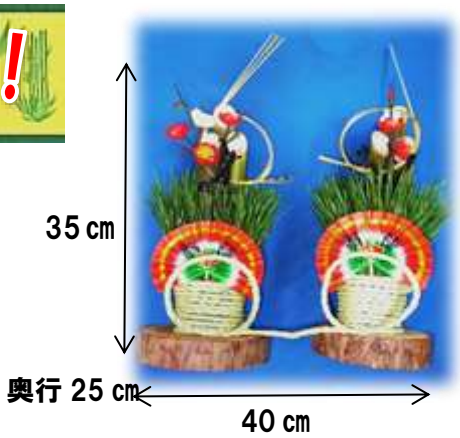
箒根地区家庭教育学級通信

Hello！Hello！Hello！

第3号
令和２年 10 月発行
≪ハロープラザ≫
0287(35)2006

秋空が気持ちよく澄み渡る好季節となりました。
……そして
新米・サツマイモ・秋刀魚（高い！）・松茸（もっと高い!!）・鮭・栗・柿…
おいしいものがいっぱい！！
“天高く馬肥える秋“ です。
いっぱい食べて、いっぱいおしゃべりして、いっぱい笑って、冬を迎えるにあたって免疫力をアップさせていきましょう！！

ミニ門松づくりをしませんか！



日時：12月13日（日）10：00～11：30
受付　9：45～
場所：ハロープラザ　多目的ホール
材料費：800円（当日、徴収します。）
定員：25 組（先着順　箒根地区在住の一般の方も対象です。）
＊キットを組み立てていくだけなので簡単！
ただし、くぎとかなづちを使うのが難しいお子さんは保護者同伴でお願いします。
持ち物：軍手・かなづち（お持ちの方のみ）
持ち帰り用袋又は段ボール箱
申し込み方法：ハロープラザ窓口又は電話でお申し込みください。
受付期間：11月5日（木）～　20日（金）（月曜日を除く）
受付時間：午前9時～午後5時

≪門松とは？≫
正月飾りには「門松」「しめ飾り」「鏡餅」がありますが、「門松」が最も重要と言われています。それは、「歳神様」という　その年の家族の健康や商売繁盛を約束してくれるすご～い神様がそれぞれの家を訪れるための依代（目印）になっているからなんだそうです。神様に通り過ぎられたら悲しい😢ですよねぇ

※　諸説あります。

緊急速報　ハロープラザ YouTube デビュー!!

ハロープラザがある箒根地区の紹介と例年行われている講座の紹介を3分ちょっとの動画にまとめてみました。もちろん、家庭教育学級の紹介もあります。ドローンによる空撮あり。ナレーションは… 元アナウンサー（裏面の方です！）2パターン作りましたので、QR コードまたは、「YouTube　ハロープラザ」で検索して、ナレーションの違いをお楽しみください。

https://youtu.be/gBKtjg7

Hello！心理士さん～教えて！大人のこころと子どものこころⅠ～

こんにちは。那須塩原市在住で心理士の山科　湖（やましないずみ）と申します。
突然ですが、みなさんの心は今健康ですか？自粛疲れ、臨時休校からなんとなくリズムがつかめない…という方も多いかもしれません。また、お子さんの様子がいつもとちょっと違う、なんだか不安そう、疲れているみたい…と思うことはありませんか？そんな時に知っていただきたい言葉を紹介します。

心の健康を回復させる「レジリエンス」

Q　「レジリエンス」って何ですか？

A　『外からの力（ストレスなど）による歪みを跳ね返す力』と訳されます。人間には、ストレスに対する脆弱性（ぜいじゃくせい＝傷つきやすさ）と回復性（**レジリエンス**）があると考えられているんですよ。

Q　じゃあ、**レジリエンス**を持っていればストレスに強いということですか？

A　**レジリエンス**のイメージを「風にそよぐ柳の木」と言う人もいます。けっして折れない強い心ではなくて、折れたり曲がったりするけれど、そこから立ち直れる力というイメージなんです。

Q　子どもには、強い心に育って欲しい、折れない心を身につけさせたい、って思ってしまいますが…？

A　人間って、どんなに強く生きようと思っても、傷ついて落ち込むことはありますよね。だったら、傷つくことを避けるより、例え落ち込んでも立ち直る力を持っていた方が楽しく生きられると思うんです。強い心と言うより「しなやかな」心と言えるかもしれませんね。

≪レジリエンスを育てるポイント≫

1・「生活習慣を整える」

睡眠を十分にとり、基本的な生活習慣を身につけることが第一歩。
まずは家族が生活習慣を見直すことも大切です。

2・「人を頼って成功する体験」の積み重ね

苦手なことは人を頼ってもよいですよね。大人も苦手なことに直面したら、他のことで済ませたり人の助けを借りたりします。子どもも同じ。もし助けを求められたら気持ちよく応じましょう。

でも、先回りはしないで。子どもにはあれこれやってあげたくなるけれど、子どもがつまづいた時にどう対処すればよいのかを教えるあげることが大切です。

ひとりで取り組んだことでの成功はもちろん大切。うまくいっていることには必ず目を向けてくださいね。

3・「家庭内での役割を」

子どもの得意なことを理解し、伸ばしていくのも大切。家事など、子どもの意見も聞きながら簡単に達成できそうなことをまずは目標にしてみては。子どもが家事をしてくれると、家族全員がうれしいという気持ちを言葉で伝えましょう。

参考）　「レジリエンス」を育てる本　藤野博・日戸由刈　講談社（2015）

プロフィール
山科　湖（やましな　いずみ）
那須塩原市在住。臨床心理士・公認心理師。元放送局アナウンサー。
現在、小中学校、専門学校のスクールカウンセラーのほか、行政機関の相談員、働く人の心の相談など幅広く活動。那須塩原市内の学校や公民館での講演なども行っている。