

永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぽぽらだより
 令和3年8月発行・第172号
 認定こども園西九州大学附属 三光保育園
 TEL:0952-31-6877

☀️ 暑中お見舞い申し上げます ☀️

照りつける太陽、鉄板のように熱された地面、本当に暑い日が続いておりますが、皆様、お元気でしょうか？

暑い中でも、園の子どもたちのエネルギーはいつも満タン状態です。涼しいうちに園庭の隅々に出かけ、虫取りをしたり、セミの抜け殻集めをしたり、枯れ始めた野菜の心配をしたりと・・・暇がありません。暑くなってくると、プールの順番を心待ちにして、室内遊びでその時を待っています。

私はというと、「あついねえ〜!」「お茶飲んだ?」と、熱中症の心配ばかり気にかけて、いつものように遊びの提案をする元気が出てきません。申し訳なく思いながら、オリンピックの話をしたり、教材研究をしたりして、子どもたちの足手まといにならないようにしているところです。

テレビや動画では、子ども向けの楽しい体験型イベントの紹介や事例が紹介されています。オンラインで体験できるものも出てきています。できる範囲で、新しい直接体験をさせてあげましょう。海や山に出て、深い緑やおいしい空気に触れるだけでも素敵だと思います。

(三光保育園園長)

8月の生活目標

- ・遊んだ後は、みんなで片付ける
- ・自分のことは一人でやってみよう。

7月もプールに入ったり、雨の日は小麦粉粘土をしたりして、楽しく遊びました(^^)

フリーディ

赤ちゃんの日

1歳の日

2歳・3歳の日



「シニアサロンぽぽら」

子育て支援センター「さんこうぽぽら」では、月に1回地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。お茶とお菓子を頂きながら久しぶりにおしゃべりしませんか？

日時：8月11日(水) 9月15日(水)

♪ 育児相談・食育相談をしています♪

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。
 ※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。
 事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。

さんこう・ぽぽら開放の時間帯について

- 【開園日】〇月～金(祝祭日・お盆・年末年始を除く)
- 【時間】〇9:00～12:30
 - ・園行事の為、ご利用できない場合があります。
 - ・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。
- 〇12:30～13:30
昼休みの為閉園
- 〇13:30～16:00
この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

8月・9月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ・8月23日(月) 10:00～11:00 …フリーディ
- ・8月24日(火) 10:00～11:00 …フリーディ
- ・8月25日(水) 10:00～11:00 …フリーディ
- ・8月26日(木) 10:00～11:00 …育児講座(トイレトレーニング)
- ・9月3日(金) 10:00～11:00 …赤ちゃんの日(1歳未満)
- ・9月6日(月) 10:00～11:00 …2.3歳の日
- ・9月8日(水) 10:00～11:00 …1歳児の日
- ・9月9日(木) 10:00～11:00 …1歳児の日
- ・9月10日(金) 10:00～11:00 …フリーディ
- ・9月13日(月) 10:00～11:00 …フリーディ(初めての方限定)
- ・9月14日(火) 10:00～11:00 …フリーディ
- ・9月21日(火) 10:00～11:00 …育児講座

開催場所：三光幼稚園・保育園の運動場

※電話でお申し込みください。(受付時間：9時30分～17時まで)

8月分の予約は、8/2から受け付けます。9月分の予約は9/1から受け付けます。先着10人です。

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。

1歳と2・3歳の日は、参加できます。

※詳しくは、ホームページを必ずご覧ください。

子育て便り 寄稿：西九州大学・西九州大学短期大学の窓から

ストレスをためやすい考え方のクセについて

子ども学部心理カウンセリング学科 准教授 中園照美

保護者の方からストレスに関する内容を扱ってほしいとのご要望が寄せられていますので、今回はストレスをためやすい考え方のクセについて紹介したいと思います。下記にあるような考え方をしやすい方は、文中のクセを和らげる方法を参考にしてみてください。

《先読み思考》証拠もないのに良くない結論を予想しやすい考え方

「先読み」の傾向が強い人は慎重なタイプです。困った事態にならないよう準備をしますので、ミスや失敗が少ない傾向があります。「○○かも…」「○○にちがいない」と悲観的な予測を立ててしまったり落ち込むときは、深呼吸して現実はどうなのか確認してみてください。昨年度のぼぼらだより11月号にあるように「吐く息を長く」がポイントです。

《べき思考》「～すべき」「～しなければならない」と自分や他者に完べきを求めやすい考え方

「べき思考」が強い人は、意志が強く決めたらやり通す強さを持っています。周囲から頼りにされることも多いですが、手が抜けず、周りにも同じように完べきに取り組んでもらおうとする傾向があります。お子さんに対してイライラしてしまう時も、不必要に「～すべき」と思っているかもしれませんね。「～すべき」と自分や他者に求めすぎて苦しくなるときは、「まあいいか」と声に出して言うことで肩の力が抜けますよ。

《思い込み思考》一つの事柄から、全部そうだと感じやすい考え方

「思いこみ」が強い人は、割り切りがよく、躊躇せずに前進できる傾向があります。「いつも○○だ」「必ず○○だ」などと考えてしまうときは、「例外はないかな？」と考えてみましょう。

《深読み思考》相手のちょっとした言動で、自分のことを悪く思っていると感じやすい考え方

「深読み」が強い人は、気配りのできるやさしいタイプです。相手の気持ちを「きっとあの人は○○と考えているに違いない」と悪く考えてしまって苦しい時は、続けて「と私は考えた」と声に出して言うことで、冷静になることができます。

《自己批判的思考》自分に関係ないことでも自分を責めてしまいやすい考え方

「自己批判」が強い人は、自分を高めたり「何がいけなかったのか」と原因をふり返ったりできる強さがあります。自分を強く責めすぎる時には、「今の私に友人は何と声をかけるかな？」と考えてみましょう。必要以上に自分を責めていることに気づけます。

《白黒思考》ものごとを「良い・悪い」「成功・失敗」など極端にとらえやすい考え方

「白黒思考」が強い人は、ものごとの判断基準がはっきりしていて、手早く仕事やものごとを進めることができます。ものごとを極端にとらえてしまうときは、結果でなく過程に目を向けることが大切です。お子さんに対しても、結果や成果でなく、頑張りの過程をほめてあげることができるといいですね。

(参考文献：田島美幸 (2013) 「考え方のクセとは何か？」メンタルヘルスマガジンこころの元気+