



あすなろ通信

1月
2026年
1月号
January



人と人との温かい触れ合いの中で、明るく、平和な1年になりますように！

今月の行事



活動の様子



～7日(水)
8日(木)

冬休み
小中学校 3 学期始業式
あすなろ教室スタート

13日(火)
13日(火)
19日(月)
20日(火)

外国語活動
カウンセリング
ヨガ
午後活動開始

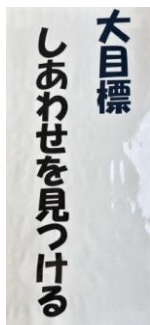
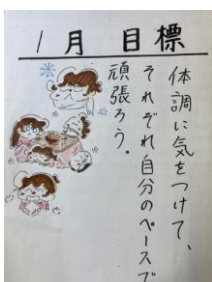
3学期
スタート

大目標

しあわせを見つける



【生徒作品】



外国語学習



ヨガ講座



あすなろ花壇の花も、春を待っています。



3学期の主な行事予定

2月



2日(月)～17日(火)

保護者個別懇談会

3日(火) 外国語活動

9日(月) カウンセリング

13日(金) 美術活動

26日(木) 遠足(科学博物館)

27日(金) 食育

19日(木)～3月11日(水)

小中担任連絡会



3月



9日(月) カウンセリング

5日(木)・6日(金) 県立高校入試

13日(金) 中3生お別れ会(活動最終日)

17日(火) 中学校卒業式(チャレンジデー)

18日(水) 県立高校合格発表

19日(木) 小学6年生活動最終日

24日(火) 小学校卒業式(チャレンジデー)

※あすなろ教室活動最終日

25日(水) 小中学校修了式(チャレンジデー)



※中3は、3月13日(金)が活動最終日です。
※小6は、3月19日(木)が活動最終日です。

【室長コラム】

年明けの1月6日に開催された「発達支援スキルアップ講座」に参加した。そこで、講師の渡部徹先生から、アメリカのスティーブ・ポージェス博士が1994年に提唱した「ポリヴェーガル理論」を学ぶことができた。特別支援教育の講座だったが、まさに不登校に対する考え方にも当てはまる理論だと感じた。

ポリヴェーガル理論は、「人の心と行動は神経の安全システムで決まる」という考え方である。自律神経の状態を「安全・社交の緑モード、闘争・逃走の赤モード、凍りつきの青モード」という3色に分類して理解することで、なぜ不安・緊張・フリーズが起きるのかということや“身体の仕組み”から説明してくれている。そして、不登校の子どもたちをどう理解し、どう支援すればよいかという問いに“神経の安全・安心”という視点を与えてくれる。その視点から不登校の子どもたちの行動を理解しようとすると、意味もなく「登校しない」のではなく、自身の神経が“今は行ける状態ではない”と判断して、自身の身体を安全な場所に留まらせていると考えることができる。

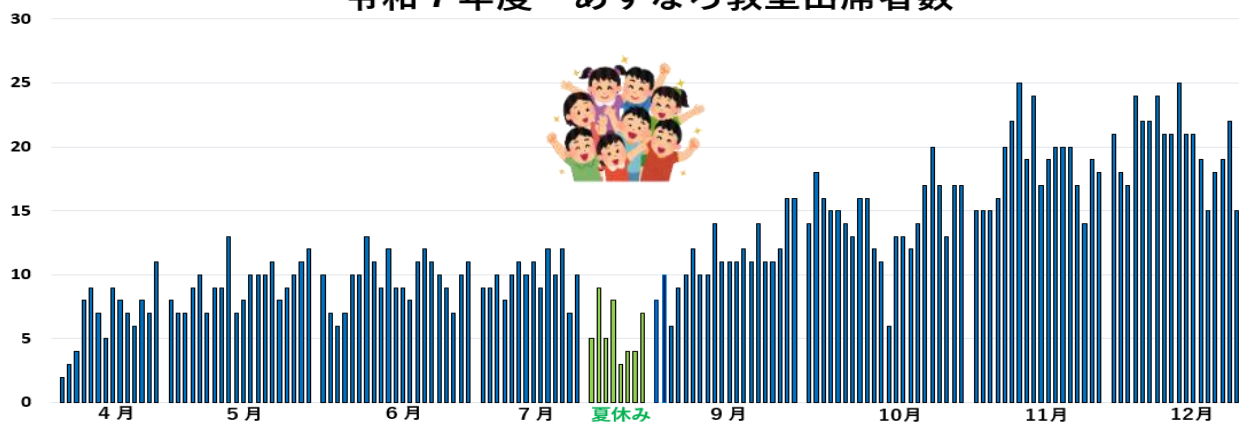
日常生活の中で、私たちは、無意識のうちに常に五感を使って「自分の身が安全かどうか」ということを探っている。学校にいる子どもたちも同じである。安全だと感じているときは緑モードで腹側迷走神経が働き、精神が安定して落ち着いて人と関わり、学びの力も湧いてくる。しかし、学校での人間関係の不安、教室の喧騒、学習への焦りなど、様々なプレッシャー、ストレスが積み重なると、身体が“危険”を察知し、赤モードで交感神経が優位になる。学校生活への緊張、不安、過敏さが高まり、朝になると腹痛や涙、イライラといった反応が出るのはそのためなのである。

そして、さらに追い詰められると、青モードで背側迷走神経が働き、“フリーズ”の状態に陥る。布団から出られない、気力が湧かない、何も感じない、でも、こうした状態は決して怠けではなく、身体が自分を守るためにシャットダウンしていると考えられる。神経の働きによって生命を維持しようとする反応なのである。不登校の子どもたちは、この交感神経（赤モード）と背側迷走神経（青モード）の間を不安定に揺れ動いていて、頭では「行かなければ」と思っても、身体は「それは危険だ」と判断してストップをかけてしまう。ここに、本人の意思だけでは動けない理由がある。

だからこそ、必要なのは、子どもたちの神経が「安全だ」と感じられる環境づくりである。強い叱咤激励は、赤・青モードの神経系にとってはさらなる脅威となり、逆効果になりかねない。逆に、落ち着いた声でゆっくり話す、表情を柔らかく保つ、安心できる距離感で関わる、静かなスペースを確保するなど、子どもたちが「ここなら大丈夫!」と感じて緑モードでいられる環境づくりが必要なのである。

年の始めから、大切な理論を学ぶことができた。この学びをさらに深め、実践に結び付けたい。そして、年度末に子どもたちを見送るまで、あすなろ教室の教育目標である「がんばれ!と声かけができる児童生徒の育成」を目指そうと思う。

令和7年度 あすなろ教室出席者数



「あすなろ教室」

TEL 0897-37-7474

FAX 0897-32-6822

e-mail asunaro@city.niihama.lg.jp

