



# はこべら

## 楽しかったね！はこべら祭り



十月二十日(日)は、気持ちのよい秋晴れの下、第三十一回「はこべら祭り」が開催されました。第一部は、各学年の発表です。この日に向け、気持ちを高め、学年で心を揃えて準備してきました。時津東小の合言葉は「響かせよう 響き合おう」。声を響かせ、心を響き合わせることを目指しています。どの学年もよく声がでていて、「一生懸命さ」「はこべら祭りの発表を大切にしていること」が伝わってきました。また、子供たちに練習中に話をしたのは、楽しいを伝えたい発表は「笑顔」で、思いを伝えたい発表は「真剣な顔」で表現することです。笑顔あふれる演技は、見ている人を幸せな気持ちにしてくれました。思いある演技や歌は、心を温かく、熱くしてくれました。参観してくださった方々から、「元気をもらいました。」「心がジーンとしました。」と、たくさんうれしいお言葉をいただきました。

第二部では、地域やPTAの皆様が子供たちのために、出店を準備してくださいました。子供たちは「ニコニコ」です。はこべらの出店を楽しみにしていることが、その顔から伝わってきます。子供たちの笑顔のために家庭、地域、学校の三者が

つながる価値ある行事となりました。ご協力ありがとうございました。

また、前日の天気都合で、事前準備が当日の早朝となったのですが、たくさんの方々が駆け付けお手伝いくださいました。おかげで予定通り実施することができました。東小が多くの方々へ愛され、支えられていることを実感した一日となりました。

## 修学旅行に行ってきました



十月三、四日、六年生が熊本方面へ修学旅行に行ってきました。外での活動が多く、天気を心配していましたが、子供たちの活動前後の雨はありましたが、活動中は全く影響を受けず、吉野ケ里の見学、乗馬体験、グリーンプランドでの班活動等充実した活動ができました。

六年生の態度はすばらしく、ルールを守りながら、自分たちで楽しいをつくる姿がありました。友達を気遣い、全体を気遣い行動する姿に成長を感じます。

宿泊したホテルでは、ホテルの方から、他の宿泊のお客様が「東小の子供たちはあいさつがよく、反応も良くて、とても気持ちのいい子供たちですね。」と褒めていたと聞きました。とてもうれしく思いました。改めて、六年生の成長を感じる修学旅行でした。

## 合言葉は「学校へ行こう！」

今年度、PTA本部の方々と「もっと授業参観、学級懇談会の参加を増やしていきましょう。」と話をしています。PTA活動の基本は学級懇談会にあると考えます。学級懇談会が充実し、保護者の皆様方同士につながりができれば、心強く、PTA活動も楽しくなるのではないかと考えます。

八月に行われたPTAの評議員会で「どうすれば学級懇談会への参加が増えるか」ということで意見をいただきました。これらをもとに、すぐに取り組めることには取り組んでいきたいと思えます。

・児童は基本、通常通りの下校としますが、児童を懇談会中待たせる場合は、図書室等を待機場所として開放します。

・懇談会の終了予定時間を事前にお知らせします。内容についても事前にお知らせできるように努めます。

他にもご意見をいただいています。ご意見を参考に改善を図っていきます。

一番大切なことは、学校と保護者の皆様で学級懇談会を魅力ある、価値あるものにしていくことです。私は子供たちに「元気は自分で作る。楽しいは自分で作る。」と話しています。学級懇談会が楽しいものとなるようにみんなで作っていきましょう。

子供たちは、お家の方々に学校の様子を見てもらうことが大好きです。ぜひ、もっと子供たちの様子を見に学校においでください。合言葉は「学校へ行こう！」です。みんなで子供の成長を喜び、子供たちのことについて語り合える関係を築いていきましょう。

## 応用行動分析

突然ですが問題です！「ある子がしたくないことがあって、駄々をこね、したくないことをしなくて済んだ。」という場面が繰り返されたとします。この後、またしたくないことが起きると、この子はどのような行動をとるでしょうか？

「応用行動分析」とは、望ましい行動を増やし、望ましくない行動を減らしていくための手法です。



この応用行動分析では、ABC機能分析という手法を使います。

※Antecedent先行刺激:どんな状況で、Behavior行動:何をして、Consequent後続刺激:どうなったか

「したくないこと (A) があって、駄々をこね (B)、したくないことをしなくて済んだ (C)」という場面で、この子は、駄々をこねることによって、何を得たのか？と考えます。この後、“駄々こね”が増えた、強くなったのならば、「しなくて済んだ」というご褒美によって行動が増したと分析します。「望ましい行動が出た、増えたのならばご褒美」を、「望ましくない行動が出た、増えたのならばご褒美をあげない」など支援方法を検討することができます。前述の場面では「駄々をこねてもやるべきことをするまで待つ」「駄々をやめた時に声を掛ける」「しなくとも良しとしたが、その後ゲーム、スマホなど楽しい時間はなし（デジタル制限）」などの対応で“駄々こね”（望ましくない行動）を減らしていくことをねらっていきます。様々な場面で活用できそうですね！

### 特別支援NEWS

### 家庭でできる支援

“セロトニン・トレーニング” =脳内物質をコントロール=

人間関係や仕事や勉強などでのプレッシャーなど、ストレスは私たちの周りに多く存在しています。時には、そのストレスに押しつぶされそうなきもありません。「1日5分、朝日を浴びて、リズム運動を行う」これだけで、ストレスを消すことができる方法だとしたら…。東邦大学医学部の有田教授が提唱するストレス回避法です。ストレスがかかると、人の脳内ではセロトニンと呼ばれる神経伝達物質が阻害され、うつやパニック障害を引き起こしているようです。つまり、セロトニンをコントロールすれば、ストレスを回避できる！ということです。ラットの実験では、セロトニン神経を破壊すると暴力的になったが、セロトニンを補給するとおとなしいいつものラットに戻った、という報告があるようです。セロトニンのコントロール方法、それが「1日5分、朝日を浴びて、リズム運動を行う」です。通勤・通学時のウォーキングなどもそうですが、まずはカーテンを開けて太陽の光を部屋に入れるだけでも、効果があるそうです。