

園だより

2024年7月号
2024年7月1日発行

気持ちを素直にあらわす

年長きりん組のお泊り保育を先月14日（金）15日（土）に行いました。ここ数年、猛暑で7月8月は屋外に出ることも危険な日が増えたので、1か月早めて6月中に変更しました。日中は葛西臨海水族園にバスで出かけて、たくさん海の生き物を見て回りました。保育園に戻ってからは、3時のおやつには自分達でパフェを作り、夕食のカレーライスもトッピングにチーズや唐揚げなどをお好みでいれて、カレーをたくさん食べました。夜は園内の宝さがしと花火をして、盛りだくさんのお楽しみメニューでした。

そして、「夜は泣くかも」と早々に宣言していた子も。「泣いたっていいんです！」初めてママパパから離れて泊まる子もいるのですから、泣きたいのは当たり前。お家の方もさぞや心配だったことでしょう。寂しい気持ち、悲しい気持ち、泣きたい気持ちに蓋をしないで、出したほうがいいのです。しくしくと泣く子が数名いましたが、いつのまにか30分くらいで寝付いていました。翌日の朝は、達成感あふれる笑顔がほほえましかったです。「お泊り保育またしたい！」と、家族と離れてお友達とお泊りができた！ということが自信となって、ひとまわり成長した20人のきりん組でした。

カウンセリングに「アサーション」という技法があり、自分も相手も大切にできるコミュニケーションの方法です。

自己表現には、①非主張的なねずみタイプ②攻撃的な怪獣タイプ③アサーティブな私 という3つのタイプがあって、自分のベースがどれなのか自分の気持ちに焦点をあてて考えます。ねずみのように臆病で自分を抑えて相手に合わせているのか、怪獣のように攻撃的に相手を抑えて自己主張するのか。それとも、相手も自分も大切に私か。子育て中は、親として子どもともパートナーとも祖父母とも地域社会とも、様々な場面で衝突が起きます。そんな時どちらか一方が我慢することなく、精神的に健康でいられるためにも、自分の本当の気持ちを知って、正直な気持ちをまずは相手に表せるといいですね。

園長 三幣典子

『あらゆる人知を超える神の平和が、あなたがたの心と考えとを
キリスト・イエスによって守るでしょう』（フィリピ4章7節）