

# みね教室だより

令和6年1月号

2024年がスタートしました。  
進級、進学に向けて、今年目標を決めてみるといいですね。  
寒さに負けず、楽しく活動していきたいと思います。  
今年もどうぞよろしくお願いたします。



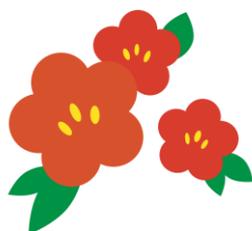
## 1月の予定

	日	月	火	水	木	金	土
	12/31	1/1	2	3	4	5	6
教室1		元日					
教室2							
	7	8	9	10	11	12	13
教室1		成人の日	1日なし				
教室2							
	14	15	16	17	18	19	20
教室1							
教室2							
	21	22	23	24	25	26	27
教室1							
教室2							
	28	29	30	31	2/1	2	3
教室1							
教室2							

- ◎ 毎週決まった曜日、時間帯に指導を行います。欠席の際はご連絡ください。  
また、峰小の行事や出張等で指導が休みになる場合がありますので、ご確認ください。

みね教室直通 634—2236  
峰小 職員室 633—3973

教室直通の電話は、在室する限り担当  
が出ますのでご心配なくおかけください。  
ただ、指導中は出られないこともあります  
のでご了承ください。



# 研修会のお話から ～認知行動療法について～

以前参加した研修会で、認知行動療法についてのお話をお伺いする機会がありました。日々の生活場面に生かすことのできる内容でしたので、少しご紹介させていただきます。

認知行動療法とは、認知（ものの受け取り方や考え方）に働きかけて気持ちを楽しむ心理療法の一つです。

- ① 60秒ルール  
ほめることはすぐに！ 直後でないと効果がない。
- ② ネガティブな思い込みではなく、ポジティブな行為に対して大げさに反応する。  
→ポジティブな言動が増える。
- ③ シェイピング技法  
よい言動や、目標に近い言動をほめることで、目標に近付けていく。
  - ・すぐにほめる。
  - ・ほめる基準を少しずつ目標に近付ける。※ほめること以外に、ヒントを伝えたり、うながしたりするとよい。
- ④ 嫌なことと向き合う（避けると余計に不安が強まってしまう）
  - ・嫌なこと、苦手なことを避けるのではなく、頭の中でイメージをして、少しずつ慣らしていく。
  - ・嫌なことに名前を付けて、物として扱い、距離をとる。
  - ・嫌な考えなどを頭の中のトイレに流してしまう。
- ⑤ 10秒呼吸法&リラクゼーション  
体がリラックスすることで、心も軽くなる。

③シェイピング技法を体験したのですが、「いいですね。そうです。」などの言葉だけを使い、「違います。」などの否定的な言葉を使わないことで、やるべきことに自分から気付く、失敗しても失敗体験にはならない、ほめられると行動に自信がもてる、達成感がある、など、やる気につながる方法だと思いました。

お子さんが少しでも前向きに物事に向き合い、自信をもつためには、やはり「ほめること」「認めること」が大切ですね。



## 保護者面談について

保護者の方との二者面談を2月5日(月)から9日(金)まで予定しています。

今年度のお子さんの様子を振り返り、次年度の対応についてのお話もさせていただきますと思います。事前に、在籍学級の担任の先生とご相談の上で、面談に臨んでいただけるとありがたいです。

日時については、後日、個別にご相談させていただきます。

なお、この期間は、指導はお休みとなります。

## かぜやインフルエンザなどが はやる時期となりました

うがいや手洗いはまめに行い、予防していきましょう。

もしかぜをひいてしまったら、無理をせずゆっくりとお休みしてください。

また、在籍学級が休業の場合は、お子さんが元気でも通級もお休みしていただきますようお願いいたします。