

一橋だより



令和7年9月22日
小平市立小平第四中学校(拠点校)
特別支援教室 一橋
NO. 6

記録的な暑さの夏でしたが、朝晩が涼しくなりようやく秋らしい気候になってきました。まだ昼間の気温が高い日があり、朝との寒暖差が激しいので体調管理に気を付けましょう。

2学期は合唱コンクール等の行事があり、期末考査も11月中旬に控えています。学習面や生活面での不安を一緒に克服し、充実した学校生活を過ごしましょう。

～コミュニケーションアシスト講座とは？～

コミュニケーションアシスト講座とは、都立高校(中等教育学校後期課程を含む)の教育課程外かつ学校外で実施する、東京都教育委員会が主催の特別な講座の事です。

プログラム内容は、グループでの共同作業や共同学習で、他者との協働の仕方やチームワークを身に付けたり、コミュニケーションやストレスマネジメントなどを学びます。

詳細につきましては右記のQRコードを読み取り、『東京都教育委員会HP～コミュニケーションアシスト講座のご案内～』をご覧ください。



～脳波検査のお知らせ～

今年度の脳波検査の実施について教育委員会より連絡がありました。対象者は、「これまでに脳波検査を受けたことがないこと」「過去にけいれん発作様症状が起きたことがある」「夜間に眠れない、日中ぼんやりするといったことがある」です。ご希望の場合は、9月中に四中特別支援教室「一橋」に直接電話かメールでご連絡下さい。(※切が近いため日程が短くなっています。)

※市で定員があるため、申し込めば必ずしも検査を受けられるとは限りませんのでご承知おきください。

～ライフスキルとは？～

「ライフスキルとは日常生活でうまく適応し、前向きに行動するスキルのこと」

世界保健機関(WHO)の定義

一橋教室では、生徒の自立に向けて様々な活動をしています。中でも自立するために欠かせない“ライフスキル(生活力)”は人生を充実させるために大切です。ライフスキルはソーシャルスキルに近いものがありますが、ソーシャルスキルは人との関係に使う力で、ライフスキルに含まれるようなイメージです。ライフスキルとは具体的にどのような行動を指すのか、一つ一つ考え、振り返ってみましょう。

裏面に今後大人になった際に求められるライフスキルに関するチェック項目を載せたので、ご家庭でお子様と一緒に確認してみてください。



【連絡先】拠点校

小平市立小平第四中学校 特別支援教室 一橋

TEL 042-346-3286(直通)

Mail hitotsubashi@34.kodaira.ed.jp



☆ライフスキルチェックリスト

○日常的に行う行動			
朝決まった時間に自分で起きる		仕事が終わった後に自分から挨拶をする	
顔を洗う		夕食をとることができる	
朝食をとる		帰宅すると手を洗うことができる	
歯を磨く		スーパーやコンビニで買い物ができる	
髪の毛を整える		入浴し、洗髪できる	
適切な服装に着替える		部屋着に着替えることができる	
家に鍵をかける		寝る前に歯を磨くことができる	
遅刻をせずに学校に行く		適切な時間に就寝できる。	
上司や同僚に挨拶をする（先生や同級生）		スマホの使用時間を自制できる	
昼食をとる		スマホの便利機能を使って生活できる	
昼休みに適切な余暇をとる		スマホのパスワードを覚えることができる	
時に応じて残業をする		SNSを効果的に使うことができる	

○一週間のライフスキル			
土日に適切な余暇を楽しむことができる		洗濯ができる	
爪を切ることができる		ゴミを分別し、出すことができる	
必要な物をまとめて買うことができる		掃除ができる	
○一ヶ月のライフスキル			
散髪や美容院に行くことができる		部屋代、スマホ代、電気、ガス、水道代の支払いができる	
旅行などの余暇を楽しむことができる		翌月の予定の確認	
○一年のライフスキル			
歯医者に行くことができる		車を利用している場合は点検を受けることができる	
健康診断を受けることができる		大学生の場合は履修申告ができる	
納税などの振り込み手続きができる		家の修繕箇所を業者に依頼できる	

○その他のライフスキル			
必要に応じて病院にかかることができる		節約ができる	
給与を適切に分けて使用できる		近所の人に挨拶ができる	
貯金ができる		電車の乗り継ぎができる	
自分にとって不必要な商品などの勧誘を断ることができる		必要に応じた買い物ができる（眼鏡、コンタクト、医薬品など）	
何か問題が生じたときに保護者等の支援者に連絡することができる		ストレスや嫌なことが生じたときに自分で気分を落ち着かせることができる	

他にもたくさんのライフスキルがあります。文面で見ると、「当たり前」に感じる内容です。ただ、それを“自分の判断でできるかどうか”が重要になります。ライフスキルは学力や体力と同じように日々の生活の中で役立つ力になります。「一人で生きる＝一人だけで生きていく」ではありません。時には周りの人の力も借りながら生きていくことも大切です。

我々も引き続き、生徒のみなさんが自立し、主体的に生活していくことができるよう、指導していきたいと思っております。