



永原学園地域子育て支援センター
さんこう・ぼぼらだより
 令和6年2月発行・第202号
 認定こども園西九州大学附属 三光保育園
 TEL:0952-31-6877



「助け合い」

久々に年末の紅白歌合戦をはじめから終わりまで楽しみ、幼稚園の生活発表会で子ども達が踊るダンスが流行の曲だったことに気付かされ、流行遅れになったシニアの自分を反省して元旦を迎えたところに、能登半島地震の発生！画面を通して目にする光景が、熊本地震や東北地震の記憶を蘇らせ胸が苦しくなってきました。

石川県には親しく交流しているこども園もあり、気が気ではありませんでしたが、SNSを通じていち早く現地の情報が入り、気遣ったり安堵したりしながらも、何かお手伝いができることはないかを考えました。そして、仲間たちと募金活動を始めることが決まり、早速始業式を迎えて募金活動を始めました。募金箱を目立つところに置いただけなのですが、子ども達がお年玉から入れてくれたり、家族で貯まったら何か買おうと大きな容器いっぱい貯まった小銭を全部寄付して下さったりと、温かい思いやりの気持ちが溢れる3学期の始業となりました。

現地への支援では、これまでの様々な教訓が生かされ、求められる支援への全面的な協力が暗黙の了解になっています。子ども達とは、色々なことを話し合っ、これからできる助け合いを考えていきたいと思ひます。

(三光保育園長)

♪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。お気軽に申し込みください。

※毎月第3火曜日の14時～16時までは、西九州大学短期大学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、ご利用ください。

さんこう・ぼぼら(園庭を含む)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。
- 12:30～13:30 昼休み・準備の為閉園
- 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。

1月はお店屋さんごっこや写真アート・手型を使った製作をしました。手型がトロに変身しましたよ！シニアさんは久しぶりの料理で「豚汁」を作って賑わいました。感染症対策をしながら楽しく活動しました♪



「シニアサロンぼぼら」

子育て支援センター「さんこうぼぼら」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。

2月20日(火)…料理

3月19日(火)…年長さんとの交流・1年の振り返り

2月・3月の「子育て支援事業」のお知らせ

- ・2月7日(水)…東与賀よかよかサークル
 - ・2月16日(金)…赤ちゃんの日(ベビーダンス)
 - ・2月21日(水)…高木瀬赤ちゃんサロン
 - ・2月22日(木)…高木瀬あいあいサークル
 - ・2月26日(月)…なかよしミックス(ひな祭り製作)
 - ・2月27日(火)…育児講座(おしゃべり会)
- ※分園 PINOにて開催します。
- ・2月13日(火)・15日(木)・19日(月)…フリーデイ

- ・3月13日(水)…なかよしミックス(ひょうたん島公園で遊ぶ)
- ・3月14日(木)…なかよしミックス(ひょうたん島公園で遊ぶ)
- ・3月6日(水)・7日(木)・8日(金)…フリーデイ

②時間:10時～12時

③開催場所:子育て支援センター・運動場

※事前の電話での申し込みが必要です。

2月分の申し込み 2/1(木)～9時半～17時

3月分の申し込み 3/1(金)～9時半～17時

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮ください。

※フリーデイは予約は必要ありません。ご都合が付く日にご来園ください。

※感染対策にご協力ください。

※詳しくは「さんこうぼぼら」HPをご覧ください。

「災害に備える心理学」

子ども学部心理カウンセリング学科 准教授 中園照美

令和6年1月1日、石川県能登地方を中心に大きな地震が発生し、甚大な被害が生じています。また、私たちが生活する佐賀においても毎年のように水害が生じています。今回のお便りでは、災害時に生じやすい心理状態やストレス反応についてお伝えします。

災害が起きた直後の心理的反応として、①「これくらいは普通だ」の心理（変わったことが起きても普通の範囲内と思いきみ、警報や避難指示の情報を軽視する）、②「自分だけは大丈夫」の心理（災害の恐れがあっても自分が被災するとは思いつらい）、③「前回大丈夫だったから」の心理（これまで警報が外れた経験をしていた場合、警報はあてにならないと考えやすくなる）、④「みんなと一緒に」の心理（「近所の人や避難しないから自分も避難しない」など周りの人の動きに同調しやすくなる）の4つの心理が生じやすくなります。このような心理が避難の遅れや被害の拡大につながってしまいます。また、緊急時には恐怖や焦りのため情報を処理できる範囲が狭くなり、情報の見落としや直感的に誤った判断をしてしまう状況も生じます。

次に災害後の心理的反応の長期的経過を説明します。被災直後は衝撃期とされ恐怖や無力感が生じ、一段落したところで、ハネムーン期と呼ばれる高揚感や連帯感を感じる時期に続きます。しかし、その後、厳しい現実と直面し、悲しみや怒りに圧倒される幻滅期に至り、長い幻滅期を経て、徐々に回復していくとされています。回復までにかかる時間は、被災の状況やもともとの健康度、周囲のサポートなどで異なります。

被災後のストレス反応として、身体には動悸や息切れ・冷や汗・肩こり・腹痛・頭痛などが生じます。心理的には、恐怖や不安・イライラ・悲しみ・落ち込み・自責感や不信感が起こりやすくなります。さらに記憶にも影響が生じ、ショックな出来事を思い出せないということも起こります。このような反応には、まず落ち着くことが大切になりますので『吸う息よりも吐く息を長くする』を意識して身体の緊張を和らげるようにしましょう。

また、上記に挙げたストレス反応を、「異常な事態への正常な反応」ととらえることも大切です。普段の日常生活で動悸が続いたり不安が募ったりすることは何かの病気かと考えがちですが、災害時という状況においては当たり前の反応といえます。ただし、ストレス反応が一月以上も続く場合は専門家に相談した方がよいといわれています。

私たちが今できることとしては、家屋の耐震化や家具の固定、水や食料などの備蓄があります。また周りの人が自分を支えてくれるという感覚も回復には重要とされていますので、日頃から身近な人との人間関係を大切にしておくことも意識できるといいですね。

万一の災害に備えて、今回の内容を頭の片隅に置いていただければと思います。