

教育相談だより

今年度も よろしく お願いします！！

新学年がスタートし、子ども達も保護者もわくわくした気持ちと不安が混在した複雑な心境でいらっしまったことでしょうか。新しい学年、学級では、元からいる方にとっても「どんな人(子)かな、うまくやっていけるだろうか」という不安があります。新しい方ならなおさらで、見知らぬ環境に抱くそのような気持ちは自然な感情です。お互いに張りつめた気持ちでいることに変わりありません。

それをほぐす魔法が「笑顔で挨拶」です。挨拶は、笑顔になる機会をつくってくれます。挨拶で気持ちのいい一日をはじめましょう。

支援部では、子ども達ひとりひとりの成長を、保護者の皆様と共に見守り連携・協力していくために、学校における相談体制の充実を図っていきたいと考えています。

ちょっとした疑問、質問、意見、アイデアなど、悩まずに、気軽にご相談ください！(^_^) 子ども達の将来にむけて、ともに考え、手を取り合って進んでいきましょう。

係の紹介

各学部の支援部を紹介します。

☆印が付いているのは、学部コーディネーター

小学部

☆南風原このみ（6年）
喜世川麻乃（1年）

中学部

☆大城ゆかり（3年）
砂川伊都子（2年）

高等部

☆木村公子（1年）
平良真弓（1年）

小・中・高及び外部

特別支援教育コーディネーター
金武圭代

【 個別の教育支援計画について 】

3月に前年度の担任と確認された個別の教育支援計画を新担任は引き継ぎしています。見直しを家庭訪問、面談等で行い、外部機関への開示、共有を許可していただきサインをしてくださるようお願いいたします。新担任の先生方もいろいろと確認したいことがあると思いますので、ご協力よろしくお願いいたします。

不明な点がございましたら、担任又は教育相談までご連絡をお願いいたします。子ども達の途切れない支援の為に、卒業後を見据えた計画をして日々の教育活動に活かしていきます。



個別の教育支援計画とは、障害のある子ども一人一人のニーズを正確に把握し、長期的な視点で一貫した支援を行うことを目的に作成されるものです。

ちょっとセルフケア～10秒呼吸法～

吸う⇒交感神経(緊張) 吐く⇒副交感神経(リラックス=弛緩)

ちょっと一息



- ①目を閉じ、楽な姿勢でイスに座ります。両手はお腹の前で合わせ、ゆったりとした気持ちになるまで待ちます。
- ②「1, 2, 3」と、鼻で息を吸います（3秒くらい）。
- ③「4」で息を止めます（2秒くらい）。
- ④「5, 6, 7, 8, 9, 10」と、口から息を長く吐きます（8～10秒くらい）
- ⑤息を吐ききったら、ゆっくりと2回目の呼吸を始めます。この呼吸を10回程繰り返します。

