



にじいろ通信



脳をだます

雨続きの中、一気に肌寒くなりましたが、皆さん体調はいかがでしょう。先日、自宅に帰る途中、ふとキンモクセイの香りに気がつきました。山の色合いも変わり始め、秋の到来が感じられる今日この頃です。

人の脳は良い、悪いに関係なく、何か「変化」があるとストレスを感じ、以前の状態・習慣に戻ろうとする働きがあるといわれています。行動や考え方の癖などの習慣を変えるには、習慣が「変化したこと」を脳に気がつかせない、つまり、小さな小さな変化からはじめて自分の脳をだますことがコツという話もあるようです。

最近、自分で小さな変化を試してみました。それは、「寝る場所にパソコン・携帯電話を持ち込まないようにする」ということです。まだ劇的に何かが変わるまではいきませんが、寝る前に頭の中にあっただわつきが減ったように感じます。

「脳をだます」こと、習慣を変えるヒントになるかもしれませんね。

スクールソーシャルワーカー学校訪問記

先日、ある学校を訪問したとき、支援員の先生が子ども達とプリントを使って勉強していました。色々と話を聞いていると担任の先生と相談しながら自分でプリントを作成し、使っているとのことでした。いきいきと学習に取り組む姿に、見ているこちらまで嬉しくなりました。

当たり前のようにインターネットが出来る現在、学校や家庭で手軽に使える学習・トレーニング教材を提供しているサイトがたくさんあります。以下で、特別支援学級の先生方からも教えていただいた代表的なサイトをご紹介します。

- ・ちびむすドリル

(<http://happyililac.net/>)

- ・Lee のきょうざいかん

(<http://www.geocities.jp/leeobasan/>)

- ・ことばの教室・リソースルーム教材倉庫

(<http://www1.kcn.ne.jp/~nakao/menu.html>)

- ・ぷりんときっず

(<http://print-kids.net/>)

- ・視知覚トレーニング Web 教材「目の運動」

(<http://siva.cc.hirosaki-u.ac.jp/usr/koyama/eyemove/>)



未就学（幼稚園・保育所）から小中学生まで、子ども達の状態に応じて利用できる教材が並んでいます。お手すきのときにご覧になってみてはいかがでしょうか。

10月

主な学校訪問・巡回予定

担当者：*…五十嵐 ♪…大久保 ※外出…他施設、家庭訪問等
 時間帯： 午前 / 午後 (時間帯は各園、各校調整いたします)

日	月	火	水	木	金	土
2	3 * : 外出 / 外出 ♪ : 外出 / 外出	4 * : 岩根小 / 岩根小 ♪ :	5 * : 白沢中 / 糠小・五小 ♪ : 一中 / 外出	6 * : 糠沢小 / 岩小・五小 ♪ : 外出 /	7 * : / 外出 ♪ : 外出 / 外出	1 / 3
	9	10 体育の日	11 * : / 糠幼 ♪ : まゆみ小 /	12 * : / 岩根小 ♪ : 外出 /	13 * : / 本宮小 /	
16	17 * : 二中 / ♪ : 白岩小 /	18 * : 五百川小 / ♪ :	19 * : / 外出 ♪ : 外出 / 外出	20 * : 外出 / 外出 ♪ :	21 * : / ♪ :	22
	23	24 * : / ♪ :	25 * : 糠沢小 / ♪ :	26 * : 白沢中 / 白沢中 ♪ : 白沢中 / 一中	27 * : 五百川小 / ♪ : 本宮小 / 外出	
30	31 * : / ♪ :					



お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

連絡先: 本宮市教育委員会 幼保学校課(本庁 2 階)

電話 24-5445(内線1247) / E-mail: ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー(五十嵐・大久保)