



みね教室だより



令和4年9月号

夏休み明けも、お子さんが元気に過ごせるように、対応していきたいと思います。よろしくお願いします。

9月の予定

	日	月	火	水	木	金	土
	8/28	29	30	31	9/1	2	3
教室1		1日なし				① ⑥⑦なし	
教室2							
	4	5	6	7	8	9	10
教室1		午後なし					
教室2							
	11	12	13	14	15	16	17
教室1		面談週間				→	
教室2							
	18	19	20	21	22	23	24
教室1		敬老の日		⑥⑦会議		秋分の日	
教室2							
	25	26	27	28	29	30	10/1
教室1							
教室2							

◎ 1学期が終了するにあたり、保護者の方との二者面談を行い、お子さんの様子についてお話したいと思います。今回は、希望される方と行う予定です。

日時：9月12日（月）～9月16日（金）

担当から、後日、ご相談させていただきますので、ご希望の有無をお聞かせください。

なお、この期間は、みね教室の指導はお休みとなります。よろしくお願いします。

場所： みね教室にて

◎ 防犯上の理由により、月・水（15時10分）火・木・金（16時10分）に施錠をすることになりました。特に、7時間目の方には、ご不便をお掛けしています。来校、お迎えの際は、閉まっている時は、インターホン、お電話でお知らせください。お世話になりますが、よろしくお願いいたします。



みね教室直通

634—2236 峰小 職員室

633—3973

負(マイナス)の気持ちって、いけないのかな？



今回は、負(マイナス)の気持ちについて、取り上げたいと思います。

人の感情は、とても豊かで、喜怒哀楽というように、様々な気持ちを持っています。「楽しい」「嬉しい」時は、気分も上がり、幸せな気持ちになりますが、負の気持ち「怒る」「泣く」の時は、嫌な気持ちになります。

本当は、全部、楽しい気持ちの方がいいはずですね。どうして、負(マイナス)の気持ちがあるのでしょうか？

脳科学者の中野信子さんは、こう伝えています。

「怒ったり泣いたりすることは、嫌だなと思うかもしれませんが、そういう感情も、自分を守る自己防衛本能の1つ。だから、そんな感情になってはいけないと思わずに、そういう気持ちも大切な感情の1つと認めてほしい。」

と、言っています。

「いつも笑って穏やかに過ごす。」そうありたいと、誰もが思うと思います。常に、それができるのは、仏様の領域なのかもしれません。

人であるならば、時には、怒っても悲しんでもいいのではないかと思います。けれど、ずっと、そのままでは辛いので、復活していければ、いいのかなと感じます。



お子さんに対しても、
「いろんな感情があっていいんだよ。でも嫌な気持ちのまま、ずっといないで、切り替えていこう。その方が楽しいし、楽になれるよ。」
と、伝えています。



負(マイナス)の感情を認めることで、完璧ではない自分も、認めてあげることに通じるのではと思います。

嫌な気持ちになったとしても、「そんな自分もがんばっていたんだな。」と、認めるようにすると、ほっとできると、中野信子さんは、言っています。

お子さんもそういう時は、辛い心を守ろうとしているのかもしれません。

忙しい毎日の中で、つついイラッしたり、心配になったりしてしまう時もあると思います。そんな時は、責めたりせずに、「疲れている。」と思い、自分にご褒美をあげてくださいね。