こぶし通信

第七号
令和８年１０月９日
武蔵野市立第三中学校
特別支援教室拠点校
校長　竹山　正弘

自分に合った『SOS の出し方』を見つけよう

過ごしやすい気候になりました。10 月はくぬぎ祭などの学校行事や、毎日の学習が本格化する時期です。そんな中、「行事の練習の動きが覚えられない」「授業のスピードが速くてついていけない」「友達と意見が合わなくて、イライラする」など、一人でモヤモヤを抱え込んでしまうことはありませんか？今月は、困った時に自分を守り、一歩前に進むための「上手に『助けて（SOS）』を伝えるスキル」について考えてみましょう。

1　人に頼ることはあきらめることじゃない！



「人に手伝ってもらうのは恥ずかしい」「『わからない』と言うと怒られるかも…」と思って、一人で我慢していませんか？

実は、「今、自分は何に困っているのか」を自分で理解し、周りの人に助けを求めること（SOS を出すこと）は、社会で生きていく上で最も重要な「自立」の力です。大人だって、仕事で困った時は「ここを教えてください」「手伝ってください」と周りに頼りながら仕事をしています。「手伝って」と言えるのは、自分のことをよく知っているカッコいい大人の第一歩なのです。

2 相手に伝わりやすい「助けて」の言い方

ただ「無理！」「できない！」と叫んでしまうと、周りの人は「どう手伝えばいいのかな？」と迷ってしまいます。困った時は、以下の「お助けフレーズ」を参考に、具体的に伝えてみましょう。

- **聞こえなかった・忘れた時:**「もう一回ゆっくり教えてください」
- **見えづらい・分かりにくい時:**「お手本を見せてもらってもいいですか？」
- **動きやテンポについていけない時:**「やり方を紙に書いて(図にして)もらえますか？」
- **疲れやイライラが限界の時:**「5 分だけ静かな場所で休ませてください」



保護者の方へ

お子さまが「できない！」とパニックになったり投げ出したりした時は、何が壁になっているのか一緒に整理してあげるチャンスです。

・見る・読むのが難しい？(文字や図を見落としてしまう等)
・手順がわからない？(何から手をつければいいか迷う等)
・聞き取れていない、聞いただけでは頭の中で整理できない？(口頭の説明を忘れてしまう等)

「どこで困っているか」を一緒に整理し、「どういえば先生や友達に伝わるかな？」と助けを求めるフレーズを一緒に考えることで、お子様の中に「自分で支援を求める力」が育っていきます。

3　言葉以外でも大丈夫！自分に合った発信方法

困った時に言葉で伝えるのが難しい人は、無理に言葉だけで話す必要はありません。7 月号でデジタルツールを使ったように、伝える方法も工夫できます。

① SOS カードをつかう：あらかじめ「ちょっと休憩」「もう一回」などと書いたカードを見せる。
② サインを決めておく：「困ったら教科書の右上に消しゴムを置く」など、先生と秘密の合図を決めておく。
③ 連絡帳や通級メモをつかう：家で保護者の方と一緒に困り感を書いて、先生に渡す。

自分にとって「一番伝えやすい方法」を試していきましょう。

こぶし教室より

こぶし教室は、まさにこの「どうやって周りに助けてと言えばいいか」を練習する場所でもあります。「何に困っているか分からないけれど、とにかく困っている！」という状態でも大丈夫です。一緒に原因を解きほぐし、あなたにピッタリの「SOS の出し方」を見つけていきましょうね。

困ったときに使える！『お助けフレーズ』



きりとって使える！『ミニSOSカード』サンプル

ちょっときゅうけい	もう一回教えて	お手本をみせて	かいて教えて
5分だけ しずかな場所で休ませてください。	もういちど ゆっくりおしえてください。	やり方の お手本をみせてください。	やり方を かみやぶんこくにかいてください。
[なまえ：　　]	[なまえ：　　]	[なまえ：　　]	[なまえ：　　]

お知らせ

① 前期の個別指導計画の評価と後期の目標を9月末付で評価・決定していきます。順次、ご家庭に本人経由でお渡ししますので、ご確認をお願いします。

② お子様を通じてすでに通知を配布しましたが、11 月 10 日(火)～11 月 12 日(木)の期末考査の時期に、個別面談を行います。主な内容は次年度の特別支援教室での指導継続についてです。三年生の保護者の方に関しては希望者(相談したいことがある方)のみになります。ご承知おきください。