



# こども家庭センターだより

あした

## 明日もしあわせ通信 (第91号) 令和6年1月号

### 令和6年 幸多き一年になりますように 本年もよろしくお願いたします



令和6年最初のこども家庭センターだよりです。

さっそくですが、これを読んでいただいているあなたは、楽しいと感じることはありますか？心理療法の1つに、『認知行動療法』という技法があります。日本の認知行動療法の第1人者である大野裕医師（愛媛県出身）の講座を受講しました。

認知行動療法は、ものの受け取り方や考え方（認知）に働きかけて気持ちを楽しむことです。例えば、何か起こった（道を歩いていると、草むらからガサガサと音がした）時、人はとっさの判断（何か動物が襲ってくるのではないかと）と行動（びくっとして身構える）します。そのあと全体を見て（草むらを見つめて、しばらく様子を見ていると猫がにやあと出てきた）、正しい情報（襲う動物ではなく、猫だった）を得ると、行動（安心して、また歩き出す）を再開し、繰り返される（その道を通ると何回か猫と出くわすことがあった）ことで、不安を感じずに行動（びくっとすることがなくなる）できるようになるのです。

新しいことに取り組むことに不安を感じるのも、その経験が初めてであるからこそその「不安を感じる」行動で当たり前のことです。その経験で「嬉しかった、楽しかった、やってよかった」と感じると、また取り組むことができ、新しいことにもチャレンジができるころづくりをします。「自分はそれをして大丈夫だ」という自信を身に付けることができます。

1月は、新しい年の始まりで、何か始めるのによい時です。「嬉しい、楽しい」と思えることが多い一年にするために、まずは「できるかもしれない」ことを「やってみよう」と考えてみることをしてみませんか？ちょっとしたことでいいので、自分の気持ちを上向きにする行動で、自分のこころによい刺激を与えてみませんか？こどもも、大人も、できることから！

ものの受け取り方や、考え方は人それぞれです。自分が「楽しい、嬉しい」と感じられる行動を増やして、こころを軽く、幸せ多く！本年もよろしくお願いたします。 (A. S)

### 教育支援教室 「はばたき」

令和6年（2024年）辰年スタート！

新年、明けましておめでとうございます。本年も伊予市教育支援教室「はばたき」への変わらぬご支援・ご理解をよろしくお願いたします。

はばたき教室では、通室している子どもたち全員のしあわせを願いながら日々支援しています。その一つが、毎月自分が立てた目標を達成していくことで成就感を味わい、自分に自信を付けていけるようにする支援をしています。

学校に行きにくい子どもたちにとって、小さなことでも自分にできることを前向きに考えて一歩を踏み出していけるように、みんなで気長に見守っていくことも大切なと思います。

本年も子どもたちが活動の幅を広げていけるよう、そして、少しでもしあわせな気持ちになれるように、日々の活動に工夫・改善を加えながら、支援に当たっていきますので、どうぞよろしくお願いたします。 (M. S)

はばたき教室のTEL 089-989-5022 直通の携帯 080-2974-4581



## 今年はどうな年にしようかな♪？

2024

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。

さて、今年はどうな年にしようか？今年目標は！など思いを巡らせるこの頃ですね。正月が来ると必ず思い出すことがあります。30年以上前になりますが、当時勤めていた小学校の校長先生が全校児童の前にこんなお話をされました。「目標というものは立てることが大事。立てただけで半分は達成できたのです。」「あとは、ただするだけでいいのです。」と。児童たちは、「はあー？」という表情をしながらもとんとんと目標を立て、「やった！、半分達成！」と喜ぶ姿にほほえましく思いました。きっと、よい年にしたいと期待や意欲をもってあれこれ考えることが大事なことだと思えます。しかし、実行しなければあとの半分は達成できないので、目標は現実的なものに落ち着きます。それ以来、私は毎年自分なりにささやかな目標を立て実行してきました。達成率は大体80パーセント。最低でも50パーセント。頑張らなくていい、ただするだけでいいというこの発想。気楽でおすすめです。(K)

### 《おおぞら通信》

#### また会って話そうね

先月、施設利用者の第1回保護者会を行いました。仕事の関係もあり、夕方6時からの開催でしたが、3世帯の保護者に集まっていただきました。最初はお互い遠慮もあり会話も途切れ気味でしたが、時間が経つに連れ、なごやかに笑顔を交えながら、ざっくばらんに話ができました。

保護者が集まり、経験や情報を共有する。他の保護者からの経験談は非常に価値があり、問題の理解と対処法の改善に



役立っているのではないかと感じました。悩んでいるのは自分一人ではない。仲間がいることで、共感と連帯感が生まれるのです。

「また会って話そうね」…そんな思いが伝わってきた保護者会でした。家族が支え合い、情報を共有し、適切なサポートを見つけるための重要なコミュニティです。次回開催も楽しみにしています。お子様の不登校やひきこもりで、困ったり、悩んだりしている保護者の皆様、まずはお電話でのご相談をお待ちしております。(H)

子どもの居場所 おおぞら ( ☎ 989-5014 )

### 発達支援巡回相談

#### 学習発表会

学習発表会が昨年12月に行われた園と、年明けから行われる園とがありますが、コロナ禍前のように行われるようです。私たちは訪問した時に練習の様子を見せていただく機会がありました。

さすがに年長さんは堂々としているように見受けられました。年齢が下がるにつれて、恥ずかしそうに劇の声が小さかったり早口でさっと言ってしまうたりしています。ダンスは好きな子が多く見受けられリズムに乗って体を動かしていました。TikTokなどの影響かノリノリで踊っている子もいます。なんにせよ、たくさんの人の前で表現するのは緊張するのが当たり前で、何度も練習して自信を持つことが必要なのでしょう。発表会に向けて先生方のご苦労が垣間見え、頭の下がる思いです。まだ、1~2歳でダンスに臨んでいる子たちは衣装を着て立っただけでもう涙が出てくるほどかわいいです。本番で、固まってしまっ上手くできなかった子も逃げ出さずに舞台にただけで大健闘です。しっかりほめてあげたいですね。(A)

### 伊予市子ども家庭センター

伊予市尾崎3-1

(伊予市総合保健福祉センター2階)

☎989-6226