



心のおそうじ

今の社会、生きていくと様々なストレスにさらされます。その解決の方法は人によって様々でしょう。運動して、汗をかいて発散する、おいしい物を食べて忘れる、趣味に没頭する、本をいっぱい読むなどなど。いずれにしても解消する手立てをもっているというのは強みです。ストレスをためるなどということもなくなるでしょう。

テレビなどを見ていると、欧米ではカウンセリングを受けている場面がよく出てきますが、生活の中でカウンセリングを受けることは普通のことのようです。

外国人からみると、日本人は心が落ち込んでもカウンセリングを受けないのはなぜかという疑問をもつそうですが、それには自分の感情を表現するのは苦手、思っても言わない、ストレスがあると弱く思われるなど、様々な要因があるようです。

心療内科の海原純子さんが毎日新聞、日曜版「新・心のアプリ」に次のようなことを書いていました。それは、海原さんが友人のアメリカの青年から聞いた話で、彼は夜寝る前に、その日あったちょっとした良いことを一つ一つ思い出して、心の中で感謝するというのです。

ごく些細なこと、例えばランチがおいしかった、相談者からお礼のメールがあった、職場の同僚と気持ちのよい挨拶が交わせたなどなど。その話を聞いた当初は「へえ〜」と思っていたのですが、ある時思い出して真似してみたら気分がすっきりしたそうです。

そして、じんわりとした良い気分になって翌朝の気分もよくなったそうです。

仕事のこと、子育てのこと、人間関係のこと、思うようにならないことの方がはるかに多いのが現実です。「ささやかな『心の中のありがとう』は、その日のストレスを洗い流す心のおそうじになるかもしれません。」と海原さんはおっしゃっています。



♡～きこりんの新しい職員を紹介します！～♡

おがた としゆき 主任です。須田 真由美 主事の後任で4月から勤務しています。地域整備課から異動してきました。みなさんよろしくお願いいたします。

♡～きこりん夏の予定～♡ (☎) > < (☎)。 ☆♡

- 7月18日(火) ぴよぴよ広場「水遊び」 きこりん：10:30～11:30
- 8月22日(火) 理科教室「飛ばそう！！熱気球&フィルムロケット」
氷川小学校体育館：14:00～15:30



★きこりんの催し★

親子自然散歩（5月20日）
in 山のふるさと村



親子で奥多摩の自然を楽しむ企画です
年1回



親子体操



絵本といっしょ



0歳児も参加してます！
年9回・きこりん又は福祉会館にて開催



親子で体を動かそう！
年7回・文化会館にて開催

キッズ・リトミック



音楽に合わせて♪
年7回・きこりんにて開催



予約・問い合わせ

奥多摩町子ども家庭支援センター・きこりん 電話85-2611

相談専用電話 85-1788

相談専用メールアドレス：kikorin@town.okutama.tokyo.jp

<http://www.town.okutama.tokyo.jp/kurashi/kosodate/shien/center/index.html>

