

エンカレッジ通信



令和5年5月30日
江戸川区立松江第三中学校
エンカレッジルーム

新学期が始まって約2ヶ月が経ちました。皆さん新しい学年、クラスには慣れましたか？新しいクラスになって初めてのイベント”体育祭”はどうでしたか？1人1人が競技、応援、係活動に精一杯取り組んでいましたね。きっとクラスの団結力が高まったことと思います。

エンカレッジルームについて

皆さんはエンカレッジルームの「エンカレッジ」の意味は知っていますか？

『エンカレッジ』

= 『カづける・勇気づける・励ます』

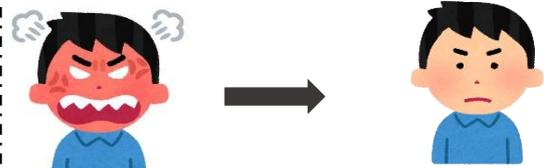
『エンカレッジ』は『カづける・勇気づける・励ます』という意味を持っています。つまりエンカレッジルームは、皆さんのことを応援するための教室ということです。教室の名前のおり、私も皆さんのことを応援しています！

困っていること、辛いこと、悩んでいることがあったら一人で抱え込まずに、気軽に話にきてくださいね！（もちろん楽しかったこと、嬉しかったことも大歓迎です！）

エンカレッジRを利用した

6月6日は アンガーマネジメントの日

アンガーマネジメントとは、怒り(anger)をコントロールすることです。コントロールすることで、怒る必要のあることは上手に怒れて、怒る必要のないことは怒らなくて済むようになることを目標としています。



アンガーマネジメントの方法の一つに、「カットになってから6秒をゆっくり数える」という方法があります。怒りのピークは6秒と言われており、その時間を我慢できれば冷静な思考を取り戻すことができます。

他にもさまざまな方法があるので、気になる方は調べてみて下さいね！

○がついている日にエンカレッジルームが開いています！

▲開いているが一部使用できない時間がある。



巡回指導員

大塚(おおつか)裕斗(ひろと)先生



不登校対応 巡回員

スクールソーシャルワーカー
上田(うえだ)美枝(みえ)先生



林(はやし)優美子(ゆみこ)先生

6月 2024年 JUNE イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

←学校生活で困ったことや不安なことがあった時に活動してくれる先生方です。

～エンカレッジルーム紹介～



一人で落ち着いて学習に取り組めます。
集中力を付けるためのゲームなどもあり、リラックスして過ごすこと

部屋はパーテンション仕切られています。安心して入室ができます。



低いテーブルも用意してあるので、気分によってこちらで学習に取り組むこともできます。



今年できた「サポート学習室」についての紹介をします。お楽しみに！！

次回予告