

4月号

# カウンセラーだより

たじま絆保育園 H30. 4月号

保護者の皆さま、こんにちは。進級・入園おめでとうございます！カウンセラーの長沼です。引き続き今年度も宜しくお願い申し上げます。

今月号は、どちらかといえばおとなメインですが、少なからず子どもにも応用できる、環境の変化とストレスケアについてお送り致します。



## 新年度における環境の変化とストレスケア

- ・ そもそもストレスとは何でしょう？元々は工学の概念で、難しい話は避けますが、指で肌を押してみてください。そうしたら当然、肌はくぼみますよね？そのくぼんだところがストレス(歪み)、そして指がストレッサー(外的刺激)と例えられます。
- ・ つまり、環境(状況・出来事・他者)からの外的刺激が、個人の認知(否定的な受け取りなど)⇒感情(怒りや悲しみなど)⇒生理(ホルモンバランスや興奮とリラックスの調節不全)⇒行動(たとえば多動、暴飲暴食、怒る、あるいは寡動(動きが少ない)、小食、落ち込みなど)が相互に影響を与え合いながら、結果としてストレスを生んでしまうときがあります。
- ・ したがって、4月は環境への適応という外的刺激が、個人の認知・感情・生理・行動を介してストレスが生まれていく、とまとめられます。
- ・ なので、環境からの外的刺激(状況・出来事・他者)はなかなか変えられないですが、自分の認知(ものの受け取り方)と行動は意識的に変えられ、それが功を奏せば、おのずと感情と生理も落ち着いてくる、そして生理面や感情面が落ち着けば、ポジティブな考えや前向きな行動が増え、ストレスが緩和できる、と考えられています。
- ・ 何事にも慣れるまで練習が必要ですが、肯定的・前向きな認知と行動、そして、生理面や感情面には、リラックス、余暇・レジャー、映画(感動)、運動、深呼吸、食事(栄養)などがストレスには効果的です。

## 5月のお知らせ

- ・ 随時、保護者向けの個別相談を受け付けております。
- ・ 原則として、毎週水曜09時～18時に出勤予定です。



5月号は0歳児クラスからのオーダーである  
「自己肯定感を育む声の掛け方」についてお送り致します！  
ぜひ、ご覧ください！