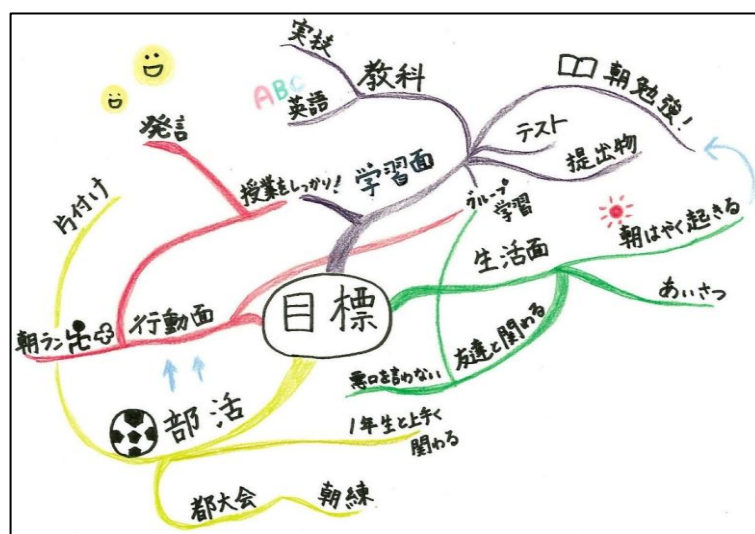
自分では、数学は10段階のうちどれくらい頑張れていると感じていますか。

##### 生徒

うーん... 6くらいかな。

##### 教員

じゃあ8にするにはどうすれば良いですか。



##### ●その他にも...

具体的な行動の振り返りから目標を立てる、提示された選択肢の中から選択することで目標を立てる等個々に適した方法を発見させながら支援を行っています。