



第2号 令和6年5月10日（金）
 小金井市立中学校特別支援教室
 小金井市立緑中学校（拠点校）
 小金井市立小金井第一中学校
 小金井市立小金井第二中学校
 小金井市立東中学校
 小金井市立南中学校

cosmosだより



ゴールデンウィークはいかがでしたか

今年度が始まり1ヶ月が過ぎました。ご家庭でのお子さんの様子はいかがですか。5月は体育行事の練習が始まり体力的に落ちる期間でもあります。無理はせず食事、休養に努めましょう。何かございましたらご連絡ください。

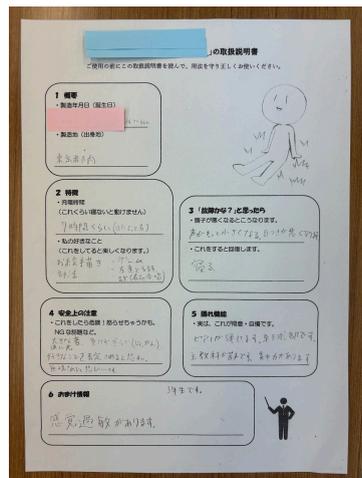


指導の様子

4月17日から各校で巡回指導が開始されております。個別活動では自分の困り感を把握し、克服に向けて取り組んでいます。小集団活動では、自己紹介をしてメンバーと交流しています。

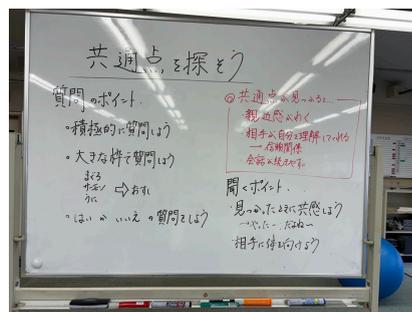
自分取扱説明書

自己理解を深めるために自分はどのような特徴、個性があるかを考えました。「調子が悪くなるとどうなるかとその回復法」や「実はこれが特技」などやや難しい項目もありますが、自分と向き合い、ときに教員と考えながら取り組みました。



共通点探し

親近感の構築や信頼関係の構築を目的として共通点探しを行いました。共通点を見つけるためには、積極的に質問することや、細かすぎる質問ではなく大きな枠組みですると良いと伝えました。



放課後学習教室のお知らせ

早い学校では今月に、第1回定期テストがございます。生徒には「放課後学習教室のお知らせ」を配布しております。放課後学習教室は、テスト前の約3日間を使い、cosmos教室で学習計画の立案や課題作成ができる、cosmos教室主催のものです。1日だけでも少しの時間だけでも構いません。プリントに記載されている二次元バーコードから入力をお願いいたします。

短所も長所!?!異なる視点で理解を深めるリフレーミング術

リフレーミングはしばしば、否定的な状況や問題をポジティブなものに変換することで、より建設的なアプローチを見つけ出す手法として使用されます。また、他の人の行動や意見に対しても、異なる視点から考えることで、より理解を深めることができます。以下はリフレーミングの一例です。

リフレーミング前	リフレーミング後
飽きっぽい	好奇心旺盛
あきらめが悪い	粘り強い
意見が言えない	争いを好まない
おしゃべり	社交性がある
カッとしやすい	情熱的、正義感が強い
気分屋、気まぐれ	気がつく、物事にこだわらない
口が悪い	素直、物怖じしない
負けず嫌い	向上心がある、理想がある
面倒くさがり	細かいことにこだわらない、おおらか
マイペース	自分らしさをもっている
ひねくれている	独創的、ユーモアがある
人に流されやすい	素直な性格
反抗的	自立心がある

