



# cosmosだより



第6号 令和6年10月4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

## 芸術の秋

残暑もそろそろ収まり、秋らしい季節になりました。10月には合唱コンクールを控えています。教室や廊下では合唱練習の素敵な声が響き渡っています。昨年と異なる場所で開催されるため、現地への行き方をcosmos教室でも確認いたしますが、ご家庭でもご確認よろしくをお願いします。



## 🚀指導の様子🚀

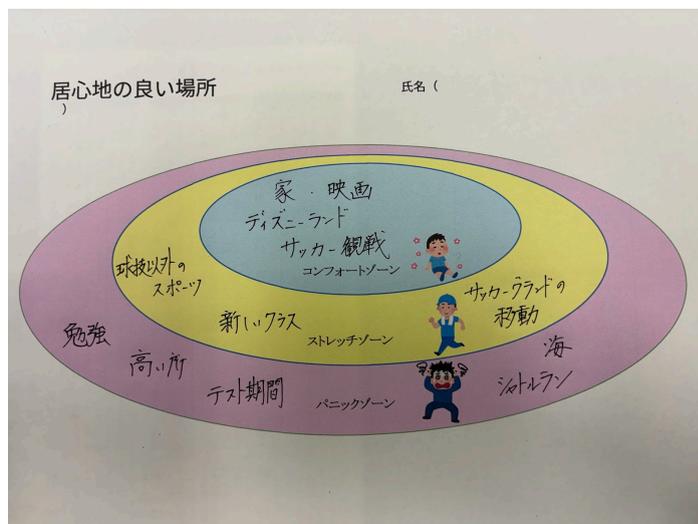
### バランスを取って成長しよう

コンフォートゾーン：リラックスして活動ができたり、失敗するリスクが低かったりする領域です。

ストレッチゾーン：コンフォートゾーンの外にあり、挑戦や学びの機会がある領域です。

パニックゾーン：挑戦があまりにも大きく、対処できないと感じる領域です。

成長を目指す際には、自分のコンフォートゾーンを大切にしつつ、ストレッチゾーンで挑戦を続けることが効果的です。パニックゾーンに入りすぎないように、自分の限界を意識しながら、バランスを取って成長していくことが大切です。



### ソーシャルスキルモンスター

生徒の課題や問題行動に「名前」や「イラスト」をつけて、そのモンスターがどんなモンスターなのか理解し、攻略していく活動を行いました。問題行動をモンスターのせいにする(外在化)ことで、自己肯定感の低下を防ぎながら、減少させることが目標です。

### (例) ヤリッパ

ねらい：身の回りの整理整頓をする

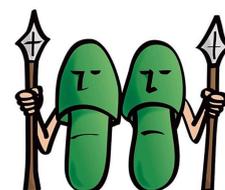
出現場面：授業や生活の中で使ったものをもとの場所にしまわず、やりっぱなしにしてしまう時。

攻略アイテム：机クリーナー・整理ゴコロ・美化ピカファイnder

いたずらフォースによる効力：「使ったらすぐ元に戻す」と何回も言われているけど、何度やってもやりっぱなしになってしまうのは、もしかしたら「ヤリッパ」の仕業かもしれません。

最終ゴール：整理整頓ができていて、すっきり気持ちよく生活できる世界。

ヤリッパ



# ワーキングメモリってなに

cosmos教室に入室するにあたって、知能検査（wisc）を受けていただいたと思います。測定していただいた領域の中にあるワーキングメモリは一体どのような領域なのでしょう

**ワーキングメモリとは・・・ある情報を短い時間に記憶しながら同時に処理する能力です。**

ワーキングメモリの働きの低下で

- ・物事に集中できない
  - ・気が散りやすい
  - ・忘れっぽい
  - ・物をなくしやすい
- などに影響が...



ではどうすればいいのでしょうか

▼  
答えは頭のトレーニングです。頭を鍛えてワーキングメモリの働きを向上させましょう。

それにはまず...

睡眠には

- ①記憶を整理する
  - ②脳を休ませる
  - ③脳の発達を促進させる
- などの作用があります。

不足してしまうと記憶に悪影響を及ぼします。  
十分な睡眠を心がけましょう。

## 睡眠



体を動かしたあとの学びは記憶力アップに！

さらに、

- ①作業記憶の強化
- ②集中力、判断力、創造力など  
ほとんどの脳機能がアップ
- ③モチベーションのアップ
- ④感情や気分の安定

など優れた効果が期待できます。

## 運動



「睡眠」と「運動」この2つが頭のトレーニングをより効果的なものにしてくれるとても大切な要素です。これをおろそかにすると効果半減です。

季節の変わり目で体調を崩しやすかったり、行事でいそがしかったりする今だからこそ、十分に睡眠をとって生活リズムを整えるとともに運動もしっかりやっていきましょう。