



令和7年9月30日
10月号

子どもの心に寄り添うために

保健主事

子育てをしていく中で、子どもたちの言動に「なぜ～をするのだろう。」と思ったことはありませんか。本校スクールカウンセラー、秋田有紀子先生による職員向け研修会として、自律神経に関する神経理論「ポリヴェーガル理論」について学ぶ機会がありました。

この理論は、人間の神経システムが持つ3つの異なる反応パターンを説明するもので、子どもの行動の背後にある生理的なメカニズムを理解する上で、非常に有効な手掛かりとなるそうです。

交感神経(赤さん)～動く・活動するに時に働く神経

「不安や危険」を感じたときに活発に動く、「闘争・迷走反応(戦うか逃げるか)」を促す神経系。ネットや本などで赤さんとも紹介される。



赤さんモード

自分を守るため、頑張っている、動いている、戦っているなど、はりつめている状態。

副交感神経～休息やリラックスするに働く神経

・背側迷走神経(青さん)～止まる・休むときに働く神経

「不安や危険」が極限に達したときに、闘うことも逃げることもできない状態の時に活発に働く、「凍りつき反応(フリーズ)」を促す神経系。ネットや本などで青さんとも紹介される。



青さんモード

自分を守るため、休んでいる、止まっている、固まっている状態。

・腹側迷走神経(緑さん)～安全・安心を感じるときの神経

「安心や安全」を感じているときに活発に動く、社会的つながりや相互作用を促す神経系。チューニン(調整)、社会的つながりモード。ネットや本などで緑さんとも紹介される。



緑さんモード

自分は守られているという安心・安全を感じ、仲間とのつながりを大切にしている、穏やかな状態。

この理論で考えると、3つの神経が合わさったりバランスを取り合ったりしながら私たちの心持ちがあるということになります。ストレスがかかっても「安心・安全」(緑モード)を根底に感じていると、周りの人と協力しながら穏やかに乗り越えていくことができます。しかし、「安心・安全」の範疇が超えてしまうと、「戦うか・逃げる」(赤さんモード)。さらにそれも不可能になると「フリーズ」(青さんモード)になってしまうということです。

この理論をもちいると、子どもの言動を単なる問題行動として捉えるのではなく、自律神経系の状態からくる反応として理解することもできます。例えば、突然攻撃的になってしまう子、活動の参加を拒む子、集団の中で過度に緊張してしまう子など、対応に悩むこともあると思います。その時に、「なぜ～こんな行動をするのだろう。」と思ってしまいがちですが、理屈では説明きかない心理的状态であり、自分自身を守るために現在のモードになっていると考えることができます。

「安全で安心と思えるためにどんな支援をしたらよいのか。」を考えてみることで、子どもの言動の背後にある心の状態の理解を深めることができ、「今の心の状態は何色かな。」と考えることで子どもたちが笑顔で安心して生活していく環境を構築していくためのヒントを得ることができるとも思われます。

(参考:ポリヴェーガル理論がやさしくわかる本/日本実業出版社/吉里恒昭、ポリヴェーガル理論で実践する子ども支援/遠見書房/伊藤二三郎)

10月 行事予定

1	水	全校朝会 個人懇談①(5時間授業)
2	木	個人懇談②(5時間授業) 避難訓練(地震)
3	金	個人懇談③ 心臓検診(1年) スクールカウンセラー(午前)
4	土	
5	日	
6	月	児童委員会 学校徴収金引落日
7	火	2年「お店たんけん」
8	水	個人懇談④(5時間授業) 2年「お店たんけん」
9	木	個人懇談⑤(5時間授業)
10	金	個人懇談⑥
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	
15	水	
16	木	全校5時間授業(14:15)
17	金	スクールカウンセラー(午後)
18	土	
19	日	
20	月	クラブ
21	火	札教研秋の全市集会
22	水	
23	木	
24	金	スクールカウンセラー(午後)
25	土	
26	日	
27	月	クラブ活動
28	火	
29	水	全校5時間授業 (14:15下校) 資源回収
30	木	
31	金	
1	土	11月1日 開校記念日

◎学校徴収金について

10月の学校徴収金の引き落とし日は、6日(月)です。学校諸費と併せて、後期教材費を徴収します。学年で金額が異なります。4月に配付した一覧表の金額を、郵便局の口座に入金してください。

◎帰宅時刻が変わります。

帰宅時刻 16:30

日没が早くなり、気温も下がってきました。安全のためにも時刻を守るようご家庭でもお話しください。また、車や歩道を走る自転車などにも気を付けて登下校するよう声掛けをお願いいたします。

お知らせとお願い

◎札教研秋の全市集会について

10月21日(火)は、教職員の研修活動のため、短縮4時間授業とし、給食の後、13:00頃下校します。放課後の過ごし方などについて、「よくわかる西宮の沢小学校」参照の上、ご家庭でも確認をお願いします。

※5年1組は、5時間目に研究授業を行います。下校時刻は14:15です。

◎10月の個人懇談について

9月9日(木)に配付したお知らせの通り、個人懇談を実施します。懇談のある日は、全学年5時間授業で、下校時刻は14:00頃になります。ご来校の際は、上履き、外靴を入れる袋をお持ちください。(車での来校はご遠慮ください。)

◎登下校について

令和6年度後期より、8:15~8:25が登校時間、8:25~8:30の5分間は「朝の準備時間」となっております。お家を出る時間にご配慮をお願いします。

保護者の皆様のご協力のおかげで、学校に隣接する道路への違法駐車が減りました。登下校に関わる送迎の際には車を控える、やむを得ず車で来校される際には、ちびっこ公園向かい側に駐車する、早退の場合のお迎えは、正面玄関前の学校敷地内に駐車するなど、引き続きご協力をお願いいたします。

お子さんの登校後の忘れ物を保護者の方が届けに来ること、下校後に児童が忘れ物を取りに来ることがとても多い現状です。忘れ物のないよう学校でも声を掛け続けますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

学校ホームページにて、子どもたちの学びの様子を更新中です。

~学校の様子を、ぜひ、ご覧ください~

<https://www.nishimiyanosawa-e.sapporo-c.ed.jp/>

