



えんだよい



倉敷市くすのき園 086-429-1391

節分を過ぎると暦では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きますね。(ちなみに今年の恵方は「南南東」とのことです。)体が冷えることで、お腹の動きが悪くなり栄養をしっかりと吸収できずに、だんだんと体力や免疫力が落ちてきてしまいます。遊びの中でもしっかりとからだを動かしたり、腹巻や湯たんぽなどを使ったりしてお腹を温めて、元気に春を迎えたいものですね。

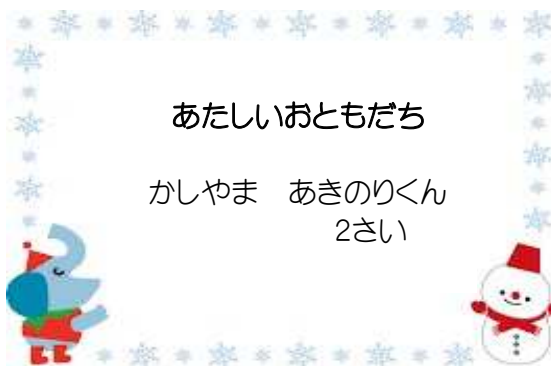
月	火	水	木	金
			1 ST	2
【保育活動】				
5 非常災害訓練	6	7 親子マッサージ	8 小児科診察 わらべうた	9 整形診察
【保育活動】 節分と鬼遊びを楽しもう(1日～)				
12 振替休日	13	14	15 小児科診察	16 整形診察
【保育活動】 チョコッと冬遊びをしよう				
19 身体測定→	20 ST わらべうた	21	22 小児科診察 見え方相談	23 整形診察
【保育活動】 おひなさまと遊ぼう				
26 親子マッサージ	27	28		
【保育活動】 おひなさまを作ろう				

3月の予定

わらべうた 5日、20日 ST 7日
親子マッサージ 6日、22日 見え方相談 16日
卒園式 14日(13日は午前療育、給食あり。)
卒園式予行 7日、12日
お別れ会 29日
30日は午前療育、給食あり。(次年度の準備のため)

お知らせ

- ・インフルエンザ等の感染症が流行しています。登園前の観察をしっかりとお願いします。
- ・2/5～9 介護体験(環太平洋大学1名)
2/19～3/2 保育実習(環太平洋大学1名)来ます。



あたしいおともだち

かしま あきのりくん
2さい



“怒り”をマネジメントしよう!!

先日“アンガーマネジメント活用術”のお話を聞かせて頂く機会がありました。あまり聞き覚えのない言葉ですが、アンガーマネジメントができると子どもとの関係や他の家族との関係がお互いによくなり、「人を傷つけない」「自分を傷つけない」「物を壊さない」関係が築けると話されていました。

アンガーマネジメントは“怒らない”ことではなくて、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要の無いことは怒らないようになること(＝後悔しない)、そして怒っていることを上手に表現できるようになるということです。

“怒り”には、心の中にいろいろな気持ち(こまった、できない、こわい、しんどい、しんぱいなど他にもたくさん)が隠れていて、その気持ちが怒りやイライラにつながるので、まず自分がどういう気持ちから怒っているのか気づき、今はこういう気持ちで怒っているのだと伝えることができると相手にも伝わりやすくなりますそして、反対に相手が今どんな気持ちで怒っているのかなあと想像することもできますね。

私たちが怒らせるものの正体は「べき」であると言われていました。つい、自分の価値観の中で“～しなさい(～するべき)”と言ってしまうのですが、自分のべきと相手のべきはイコールではないということを知ることが大切で、自分の中で何が必要な「べき」で何が“まじっか”と譲れる「べき」なのかをはっきり決めておくといいそうです。

でも、カーッとなってついつい怒ってしまうこともあります。“カーッ”となった時には“6秒待つ”(6秒数える、深呼吸を3回する)ことで気持ちがおさまるとのことです。その6秒で言ってしまった後悔や関係の悪化を防ぐことができます。

知っていてもなかなかすぐにはできることなく、トレーニングが必要とのことです。上手に“怒れる”ようになれるように心がけたいものですね。

今月の写真

寒さに負けず、
元気に遊ぼう!
(園児制作)

