

# にじいろ通信



## 「ぼんやり」と過ごす時間のすすめ

先日、書店で『ぼんやりの時間』というタイトルの本を手に入りました。ジャーナリストの筆者が、様々なジャンルの書籍を紹介しながら自身の体験を重ね合わせ、とっておきの「ぼんやり」と過ごす時間を書き綴った本です。様々なことに忙殺される日々の中で、「ぼんやり」と過ごす時間は、自分を取り戻していく価値ある時間であることが、多くの例を挙げながら記されています。筆者は「緊張のあとぼんやりすることを忘れずにいれば、生きる力をよりゆたかなものにする事ができる」と書いています。更にインターネットで検索すると、脳科学的にも「ぼんやり」はよい効果があるという情報にたくさん出会うことができます。



ソーシャルワークの考え方は、本来、すべての人がもっているゆたかな能力や可能性という強さに着目し、たとえ困難な状況に陥ったとしても、その人自身や環境の中に解決していく力や可能性が十分あるというものです。私たちソーシャルワーカーは、その力が発揮できるきっかけ作りのお手伝いをさせていただいています。「ぼんやり」と過ごす時間もまた、本来一人一人がもっている力を目覚めさせるために、欠かすことのできない貴重な時間といえるようです。

何かと気ぜわしい年の瀬を迎えますが、「ぼんやり」の時間を意識的に確保し、すっきりした気持ちで新しい年を迎えることができるといいですね。

参考文献『ぼんやりの時間』辰濃和男著

### ○しりとりあそび○



車での移動中やちょっとした待ち時間の、コミュニケーションを兼ねた遊びとして、しりとりは定番ですね。それぞれの家族のルールもあるかもしれません。小さい子には、同じ言葉OK。大きい子や大人は5文字以上。テーマを決めたしりとりなどなど・・・年末年始のお出かけに、だんらん、たのしく言葉を重ね合う時間をもってみたいかがでしよう。

文責：SSW(五十嵐敦子)



**主な学校訪問予定**

担当者：\*…五十嵐   ♪…大久保   ※外出…他施設、家庭訪問等

時間帯： 午前 / 午後 (時間帯は各園、各校調整いたします)

日	月	火	水	木	金	土
	*: / ♪: /	*: / ♪: /	*: / ♪: /	*: / ♪: /	<b>1</b> *: / ♪: /一中	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>4</b> * : 外出 / ♪ : 外出 /白岩小	<b>5</b> * : / ♪ : 外出 /外出	<b>6</b> * : 白沢中 糠沢小 / ♪ : 外出 /外出	<b>7</b> * : 外出 /外出 / ♪ : /	<b>8</b> * : 外出 /外出 / ♪ : 外出 /外出	<b>9</b>
<b>10</b>	<b>11</b> * : 外出 /岩根小 ♪ : 和田小 /和田小	<b>12</b> * : / ♪ : 白岩小 /白岩小	<b>13</b> * : 五百川幼保 / ♪ : 外出 /	<b>14</b> * : / ♪ : /外出	<b>15</b> * : / ♪ : 本宮小 /本宮小	<b>16</b>
<b>17</b>	<b>18</b> * : 二中 / ♪ : /外出	<b>19</b> * : 五百川小 / ♪ : まゆみ小 /まゆみ小	<b>20</b> * : 白沢中 / ♪ : 外出 /	<b>21</b> * : / ♪ : /	<b>22</b> * : / ♪ : 外出 /外出	<b>23</b>
<b>24</b>  <b>31</b>	<b>25</b> * : /外出 ♪ : /外出	<b>26</b> にじいろ ひろば / ♪ : にじいろ ひろば	<b>27</b> にじいろ ひろば / ♪ : にじいろ ひろば	<b>28</b> * : / ♪ : 外出 /外出	<b>29</b> * : / ♪ : /	<b>30</b>

お気軽にお問い合わせ・ご相談ください。

連絡先: 本宮市教育委員会 幼保学校課(本庁 2 階)

電話 24-5445(内線1247) / E-mail: ssw@city.motomiya.lg.jp

スクールソーシャルワーカー(五十嵐・大久保)