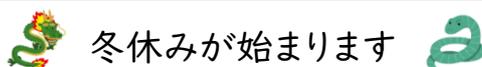


巡回だより

令和6年 12月18日
中野区立中野東中学校
特別支援教室 イーストルーム



冬休みが始まります

来週からいよいよ冬休みに入ります。2024年は体育祭や合唱コンクールが制限なく行われるなど、新型コロナウイルス感染症流行前の暮らしを実感できた一年ではなかったでしょうか。今年度の冬休み(冬期休業日)は12月26日(木)から1月7日(火)まで13日間あります。夏休みと違いそこまで長くはありません。そこで、今回は冬休みをよりよく過ごすためにおすすめの方法をご紹介します。



①『断捨離』

断捨離(だんしゃり)とはただものを捨てるということではありません。不要なものを断ち、不要なものを捨て、物にとらわれずに執着から離れて生きていこうとする考え方のことで、それぞれの意味は以下の通りです。

断行: 入ってくるいらないものを断つ **捨行**: 家にずっとある不要なものを捨てる **離行**: ものへの執着をなくす

<断捨離のやり方>

1: ルールを決める

最初に、自分なりの断捨離のルールを決めておきましょう。基準を決めておかないと、捨てる時に迷って片付けに時間がかかってしまいます。「壊れている物、汚れが目立つ物は捨てる」「1年使わなかった物は捨てる」など、ルールを決めておくと、一つひとつの判断に意思の力を使わずに済みます。

2: 明らかにいらぬ物から捨てる

まずは、「明らかにいらぬ物」から捨てていくのがおすすめです。郵便受けに入れられる広告、インクがなくなったボールペン、壊れた筆記用具など、明らかに不要な物から捨てることで、抵抗感なくサクサクと断捨離を進められるようになります。

3: カテゴリーごとに作業する

一気に部屋中の片付けをしようとすると、うまくいかないことがよくあります。「今日は服」「明日はプリント類」などカテゴリーごとに分けて作業すると、物が混ざることなく集中して断捨離ができます。一か所が片付くと家の中に余白ができ、気持ちの余裕も生まれるので、自分の人生に必要な物・不要な物について考えながら断捨離できます。下駄箱やキッチン、自分がよく過ごすお気に入りのスペースなど、きれいになったことを実感しやすい場所から始めると断捨離の効果を実感しやすく、モチベーションにつながるでしょう。

ほかにも『事前にごみの日を確認してその前の日までに行う』『天気予報をみて明日の天気が悪そうなら断捨離をする』など日々の生活に見通しをもって行動できればより効率よく断捨離ができます。

②夢のマンダラチャート

マンダラチャートは1979年に人生とビジネスを豊かにする発想法として松村寧雄さんが開発しました。81マスに情報を記入することで、目標達成に向けて行うべき具体的な行動を可視化することができます。今シーズン、アメリカ大リーグにおいて50-50の歴史的快挙を達成した大谷翔平選手は、高校時代にこのマンダラチャートに取り組み、その夢を叶えてきました。

目的は頭の中を整理整頓し、可視化して自己肯定感を高めることです。理想ばかり書くのではなく、「ゴミ拾い」や「あいさつ」など自分ができそうなことを書くことも大切です。現実に関心を向けながら、自分の目標や夢について見つめ直してみてもいいかもしれません。

「マンダラチャート」は一般社団法人マンダラチャート協会の登録商標です。詳しい詳細が気になる方は右下二次元コードを読み取ってご参照ください。



<大谷選手の高校時代のマンダラチャート>

体のケア	サプリメント をのむ	FSQ 90kg	インステップ 改善	体幹強化	軸を ぶらさない	角度を つける	上から ボールを たたく	リストの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリース ポイントの 安定	コントロール	不安を なくす	回転数 アップ	キレ	下半身 主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の 強化	体を 聞かない	メンタル コントロール をする	ボールを 前で リリース	力まない	可動域
はっきり とした目標、 目的をもつ	一言一葉 しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチ に強い	メンタル	雰囲気 に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	片周りの 強化
波を つづらない	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチング を増やす
感性	愛される 人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを 増やす	フォーク 完成	スライダ のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判さん への態度	遅く落着 のある カーブ	変化球	左打者へ の決め球
礼儀	信頼 される人間	継続力	プラス思考	応援される 人間になる	本を読む	ストレートと 同じフォーム で投げる	ストレート からボールに 投げる コントロール	奥行を イメージ

<マンダラチャートの作り方>

- ①自分の夢を中央のマスに書く
 - ②自分の夢を実現するために必要な8つの要素を書く
 - ③8つの要素を外側のマスの中央に書く
 - ④その8つの要素を実現するために必要な要素を8つ書く
- ◎これを毎日見えるところに貼り、実際に見て脳を活性化して行動する

四者面談のお知らせ

日頃より、特別支援教室の教育活動にご理解ご協力いただき、誠にありがとうございます。1,2年生を対象に1月下旬から後期巡回指導報告のための四者面談を予定しております。前期と同様に四者(本人・保護者・担任・巡回指導教員)で行いますので、これを機に過去の指導ファイルを参考にご家庭でも今年度の振り返りをしていただけると幸いです。

詳しくは個別にお渡しする案内に記載の日程をご確認ください。巡回指導の都合上、候補日が限られております。ご多忙のところ申し訳ございませんが、何卒よろしくお願いいたします。尚、3年生の四者面談につきましては希望制になっておりますので、後日特別支援教室の担当教員からご連絡いたします。