豊中市教育センター
〒560-0033　豊中市蛍池中町 3-2-1-600
ＴＥＬ　06-6844-5290
ＦＡＸ　06-6840-8127

平成 17 年(2005 年)11 月 21 日第 16 号

心の癒し

最近のテレビ番組や雑誌に「癒し」をテーマにしたものをよく見聞きするようになったと感じます。「癒しのスィーツ」「癒しの音楽」「癒しの空間」等々。それだけ、ストレスのたまりやすい現代人が今一番求めているものかもしれません。

実は私も毎朝通る書店の店頭に並べられた「こころがホッとする･･･」の本のタイトルに目を奪われ、吸い寄せられるように手に取り購入してしまいました。また、そのサブテーマ「ちょっとしたことでずっとラクに生きられる」にも引きつけられるものがあったからです。

その中で、手軽にできるストレス解消法が書かれてありました。体を動かして発散したり、逆に静かに好きな音楽を聴いたり、体を休めたりして疲れない工夫もありますが、そのほかの方法として、

①目を閉じて気持ちを落ち着ける。
②ある程度気持ちが落ち着いたら、何かの容れ物（壺のような容器）をイメージする。
③容れ物がイメージできたら、自分の中の厭な感じ、イライラ、疲れた気分をその中に入れてしまう。
④入れ終わったら、蓋をする。
（「こころがホッとする考え方」すばる舎　引用）

という、イメージによる気分転換が紹介されていました。

学校園でも、様々なストレスを感じている先生方もおられることと思います。教育相談に来られるケースの中には、簡単に解決できるような相談ばかりではなく、いくつかの課題が絡み合った複雑なケースも少なくありません。学校園と教育センターとの連携を図りケース会議をしていく中で、先生方の日々のご苦労が垣間見えてきます。

まず、心のリラックスをはかり、時には心にたまったゴミを掃き捨てることも必要です。自分で気分転換を図ることができればいいのですが、その他に、話を聴いてくれる相手がいることで随分気がラクになるものです。

先生方のストレス解消法はどのような方法でしょうか？　　（大屋）

理科教育研修 ～秋の植物観察 瀬戸剛先生と待兼山探索～

１１月１０日（木）大阪大学の修学館、待兼山にて理科教育研修を実施しました。講師は、毎年遠路ご足労をお願いしている瀬戸剛先生です。

始めに大阪大学修学館の研修室で、待兼山の植物について講義を聞きました。

ドングリの見分け方等の説明のあと、いざフィールドへ。ポイントポイントで、画板に図をかきながら、熱心な植物の講義が続きます。受講者は、熱心にメモをとりながら、ネザサやアレチヌスビトハギに行く手を阻まれながら、待兼山の頂上（７７ｍ）に到着。頂上では、ササ、カスミザクラについてのお話を聞きながら、下山しました。わずか数百メートルの探索でしたが、受講者のフィールドノートには、植物の「不思議」や「なるほど」が一杯詰まった１日となりました。

校内LANの活用が始まっています。

本年度、推進校として「刀根山小学校」に、校内 LAN が整備されました。

校内 LAN の配線等の工事は８月に終え、９月から校内で導入された機器の活用の方法、コンテンツの説明など積極的に研修会が催されています。

また、同時に授業にも校内 LAN を利用した授業が展開されています。

先日１年生と６年生の授業を参観しました。

６年生では、グループで化石についてインターネットを利用して調べ、まとめていきました。また、１年生では、みんなで先生の操作するパソコンで「生活の音」を聞きながら、おうちの仕事を考えていきました。

コンピュータを使った説明やグループでの調べ学習をしているときの子どもたちの喜々とした笑顔を見ていると、校内 LAN などの機器が使える環境、それ自体が「わかる授業づくり」の教材の一つではないかと感じさせられました。

