

さ ん り ん し ゃ

Aila City Nishikie Kindergarten

Phone 63-2038

Fax 63-2034



脱穀まつり（千歯こぎ）・・・よいしょおもたいよ
もみがポロポロ落ちるよ！



大事な 大事な・親子競技
父ちゃんたちの力強い綱引き



4月の頃、保育室の近くまでお母さんに手を引かれて、おんぶされて登園していた子どもたちも少なくありませんでした。お母さんの手が離れると涙が出てしょうがない子どもたちも、園で友だちと生活することで、少しずつ環境に慣れ、友だちとも一緒に遊べるようになってきました。いろんな遊びや体験活動を通して、子どもたちの意識や行動にも変化が現れてきました。もちろん、変わってきたのは、子育ての姿勢でしょうか。お母さん方子どもへの接し方にも変化が見られるようになってきたような感じがします。そんな中で迎えた運動会。お父さんお母さん方の目にはどのように映ったのでしょうか。我が子の成長を間近で感じられたのではないかと思います。

そこで、「できていないこと」ではなく、「できていること」（できるようになったこと）に注目してほしいのです。

つい「どうしてうちの子はできないんだろう」と、自分や自分の子にダメ出しや自己批判をしてしまいがちです。こうして我が子や自分を追い込めば追い込むほど、徐々に自信や希望、エネルギーが失われていきます。

この負のスパイラルから抜け出すには、誰でもすぐに実践できて、効果抜群の方法があります。

それは、「できていること」（できるようになったこと）。どんなに些細なことでもいいので、「できていること」（できるようになったこと）を紙に書き出してみてください。

物事を「できないメガネ」で見るのではなく、「できるメガネ」で見るようにするのです。そこで気付いた「できた」（できるようになったこと）が、「次もできそう！」（できるんじゃないか）につながっていくのです。

「できていること」（できるようになったこと）を書き出すことは、自分の思い込みをリセットすることにもつながるのです。

どちらかというと、人はポジティブな情報よりも、ネガティブな情報に注意を向けやすいので、ネガティブな情報は記憶に残りやすいといわれています。

これは危険から身を守り、リスクを避けるために必要なことです。危険な目にあって怖い思いをしたり、失敗や嫌な思いをしたりすると、二度と同じ目にあわないように、脳はネガティブな情報や感情をより強く記憶して残すようにしているのです。

そのために、過去に誰かに「これはやめてほしい」「直してほしい」と言ったら反発されてしまった、うまく言えなかったためにわかってもらえず、悲しい思いをした・・・このような経験があると、なおさら「また同じようなことになる」と思い込み、伝えることを躊躇してしまったり、「どうせわたしはうまく伝えられない」という思いにとらわれてしまいがちです。



お芋がいっぱい



大きいなあ！ジンベイザメ

他人と比べると病んでしまう

自分独自の解釈で、ある言葉が支えてくれることもあります。私は、母ががんとわかったころ、見るもの聞くもの、悪い方に考えてしまい、気がめいる状態でした。そんなとき、「水鏡」という言葉が目にとまったのです。「水鏡」は、静かで澄み切った水面に、鏡のように周りの景色や人の姿が映ることです。それだけの意味なのですが、私は心も水面と同じではないかと感じました。

穏やかな水面には、景色や姿がそのままに映りますが、波立つとゆがんでしまいます。私と母に残された大切な時間をゆがめてしまってはいけません。できるだけありのままの姿を心に焼きつけておきたい・・・。それからというもの、心の中で、「水鏡、水鏡」と唱えながら入院中の母に面会に行くようにしました。

「羨む(うらやむ)」の語源は、こころをあらわす古語「うら」に「病む」がついたと言われます。他人を羨ましいと思うときは、心が病んでいる状態だと昔の人は考えたのでしょうか。あるいは、羨むことが心の病の元凶と考えたのかもしれませんが。

いずれにしても、他人と比べることが心の健康と深いかわりがあることは確かです。特に心が弱っているときほど、他人を見て、自分に欠けているものや失ったものを数えてしまいます。そうならないためには、これまでの自分と比較して、ちょっと成長(変化)している自分を褒めてやることだと思います。どうでしょう!?

地域が育む「かしまの教育」県民週間

まほうもわくわく!!

なにひて あそぼう!?

みんな 抱ひで!

2025.11.4 ~ 7

★ フリー参観 11月4(火)~7日(金)
9時 ~ 14時

★ みんなで焼き芋パーティ 7日(金)
園開放・10:00~11:00

始良市立 錦江幼稚園

県民週間ポスター (とないおとさん)