



デイジー

通級指導教室便り
2023.11.24
裾野市立西中学校

あなたを苦しめる「思考のクセ」

* 自分はいつもよく悩んでばかりいる、どうしてだろう……と思う人は、以下を読んでみてください。

私たちは成長の過程—幼少期に体験したことの中で、間違っ情報や負の感情が脳内に強く残ってしまうことがあります。そうすると、成長してから、事実をありのままの姿で受け止められず、自分の偏^{かたよ}った解釈を加えて、歪^{ゆが}めて捉^{とら}えてしまいがちです。



例えば、「褒められても素直に喜ばず、お世辞だと思ってしまう。」とか、「周りの人はみんな自分よりできる人ばかりだと感じる。」「相手の小さな欠点でも許せず、その人自体を受け付けなくなる。」「既読スルーをされた、嫌われた、と動揺する。」「一つうまくいかないことがあると、全てがダメに思える。」「職業や役職など相手の地位などによって態度を変えがち。」「“あの人は陽キャだから”“わたしはコミュ障だから”のように、決めつけた表現をよくする。」「モラルやマナーが守れない人を見ると腹が立つ。」「不機嫌な人を見ると自分に対して怒っているように感じる。」等々で、これらは事実でなく歪んだ捉え方なのだそうです。思い当たるものはありませんでしたか？

こうした感情は自然に湧いてくるので仕方がないのですが、“この感情は「考え方のクセ」からくるものだ。事実とは異なるのだ。”と認識することはできます。それだけでも、“今、考え方のクセによる苦しみに入り込んでいるな。”と、自分のことを一歩引いてとらえられます。悩みに埋もれた自分を、少し救い出すことができます。

12月の予定

(通級日と時間を忘れないように、予定を書き込んでおきましょう。変更の場合は再連絡します。)

月	火	水	木	金
11月27日 ○○○○○○	11月28日 ○○○○○○	11月29日 ○○○○● 担当者午後出張	11月30日 ●●●●●● 担当者終日出張	12月1日 ●○○○○
12月4日 ○○○○○○	12月5日 ○○○○●●	12月6日 ○○○○○○	12月7日 ○○○○●●	12月8日 ○○○○○○
12月11日 ○○○○○○	12月12日 ○○○○○○ 通級保護者面談	12月13日 ○○○○○○ 通級保護者面談	12月14日 ○○○○○○ 通級保護者面談	12月15日 ●○○○○ 通級保護者面談
12月18日 ○○○○○○ 面談予備日	12月19日 ○○○○○○	12月20日 ○○○○○○	12月21日 ○●●●○	12月22日 ●●●●●● 終業式

○：通級授業がある時間、●：通級授業がない時間（学活、総合、会議、出張、面談など）

「書く」のは苦手、どうしたらいい? ~表現することをきれいにしないために~

話すことは好きだけど、「書く」となると、文章がうまく書けない…、漢字を思い出せない…、字がきれいに書けない…、めんどうくさい……。いろいろな理由があると思いますが、「書く」ことへの苦手意識をもつ人は結構います。子どもだけではなく、大人だって、「自筆で書いて提出してください。」などと言われたら、「えっ?! 書かなきゃだめですか?」と言いたくなる人は多いはず。実際、今の世の中、スマホやパソコンでのやりとりが増えてきているため、書類でも紙に書いて提出するという場面はかなり減ってきています。

自分の得意な方法を選んで表現できる機会が増えてきています。今回は、「書く」ことが苦手で、自分の思いを伝えたり、表現したり、メモしたり（大切なことを忘れない）テストで持っている力を発揮したりするための方法について考えてみたいと思います。

★漢字練習（書き取り）★

漢字練習の方法として、「繰り返し」「長時間」書くことを本人の意思に反して強要すると、書くことそのものが嫌いになってしまいます。

どのくらいの時間・量ならば集中して書けるのか、ていねいに書けるのか、など本人の希望や目標を確認しながら、書く量や方法を相談していくとよいでしょう。書き取り帳のますの大きさを変えてみることも一つの方法です。

とめ、はね、はらいなど、あまり細かいところまで指摘しすぎるよりも、字形が正しければよしとすることも、場合によっては必要です。どこまでを許容するかは、担任の先生と相談しましょう。

◆手書き文字の字形の例 ※いずれの字も正しい

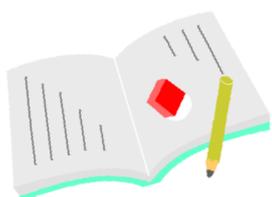
安安	ウ冠の上の「」がまっすぐか、ななめか
右右	「ノ」に「口」をつけるか、離すか
栄栄栄	「木」の縦棒をとめるか、はねるか、「ホ」とするか
角角	左側をはらうか、とめるか
汗汗	縦棒をとめるか、まっすぐにはらうか

「常用漢字表の字体・字形に関する指針より」抜粋(H28 文化審議会国語分科会)

★ノート★

黒板に書かれた情報、先生や友達が話した内容を全部書く必要はありません。先生が色を変えたところだけ書く、自分の考えは書く、課題とまとめは書く、などいろいろな方法があります。資料や教科書のどこを見ればいいのか、ページだけはメモしておくという方法もいいですね。本人・担任との相談が大切です。

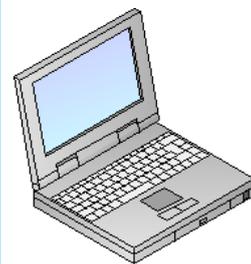
授業時間内に書くことが難しい、情報量が多くて何をノートに書いてよいのか分からない、といった場合には、黒板の写真を撮ることも有効です。



★作文・感想文・振り返りなどの文章★

クロームブックのドキュメントで下書きをする方法がおすすめです。ドキュメントでは、ローマ字入力でのタイピングだけでなく、音声入力もできます。(音声が入力になります)ドキュメントならば、とりあえず、書きたいことを箇条書きでメモしておき、後からつなげたり、修正したりすることができます。

分からない漢字もグーグルの検索画面やドキュメントで入力して調べることができます。小さい字が見えにくい場合は、文字を拡大することもできるので便利です。



★テスト★

テストの字が小さくて見えにくい、小さいますや枠の中に文字を収めることが難しいといった場合には、問題用紙・解答用紙の拡大を申請することができます。テストの時間延長や別室受検、代筆、問題へのルビ振りなども申請することができます。(医師の診断・意見書、学校との相談が必要。申請すれば必ず支援が受けられるということではありません。)これらの支援を小学校や中学校で積み重ねておくことで、受験の時に同様の配慮を受けることが可能になることもあります。お子様にどのような支援や配慮が必要なのか、担任の先生との教育相談を重ねておくことが大切です。

……お便りの裏面は、裾野市内小中学校の通級担当者が、毎月輪番で作成しています……

