

# えぐね

※えぐねは、日本三大散居村の地、胆沢扇状地の屋敷の北西側に杉・栗・桐などの木を森のように植えて、冬の季節風から屋敷を守る防風林である。杉は建築材に、落葉は燃料や肥料などにも使われた。冬は温かく、夏は涼しく、緑豊かで快適な住環境を形づくるとともに、日本の原風景を代表する豊潤な景観を生み出している。

## SST? インクルーシブ?

7月8日(水)、インクルーシブ教育とソーシャルスキルトレーニング(SST)に関わる講習会を実施しました。講師としてお招きしたのは、社会福祉法人岩手ひだまり会理事長の高橋洋子さんをはじめとする5名の職員の方々と、約2時間にわたる講習会に全校で取り組みました。

インクルーシブ教育とは、子どもたち一人ひとりが多様であることを前提に、障害の有無にかかわらず、誰もが望めば自分に合った配慮を受けながら、地域の通常学級で学べることを目指す教育理念と実践プロセスのことをいいます。つまり、「一人ひとり丁寧に」と「みんなで一緒に学ぶ」の両方の実現を目指す教育理念であるといえます。

この理念の着実な実践に必要なトレーニングがSSTと呼ばれるもので、社会で人と人が関わりながら生きていくために欠かせないスキルを身につける訓練のことを指します。大人の場合、仕事をする上でも大切な技能でもあり、精神疾患や発達障害のあり・なしに関わらず、病院などでも広く取り入れられている技法です。

今回取り組んだSSTの一つに、リフレーミングという技法がありました。これは、ある出来事や物事を、今の見方とは違った見方をする事で、それらの意味を変化させて、気分や感情を変える技法です。たとえば、仕事で失敗したときに「自分はダメだ」と見るか、「次のために良い経験をした」と見るかで、感じ方が変わります。リフレーミングを学ぶことによって、その物事に肯定的な意味づけができるようになれば、失敗を学びの機会に変えられます。また、逆境を才能の発掘や成長の機会に変えられます。さらには挫折を仕事や人生の価値を共有できる「人との出会い」に変えることだって可能となります。



例えば、あなたが自分の短所を「心配性」などがあると認識しているとします。これを長所に変換できるとしたらどのような形になるのでしょうか。

- ①細かなことに気づける⇒心配性な人は、どんなときでも細心の注意を払うので、小さな間違いなどにも気づくことができます。
- ②想像力が豊か⇒心配性な人は深く考えます。物事を深く考えることができるというのは想像力が豊かな証拠とも言えます。
- ③用意周到⇒心配性な人は用意周到です。もしものことまで考えてしっかりと準備をします。
- ④忘れ物が少ない⇒必要なものは持ち歩くようにするので、忘れ物をすることも少ないでしょう
- ⑤約束の時間に遅刻しない⇒もしものことを考えて行動するので、少なくとも10分前行動を心がける人が多いのも特徴です。
- ⑥責任感が強い⇒心配性の人は、「失敗したときのことまで想定」してしまいます。周りにも迷惑かけないようにしようとするのは、責任感が強い証拠です。
- ⑦計画性がある⇒失敗しないためにどうすればいいかを常に考えています。失敗を恐れるからこそ失敗しないための方法を考えて計画的に行動しようします。

その他にも、まじめ、マメな性格、慎重といったプラスの言葉にも変換でき、思いついただけでも10の長所に変換が可能です。リフレーミングは、ダメな自分、できない自分を受け入れることから始まります。100%完璧に自分の思い描いた人生を歩んでいる人などほんの一握りだと思います。今回の講習会で学んだことを親子でも実践できるよう、ぜひご家庭で話題に取り上げていただけるとありがたいと思っています。



※コミュニケーションをとる際は、「相手の目を見て、笑顔で相槌を打ちながら」の傾聴スタイルが基本ですが、これが結構難しい。だからこそSSTが必要なのです。

## 聖火トーチが胆沢中にやってきました!



聖火リレーに参加された小山中出身の三田恭諭さんのご厚意で、3日間聖火トーチをお借りし、生徒たちに見て触ってもらう機会をいただきました。生徒たちは、「きれい」、「軽い」、「結構重い」といった感想を発しながら嬉しそうに触っていました。胆沢中からも将来オリンピックが出てくることを夢想しながら、私も有り難く触らせてもらいました。三田さん、本当にありがとうございました。

## 思い立ったら即行動!

静岡県熱海市での土石流被害の発生を受け、生徒会が募金活動を始めました。一人100円程度の募金を目標に、朝昇降口で募金を呼び掛けています。今回の被害は、自然災害というよりは違法な土砂処理による人災の様相を呈してきています。行方不明の方もまだまだたくさんいらっしゃいます。このような状況下では、実効性のある支援の速やかな実施が必要です。いち早くその必要性に気づき、実行に移した生徒会執行部の行動力とその心意気に心から大きな拍手を送りたいと思います。この善意の募金が、少しでも被災者の方々の力になることを祈ります。



※昨年度の学びフェストの自己評価では、「困った人を見かけたら、助けたいと思う」と答えた人が99%もいました。これも立派な人助けですね。

## 吹奏楽部、祝県大会出場



7月3日(土)、奥州市Zホールで行われた岩手県吹奏楽コンクール県南地区大会で、胆沢中の吹奏楽部が見事金賞に輝き、3年ぶりの県大会出場を決めました。演奏校の保護者のみが観覧する中、昨年この場に立てなかった悔しさを胸に、最後まで緊張感と躍動感あふれる演奏で、Zホールを温かい感動で包み込んでくれました。ご招待いただいた私も、只々感動しながら演奏に聴き入っていました。

県大会に向けて、今後さらに上のレベルを目指して、より厳しくなる練習の中でも楽しむことを忘れずに頑張る練習してほしいと思います。

## ブックトークは夏休み前の風物詩

夏休み前にこの企画に取り組むことは、とても良いタイミングだと思います。講師の藤井さんには、今年もたくさんの良書を紹介していただきました。夏休みの宿題である読書感想文に向けて、いいモチベーションにもなったと思います。受験勉強本番となる3年生にとっても、読書はいい息抜きとなるだけでなく、本はむしろ勉強の効率上げる貴重なアイテムになるかもしれません。胆沢中の目標読書冊数は一人20冊です。全員がこの目標を大幅にクリアしてほしいと思います。



## ☆学びフェストの一学期評価をお願いします☆

来週にはアンケート用紙をお配りしますので、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。