お知らせ

刀根山小学校では、校内 LAN を活用した授業の公開が
平成１７年（２００５年）１２月９日（金）９：３５～
に予定されております。

ベテランの先生方の経験を次の世代につなげてください

eひろば第13号（5月18日発行）の中で、若い先生方へのアドバイス集を作成する旨お伝えしました。

昨年に引き続き今年度の初任者の先生方に、困っていることや疑問に感じていること、悩んでいることなど、アンケートの形式でお聞きし集約しました。その中のいくつかの「？」について、先輩方のお知恵をお借りしたいと思います。これまで、豊中の教育を最前線で支え、培ってこられたノウハウを豊中の教育財産として後進の先生方にぜひつないでいただきたいのです。結果として、次世代の豊中の子どもたちにも、ベテランの先生方が大切にされてきたことが脈々とつながっていくと思います。

「よっしゃ、若いもんのためにひとはだぬいだろか！」と言っていただける方、教育センターまでご一報ください。ご協力お願いいたします。

例えばこんなことにアドバイスをしてくださいませんか！

Q:4月当初に子どもたちと出会うときの心構えや、所信表明についてどんなことに気をつけたらいいでしょうか？

Q:班活動や班ノートを活用して、子どもたちがクラスの仲間のことを知り、協力し合える関係を作ることができるようにし向けたいと思います。何か決めておくルールなどがあれば教えてください。

Q:毎日クラスの子どもたち全員と関わるようにしたいと思っています。子どもとのコミュニケーションの取り方について、先輩の先生方はどのように工夫されていますか？

たくさんのアドバイスお待ちしています！

連絡先：豊中市教育センター　研究・研修係　06－6844－5291

e-mail:　educ@tss.toyonaka-osa.ed.jp

授業（保育）実践論文

募集中です！

教育センターに論文が届いております。現在執筆中の先生方もいらっしゃるとお聞きしております。
当初10月末日でお願いしておりました締め切り日を11月末日に変更しておりますので、今からでも応募をお願いします。

豊中市研究協力員報告会を開催します。

詳しい内容は、おってご案内いたします。年明け早々ですが、たくさんの方のご参加お待ちしています。

日　　時：　平成18年（2006年）1月6日（金）13:30～
会　　場：　豊中市教育センター　教科教育研修室1・2
指導助言：　京都教育大学　附属教育実践総合センター　　浅井　和行　助教授
今年度、各部会で授業や教材等について研究されてきた内容について報告していただきます。

心を働かせて待つ

不登校の子どもに電話も家庭訪問も断られてしまった場合、待っていればいいのですか？という質問を受けることがあります。

教育相談の中で先生からお聞きした、不登校のＡさんとのやりとりを例にあげてみたいと思います。

先生はＡさんに電話をかけたけれども、出てきませんでした。

電話にでてきた保護者にＡさんの様子を尋ねると、学校からの電話と知り２階にあがってしまったとのこと。Ａさんは電話やインターホンの音をすごく怖がるということでした。そこで、先生が考えたことは毎週、保護者宛に電話をする事でした。保護者宛の電話ならＡさんも構わないとのことだったからです。その後先生は、電話後のＡさんの反応を保護者から聞くことを続けました。Ａさんは初め、学校から電話がかかると２階にあがり続けていたそうですが、最近は電話をそばで聞くようになり、さらに自分について先生は何と言っていたかとか、学校の行事について尋ねてくるようになったようです。また、先生が電話出来なかった時、Ａさんは先生から電話があったかと保護者に尋ねたようです。この言葉を受けて先生が考えたことは、Ａさんは先生から電話がなかったことで先生から忘れられたと心配になったのかもしれない、また先生からの電話が支えになっているかもしれない、ということでした。先生は保護者に考えたことを伝えてみました。確かにＡさんは電話がなかったことを不安がっていたとのこと。先生は保護者に電話をかけることはＡさんにも意味があると感じられるようになったということです。

待つことが大切というと、何もしないことと心配されるかもしれませんがそうではありません。上の話では、先生はただ待つだけでなく、Ａさんの気持ちについて常に考え、何ができるか考えながら保護者に電話をすることでＡさんを待ち続けたのです。そして、電話の意味がＡさんの中でも広がっていったと考えられます。

ただ待つのではなく、心を働かせて待つのです。相手を動かそうとするのではなく、相手の振舞いや反応や様子からこちらがまず心を動かしてみることが大切なのではないでしょうか。そうすると、できることが沢山出てくると思いませんか？　（大川）