

ひまわり

1月号

宇都宮市立東小学校
ひまわり学級 R7.1.14

あけましておめでとうございます



年が明け、いよいよ2学期後半が始まりました。寒さも日ごとに厳しくなってきました。体調に気を付けて、楽しい学校生活が送れるようにしてほしいと思います。残り3か月間は1年間のまとめの時期です。児童一人ひとりが新しい学年に向けて、これまで頑張ってきたことを振り返り、新しい目標がもてるよう支援していきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



1月の行事予定

日	曜	予 定
8	水	B日課5時間、朝会
9	木	委員会活動
15	水	ドッジボール交流会（昼休み）
16	木	盲導犬ふれあい教室（5年） クラブ（3年クラブ見学）
20	月	清掃班編成③
29	水	一斉下校
30	木	5・6年引継ぎ式 委員会活動



ハンカチ・ちり紙を 身に付けよう

寒くて乾燥した日が続くと思います。児童一人ひとりが、ハンカチ・ティッシュなど、毎日使うものの確認を習慣化できるようご協力お願いいたします。学校でも、消毒や手洗いうがいの奨励を行ってまいりますのでよろしくお願いいたします。



認知の歪みと言われる思考パターン

三重大学松浦先生の“認知行動療法”より

認知の歪みはネガティブな感情を生み、不適切な行動をもたらします。逆に言えば、不適切な行動へと突き動かすのはネガティブな感情であり、その生起には認知の歪みが関与している可能性があるということです。

物ごとの認知が合理的・現実的になることによって良好な感情が生じ、適応行動への転換が図られる、というのが「認知行動療法」の基本的な考え方だそうです。

不適切な行動の出発点である認知の歪みについて、宇都宮市教育センターより資料が出ていましたので、保護者の皆様と情報を共有したく紹介したいと思います。

認知の歪みと言われる思考パターンで、前回（12月号）では、全か無か思考について紹介しました。他には、一度の失敗や悪い思い出があると、その先も何度も繰り返されると思い込む一般化のしすぎがあります。

「どうせまただめだ。」「何回やっても無理だ。」などの考え方です。こんな子どもたちには、小さな成功体験をもっともっと増やしていかなければいけないなあと感じます。最初からできるわけではなく、「頑張って、やっとならざるようになるのだ。」ということ、現実として受け止められるようになって欲しいわけです。