



ことばの教室だより

9月号

令和 7年 7月 1日
上尾市立 西小学校

1学期も残りわずかとなりました。夏季休業日は、学校ではできないような体験ができるよい機会です。熱中症や水の事故には十分注意しながら、楽しい思い出をつくっていただけたらと思います。2学期に元気な顔が見られることを、楽しみにしております。



自己効力感を高める

上手な休み方



「休んだのに、なんだか疲れが抜けないな・・・」というご経験をされたことがある方は、結構いらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、心も体もリフレッシュできるような、休日の過ごし方をお伝えいたします。

日本では「休まないこと＝良いこと」「休むこと＝悪いこと」と認識されがちなため、休み下手な人が多い傾向にあるそうです。しかし、グローバル企業の管理職の方々は、休日を大切なものと捉えている方が多いそうです。なぜなら、**休日を大切に過ごすことによって自己効力感が高まる** ということを知っているからです。

自己効力感とは、「私ならできる」と自分で認識し、自信を持つことです。この自己効力感を休日に高めるには、**休日をどう過ごすかを自分で決めることがカギ**となります。「昼まで寝る」「掃除をする」「友達と遊ぶ」など、どんな過ごし方でもかまいません。自分で決めた予定であれば、どんな内容でも自分のために時間を使ったことになります。

「自分で決めた通りに時間が使えた」と捉えられれば、休日の時間を有効活用できたことになり、自己効力感が高まっていくのです。

以下は休日の過ごし方一例として、参考にしていただけましたら幸いです。

① インプットを増やす

→動画鑑賞や読書など、今まで見たり読んだりしたことのないジャンルに触れるなど、未経験のことを試してみると、充実感につながりやすいです。

② 音楽やアートなど芸術に触れる

→日常生活では、左脳が多く使われがちです。音楽やアートなどに触れることによって右脳が活性化され、左右の脳のバランスがとれるようになります。

③ 1日に数分、心を整える

→家事などで休日と思うように時間がとれない方は、1日数分だけでもひとりの時間を持つことを意識してみましょう。目を閉じて視覚情報を遮断し、ゆったりと呼吸をくり返すだけでも、ストレス解消や不眠解消などが期待できます。

9・10月の予定



日	曜	行事予定	
		午前	午後
9/29	月		
30	火		
10/1	水		
2	木	※	
3	金		
4	土		
5	日		
6	月		
7	火		
8	水		
9	木		
10	金		
11	土		
12	日		
13	月	スポーツの日	
14	火		※通級担当者研修会 14:00～ 西小
15	水		
16	木	※通級指導教室 新担当教員研修会 総合教育センター 三上	
17	金		
18	土		
19	日		
20	月		【小学生】吃音グループ指導 15:30～ 芝川小
21	火		
22	水		
23	木		
24	金		
25	土		
26	日		
27	月		【小学生】難聴グループ指導 15:30～ 芝川小
28	火		
29	水		
30	木		
31	金		

おしらせ

- ◆ 10/ 2 (木) 高野の指導はありません。
- ◆ 10/14 (火) 午後の指導はありません。
- ◆ 10/16 (木) 三上の指導はありません。