



にじいろ通信



自分のメンテナンス

早いもので、今年度も 3 か月が過ぎました。日本の社会では、年度が替わると学校も職場も環境が大きく変わることが多いです。そのような時、新しい環境に慣れようとする中で、自分でも知らないうちに「こころとからだのバランス」を崩し、こころがこり固まることがあります。

また、自分自身の環境はあまり変わらないように見えても、身近な人の環境が変わったことで、「その影響が波のように伝わってきて疲れた」ということもよく聞かれます。みなさんはいかがですか？

最近、スクールソーシャルワーカーの仲間達と「自分のメンテナンス」について話す機会がありました。

「自分のこころとからだのバランスの崩れ」に気付くきっかけは、読書ができなくなる、外に出たくなくなる、とにかくイライラするなど、人によって様々でした。ちなみに、私は「メンテナンス」を忘れて、自分の「チューニング」がずれてくると、落ち着いて音楽を聴くことができなくなります。

また、「メンテナンス」の方法もいろいろありました。

毎日ベッドの上で 30 分だけ目を開けてボーっと横になる、週 1 回大好きなケーキを食べる、思いっきり子どもと遊ぶ、筋トレをする、ひたすら動画を見るなど、これもまた、人それぞれでした。時間が取れたら自分をデートに連れていくと言っていた人もいました。

10 分でできるものからじっくり時間をかけるものまでみなさんにもいろいろな「メンテナンス」方法があるかと思います。

いずれにせよ、自分がうれしいこと、没頭できること、感動すること、きれいだと思うことに取り組み、こころのリフレッシュをすることは大切ですね。

愚痴やため息ばかり、イライラする、前向きなアイデアが出てこない、そんな自分が嫌になったり、心と疲れに気付いたりしたら、そんな時こそ自分のこころに栄養をあげてはいかがでしょうか。

ぜひ、こころとからだをリフレッシュして暑い夏をお迎えください。

文責：SSW 大久保 尚也



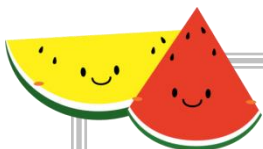


主な学校巡回予定

勤務予定日：＊…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
1	2 ＊：外出 ／外出	3 ＊： ／岩根小	4 ＊：二中 ／外出	5 ＊：外出 ／	6 ＊：岩根幼 ／外出	7
	♪： ／外出	♪：外出 ／外出	♪：白沢中 ／外出	♪：和田小 ／和田小	♪：白岩小 ／白岩小	
8	9 ＊：外出 ／外出	10 ＊：五百川小 ／外出	11 ＊：白沢中 ／外出	12 ＊：外出 ／外出	13 ＊：外出 ／外出	14
	♪：まゆみ小 ／外出	♪：外出 ／外出	♪： ／外出	♪：外出 ／外出	♪：外出 ／外出	
15	16	17 ＊： ／外出	18 ＊：外出 ／外出	19 ＊：外出 ／外出	20 ＊：外出 ／外出	21
		♪：本宮小 ／外出	♪： ／	♪： ／	♪：外出 ／外出	
22	23 ＊： ／	24 ＊： ／外出	25 にじいろ ひろば	26 ＊： ／	27 ＊： ／	28
	♪： ／外出	♪：外出 ／外出		♪： ／	♪： ／	
29	30 ＊： ／	31 にじいろ ひろば				
♪： ／外出	♪： ／					



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 0243-24-5445（内線1247） / E-mail : ssw@city.motomiya.lg.jp

