

保護者の方へ

～ お疲れは出ていませんか ～

西山学園大和幼稚園  
令和2年 5月15日

先日の入園式・進級式においては、人数を分散・規模縮小・時間短縮等 ご協力頂きありがとうございました。非常事態宣言期間延長となり5月末まで休園が伸びましたが、晴れ渡る青空・鯉のぼりが泳ぐ園庭で、皆様と一緒に今年度のスタートが出来 嬉しく思いました。その後、いかがお過ごしでしょうか・・・。



外出がままならない今こそ“**ハッピーホルモン**”が、不安ストレスを解消すると言われていています。親しい人と触れ合った時などに脳から出るホルモンで、ストレスの軽減以外にも持病の痛みが和らぐ等 様々な報告がある“ハッピーホルモン”。(正式名称は“オキシトシン”) 実際に会いに行き 接触するのは控えたい状況ですが、親しい人の声を聞く・会話をすると同様のハッピーホルモンが分泌されるそうです。(テレビ LINE 電話での会話は勿論、声だけでもオキシトシンが出てハッピーホルモンが増えていくそうです。) 幼稚園からも、度々 ご自宅にお電話をし 子ども達の声を聞かせて頂き、ありがとうございます。自粛生活が続く中、遠方のおじいちゃん・おばあちゃんとお電話でお話する機会があれば お互いに気持ちが穏やかになることでしょう。直接会えない今こそ 電話も楽しみの一つですね・・・。

緊急事態宣言期間延長になり、新型コロナウイルス関連のインタビューでも「つい叱ってしまうことが多く、落ち込む」という発言を耳にすることが多いですね。誰も経験したことのない今の状況ですので、どうしてもストレスがたまり ほとんどの保護者の方が感じていることだと思います。

そんな時に役立つ手法を2つご紹介します。

## 1. リフレーミング

普段、ものを見る時に当然と思っている見方・考え方(枠組み)を一度外して、違う枠組みで捉え直してみることです。そうすることで、普段悪くとらえがちな目の前で起きていることの意味を変化させて、受けて自身の気分や感情を変化させることが出来るのです。

例：活動に取り組んでいても すぐに飽きて他の事に気が移っている子に対して  
×うちの子は「飽きっぽい」 ◎ うちの子は「素直で好奇心旺盛」

「集中しなさい！」と怒っても、子どもには今は集中できない理由があるからできない訳です。この状況ではお互いのストレスが溜まるだけ。そんな時、リフレーミングしてみると、怒る気力も減少、なんとなく我が子が微笑ましく感じてしまうものです。集中力を高めるトレーニングは、子どもの興味が高いもので別の機会に行った方がよっぽど効果的です。

## 2. アサーション

自分の思いを相手を傷つけることなく伝え、結果として相手の行動の変容を容易にし、互いに気持ちよく生活できるためのコミュニケーション手法の一つです。

例：何もお手伝いしないでゲームばかりしている子に、  
× 「ゲームばかりしていないで、お手伝いしなさい」  
◎ 「〇〇していて手が離せないんだけど、△△してくれるとお母さん本当に助かるんだけどな」

ポイントは、主語を自分にして相手を責める(否定的な言葉)のではなく、お願い・希望(肯定的な言葉)の形で伝えること。意見や気持ちの対立を避けると共に、相手も気持ちよく行動を変容することが出来、肯定感も高まる訳です。



これらの2つの手法は、大人も子どもも関係なく使えるコミュニケーションスキルです。短所は長所と表裏一体。子どもの自己肯定感を高める為にも、ご自身のストレス低減の為にも 是非一度お試し下さい。詳しくお知りになりたい方は、ネット検索してみてくださいね。

今まで 当園からの感染報告がなかったことは、各ご家庭での感染予防、ご協力の賜物と感謝しております。幼稚園でも、毎日 換気・消毒し 受け入れ態勢を整えています。今後も 手洗い・うがい・咳エチケットを決行し、引き続き3密を避けて 感染予防対策を万全にして この波を乗り切ってください。25日からの分散登園日には、元気な子ども達に会えるのを楽しみにしています。

