



三者面談に向けて

朝晩、めっきり冷え込む季節となりました。コロナもなかなか収束しませんが、体調に気をつけながら、冬を楽しみたいですね。

さて、11・12月は三者面談の時期となっております。保護者、担任、ことばの担当の三者で、今年度の成果と反省を出し合い、次年度の方向性を決めていく大事な面談です。美瑛小通級児は担任との面談の最初または最後に、担当が同席させていただきます。他校通級児は、担当が各学校へ伺わせていただきます。コーディネーターが同席する場合があります。日程は、後日、担当よりお知らせいたします。

お忙しい時期ではありますが、有意義な時間となるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

年 組 _____ さん

通級時間は _____ 曜日 _____ 時間目 (_____ : _____ ~ _____ : _____) です

※色のついているところが通級日です！

新型コロナウイルス感染防止のため、予定が変更になる場合があります。

12月の予定

***2学期の通級最終日は、美瑛小通級児で、1～5校時のお子さんは、12月9日(金)、6校時のお子さん、他校通級児は、16日(金)の予定です。※担当にご確認ください。**

5日(月)～13日(火) = 美瑛小保護者面談週間(三者面談週間) (6・7校時目休室)

12日(月) = ことば職員の研修会(6・7校時休室)

23日(金) = 2学期終業式 (5時間授業)

***3学期は、1月19日からです。**

月		火		水		木		金	
						1	特	2	
5	特	6	特	7	特	8	特	9	特
12	特	13	特	14		15	特	16	
19		20		21		22	特 職員会議	23	2学期終業式
26		27		28		29		30	

※「特」の表記は美瑛小学校が特別日課の日です。

HSC～とても敏感な子ども～

人の気持ちや環境の変化に敏感で共感性が高い一方、ちょっとした刺激が要因で心身の体調を崩してしまう「とても敏感な子ども」(HSC)という気質を知っていますか？

長く続くコロナ禍のピリピリした環境が、このHSCの子ども達をより苦しめていると言われていました。

自分の気質を知ること、うまく敏感さと付き合っていくようになれるといいですね。

***HSC (Highly Sensitive Child)**
米国の心理学者エイレン・N・アーロンさんが1996年に提唱。「ひといちばい敏感な子」と言われ、5人に1人の割合で存在するそうです。病気や障害、育て方の問題ではなく、もって生まれた気質とされる。

HSC(大人の場合は「HSP」)の4つの性質

※アーロンさんの定義に基づいて作成

1 受け取った情報を深く処理する

判断したりする際に、多くの選択肢を考慮し、慎重に行動する。また、相手の感情の動きなどを察知する。回答者が考えさせられるような深い質問をするなど



2 過剰に刺激を受けやすい

刺激に対して敏感な一方で、身体や心に疲労として現れやすい。ちょっとしたことで驚き、興奮してなかなか寝付けないなど

3 感情の反応が強く、共感性が高い

自分はもちろん、相手の感情がよく分かってしまうことがある。周囲の誰かがつらい思いをしている場合など気づきやすい



4 ささいな刺激を察知する

身の回りのさまざまな刺激を察知する。いつもと違うにおい、物の位置、人の外見の変化などにも敏感に反応する。結果として2の疲労などにつながる



〈HSCに合った接し方や対応のポイント〉

☆干渉しない

指示や口出しをせずに、できるだけ見守る。

☆無理強いをしない

急かさない。圧力を加えない。話して聞かせるだけで十分。

☆その子のやり方やペースを尊重する。

ほかの子と比べたりしない。否定的な言葉を使わない。

☆避難場所をつくっておく

いざという時に、その場から離れて落ち着ける避難場所があると安心。

☆早めに休ませる

疲れが溜まりやすいので、その前に早めに休息を。

☆共感し、代弁して語りかける

悔しかった、嫌だったなど、まずは気持ちを受け止める。「上手くできなくて悔しかったんだね。」など、気持ちを言葉で代弁する。

☆苦手なものから距離をおけるように工夫する。

苦手なものを確認し、近づかない、後回しにするなども時には必要。

「北海道新聞」 令和4年6月10日(金)より

HSCにとって、ありのままの自分を受け入れてくれる人がいる、ありのままの自分を出せる環境があることがなにより大切です。その積み重ねによって、繊細さや敏感さは「よく気が付き、注意深く行動できる」「小さなことにも感動できる」「思いやりがあって、豊かな想像力がある」という強みに変化するのです。

「ソクラテスのたまご」より 一部抜粋
<https://soctama.jp/column/57586>

(文責 石塚)