



令和3年7月号
うみのこセンター
TEL(054)335-1148
FAX(054)335-1292

			1(木)	2(金)
			園訪問	園訪問
			園訪問	園訪問
5(月)	6(火)	7(水)交流保育	8(木)	9(金)
年少 親子遊び 9:45	きりん1 9:45 (製作)	園訪問	園訪問	園訪問
特別指導	A 14:00 (製作)	B1 14:00 (製作)	園訪問 療育相談 13:30	避難訓練 年中 親子遊び 13:30
12(月)	13(火)	14(水)交流保育	15(木)	16(金)
りす 9:45 (製作)	就学説明会 10:00	ペアレントトレーニング 10:40	※しか1 9:45 (製作)	新入園児母親教室 10:00
園訪問	園訪問	G1 14:00	C 13:30 (製作)	園訪問
19(月)	20(火)	21(水)交流保育	22(木)	23(金)
うさぎ 9:45 (製作)	きりん2 9:45 (製作)	ラッコ1 10:40 (親子遊び)	海の日	スポーツの日
園訪問 療育相談 13:30	F1 14:00	B2 14:00 (製作)		
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
みんなでほっとする会 10:00 (先輩母)	しか2 9:45 (製作)	ラッコ2 10:40 (親子遊び)	パンダ1 10:00 (親子遊び)	※パンダ2 10:00 (親子遊び)
E 14:00	F2 14:00	G2 14:00	園訪問	D 13:30 (製作)

《交流保育について》
7月28日(水)から9月1日(水)までお休みになります。ラッコグループの開始時間はその都度確認をお願いします。

《新入園児母親教室について》
来年度入園の方を対象に、16日(金)に入園に向けてのお話をします。先輩のお母さんにも来ていただき、園を選んだポイントや入園前に悩んだこと、入園後の様子等を話していただく予定です。

就学説明会について

13日(火) 10:00~11:30 (多目的ホール)

学校教育課の方が就学までの流れを詳しく説明して下さいます。

年長ではないお子さんの保護者の方も参加できます。ぜひ参加してください。



7月の活動について

◎幼児:製作「作って遊ぼう!!」

今回は、簡単なおもちゃを作って遊びたいと思います。作るだけでなく、作ったら遊べるとなると楽しさアップではないでしょうか(^_^) 何を作るかは当日のお楽しみです。

☆第1回:みんなでほっとする会を行いました☆

～今回のテーマ～
ママの怒りのコントロールについて

今年度第1回のみんでほっとする会を行いました。10名のお母さんが参加をして下さり「怒りのコントロールについて」話をしました。

お母さんは日々家事・育児・仕事に大忙し。ストレスも多くイライラが募ります。お母さん方から出たイライラの内容は「偏食がひどい!」「食事支度の最中におやつをねだられる!」「下の子に手がでる!」「園へ行く時間になっても支度をしてくれない!」「イヤイヤ期で全ての事がイヤ!」「お父さんが疲れたと言って協力してくれない。私も同じように疲れてるのに!」「おじいちゃん、おばあちゃんが甘やかす!」等等…。皆さん大きくうなずいて聞いていました。他のお母さんの悩みについて「こうしてみたらよかった!」というアドバイスも出し合いました。偏食では「お手伝いを一緒にしたら食べるようになった」や家事の最中に子どもが遊んでほしいとなった時には「玉ねぎを剥いて貰うお手伝いをしたら10分は稼げた!」というお話もありました。

ストレス解消法について聞いてみると、食べる!!寝る!!話す!!歌う!!と様々な方法が聞けました。中にはイヤイヤに対して「家族の前で自分も同じようにイヤイヤ怒った」という意見もあり、聞いている私たちも、それはそれで有りだなと思いました。最後にアンガーマネージメントについて話をしました。

○アンガーマネージメントとは【怒りで後悔をしない】ということです。

- ① 嫌な事をされたときに「怒っておけばよかった…」と後悔せずに怒る必要がある時に適切な怒り方が出来る
 - ② ついカッとなって怒ってしまい「言わなければ良かった」と後悔せずに怒らなくてもいい事は怒らないで済む
- この2つが怒りを後悔しないという事です。

○怒りは人間の自然な感情の1つです。

嬉しい・悲しい・楽しいと同じで自然な感情の1つです。だから怒ってはいけないということはありません。【怒り】という感情がある理由は、心身の安全が脅かされそうになった時に怒りを感じて身を守ろうとするからと言われていいます。他の感情に比べて、怒りは強いエネルギーを持った感情です。カッとしてしまった時に抑えられなくなり、怒りに振り回されてしまうことがありますよね。そうなってしまうのには2つ理由があるからです。

- ① 怒りという感情を理解していないため→どういものなのか分かっていないから、対処方法が分からない。
- ② 【怒り=悪い感情・いけない感情】と思っている人が多い→みっともない、大人げないと家庭や学校教育で言われてきたため、無意識にそう捉えてしまっている

この理由が怒りを無理に抑え込んでしまい、怒りの感情を余計に扱いづらくしてしまっています。

- ◆ 怒りは【第2次感情】と言われていいます。その感情の裏側には、本来相手に分かって欲しい感情である【第1次感情(不安・つらい・寂しい・心配・困った)】があります。
例えば、子どもに対してカッとなり強く叱ってしまったという事は皆さん経験があると思います。その時の怒りの感情の根底には【心配だから】という第1次の感情が潜んでいます。怒った時には、裏側にある自分の気持ちまで目を向ける事が出来ず、怒りだけが前に出てしまいます。
- ◆ 怒りの原因は、その人のゆずれない価値観です。自分の期待、理想がその通りにならない時に生まれる感情が怒りです。自分にとって当たり前が、他人にとっての当たり前とは限りません。また、価値観には正解、不正解はありません。長年信じてきた価値観は自分にとっての真実で、信じていても良い事です。しかしすべての人にとっての真実ではない事を知り、自分は何を受け入れて、何を受け入れられないか、境界線を決めてみて下さい。

○どんなに強い怒りも、怒りのピークは長くて6秒です。

- ◆ 最初の6秒をコントロールすることで冷静な対処につながります
- ◆ 怒りが沸いた時には、1呼吸(6秒)置き「1次感情は何か、何に怒っているのか」を見つめなおすことがコントロールに繋がります。

参考文献:『いつも怒っている人も、うまく怒れない人も 図解 アンガーマネジメント』より

☆次回のみんでほっとする会について 26日(月)10:00~12:00(ペンギンルーム)☆

今回のテーマは「ママ友との付き合い方について」です。ママ友とのお付き合いを楽しんでいる方もいれば、ママ友を作りたいけど、自分から声をかけるのは苦手。子どものことをどこまで話したらよいのか?等々悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。先輩お母さんもお呼びして体験談も交えながらお話ができたらいいなと思っています。聞くだけでも大歓迎ですので、ぜひお越しください。