



# cosmosだより



第10号 令和7年2月4日(火)  
 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

## 3年生の指導は今月で終わりです

今月の21日(金)で3年生のcosmos教室での指導が終了します。放課後になると受験のために面接練習などをお願いする生徒が増えてきました。少しでも不安を減らし、自信をつけて悔いなく当日を迎えてほしいです。1・2年生の指導は3月17日まで指導が続きます。また、今月末には学年末テストがございます。放課後教室に参加の際はお申し込みをお願い致します。



## 指導の様子

### 自分の怒りのタイプは？

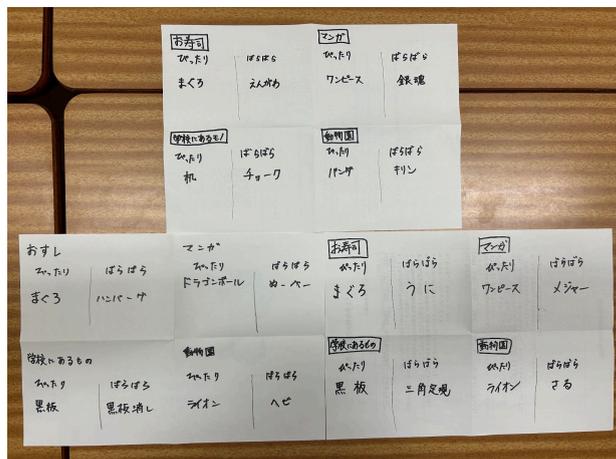
自分の怒りのタイプがわかると、自分の感情をどのようにコントロールすればよいかが見えてきます。そのためいくつかの質問に答えて自分のタイプを診断しました。

例えば「外柔内剛タイプ」の場合はこうです。一見、穏やかそうに見えますが、芯の部分もしっかり持っているタイプです。頑固なところがあるため、自分が決めたルールに反して他人から行動を制限されるとストレスを感じ、イライラしてしまうことがあります。イライラを減らすコツとして、自分の信条を緩やかにすることで、他人への怒りが軽減する可能性が高いです。頼まれごとを制限したり、ストレス発散法を見つけたりすると心が安定します。



### 周りの考えを知ろう

小集団活動では、「自分の考えと他者の考えを知ること」を目標に、お題に対して全員が、合う回答(ぴったり)と、合わない回答(バラバラ)を考えました。お寿司がお題のときに、『マグロ』書いた理由を聞くと「サーモンと迷ったし、サーモンのほうが好きだけど、有名で合いやすいのはマグロかなって思って」と言い、自分だけの考えを書くのではなく、周りの考えを想像して記入する生徒の様子がありました。



# 「自分を見捨てない」

今回は天声人語から「のび太の長所」を紹介します。

『ドラえもん』ののび太は、何をやってもいいことがない。テストは0点だし、犬にかまれるし、買ったばかりの漫画をジャイアンに取り上げられる▼でもあんなに何度もつまずきながら、決して人生をあきらめないのが、のび太のいいところだ。年に数回は「今の自分より少しはましになりたい」と一念発起し、宿題をやろうと机に向かってママを驚かす。考えてみれば、芯は強いかもしれない▼作者の藤子・F・不二雄さんが雑誌で、くるくる回る床屋の看板を人に例えていた。上へ上へと夢を追いながら、じつは同じ場所にいる。「しまいには、その『上昇の夢』さえ忘れてしまう。そうじゃなくて、挫折しても明るく夢を見続ける『自分を見捨てない人』に共感してほしい」。きっとのび太のことだろう▼卒業シーズンが近づく。多くの高校生は、3月上旬に別れの時を迎える。希望の道へ進む人、涙をのんだ人。さまざまだろう。この一歩で残りの人生も決まると、若いうちは思うかもしれない。でもそんなことはない。大事なものは「自分を見捨てない」ことだ▼ドラえもんから眼鏡型の道具「ファンタグラス」を借りたのび太は、童話さながらに、動植物と心を通わせられるようになる。大事に育てたタンポポから、綿毛が最後にひとつ、春風に吹かれて飛んでゆく▼どこへ行くつもり？のび太の問いに綿毛が答える。「わかんないけど...、だけどきっと、どこかできれいな花をさかせるよ」。旅立つ若者たちに幸あれ。  
(2024.2.20「朝日新聞」)

cosmos教室での学びを通じて、生徒たちは自分の課題に向き合い、克服する努力を続けています。苦手なことを直視するのは簡単ではありませんが、それを認めただけで「どうすればうまくできるのか」を考えることが成長につながります。のび太が何度も失敗しながらも挑戦するように、生徒たちも「粘り強さ」と「工夫する力」を身につけながら前に進んでほしいです。また、苦手を克服することも大切ですが、それと同じくらい、自分の得意なことや長所を見つけ、それを活かしていくことも重要です。

卒業・進級の季節が近づいています。新しい環境に不安を感じることもあるかもしれませんが、でも、のび太のように「自分を見捨てない心」を持ち続けることができれば、きっとどこかで自分らしく輝けるはずです。特別支援教室では、これからも生徒一人ひとりの成長を大切に、それぞれの可能性を広げていけるよう支援していきます。



## 専門員から卒業する3年生に向けて

少し早いですが、ご卒業おめでとうございます。  
下級生に優しく接している姿がとても素敵でした。  
色々な経験をして成長する力が皆さんには  
備わっています。人生を楽しんでください。  
ずっと応援しています。

緑中cosmos教室 松尾