

永原学園地域子育て支援センター  
**さんこう・ほぼらだよ!**  
 令和5年10月発行・第198号  
 認定こども園西九州大学附属 三光保育園  
 TEL:0952-31-6877

**「自然体験:芋ほり」にいきます!**

日時: 10月11日(水)10:00~12:00 (先着15組)  
 10月12日(木)10:00~12:00 (先着15組)  
2・3歳児さんがお申込みいただけます

※詳しくは、予約時のお電話でお知らせします。  
 HPにも詳しく載せています。  
 (金立公民館に、現地集合・現地解散です。)  
 (10/3 9:30から電話予約開始です。※先着順)



☆🍁 秋の夜長のお楽しみ ☆🍁

誕生会(9/15)の時にお月様のお話をしたところ、関心を持った園児から、「昨日、お月様見たら小さかったよ」「お月様、まん丸じゃなかったよ」等々、観察報告がありました。私自身も夜の散歩で見上げた月は三日月で、「はて?、今年の満月はいつだったかな?」と慌てて暦をみて確認した次第です。最近の子ども達は、新しい体験や話に興味津々で聞いてくれます。今日は、3歳児さんがジャンケンの勝ち負けについて話を聞いていました。そこでは担任の先生が、やきいもグーチーパーの歌を使って、楽しく手遊びをして勝ち負けを体験させていました。

♪やきいもやきいもおなががぐー♪ ほかほかほかほかアチチノチ〜♪たべたらなくなるなんにもパー♪ みんなノリノリでジャンケンをして、勝った負けたので、大はしゃぎでした。

10月に入り、少しずつ暗くなる時間が早くなりおうち時間が長くなってきます。絵本の読み聞かせを楽しんだり、YouTubeには、保育士さんたちがたくさんの幼児向けの手遊びや折り紙の折り方も公開しているので、是非活用してみてください。

(三光保育園 園長)

**10月・11月の「子育て支援事業」のお知らせ**

① 実施日

- ・10月4日(水) …東与賀よかよかサークル
- ・10月5日(木) …ベビーマッサージ講座 先着5組
- ・10月18日(水) …高木瀬赤ちゃんサロン
- ・10月23日(月) …赤ちゃんの日(おしゃぶりホルダー)先着10組
- ・10月25日(水) …なかよしミックス(ハロウィン、写真アート)先着10組
- ・10月26日(木) …高木瀬あいあいサークル
- ・10月27日(金)・30日(月)・31日(火) …フリーデー
- ・11月9日(木) …なかよしミックス(絵具)先着10組
- ・11月13日(月) …赤ちゃんの日(足型アートクリスマス)
- ・11月17日(火) …食育講座 先着8組
- ・11月24日(金) …環境講座(エコプラザ)先着10組
- ・11月14日(火)・20日(月)・22日(水) …フリーデー

② 時間: 10時~12時

③ 開催場所: 三光幼稚園・保育園の運動場、子育て支援センター、エコプラザ等

**※事前の電話での申し込みが必要です。**

**10月分は10/3~ ・11月分は11/1~。 9時半~17時の受付です。**

※赤ちゃんの日は兄弟児の参加はご遠慮下さい。

※感染対策にご協力ください。

※詳しくは「さんこうぼぼら」ホームページをご覧ください。

**「シニアサロンほぼら」**

子育て支援センター「さんこうぼぼら」では、月に1回 地域の方におこし頂き楽しいひと時を過ごしています。

お茶とお菓子を頂きながら、おしゃべりや物づくりを楽しみませんか?

日時: 10/6(金)、11/2(木)



**♪育児相談・食育相談をしています♪**

三光保育園及び三光幼稚園では、育児・食育相談を受け付けています。お気軽にお申し込み下さい。

※毎月第3火曜日の14時~16時までは、西九大短大部教員による食育相談を行っています。

事前にお電話でお申し込みの上、ご利用下さい。

**さんこう・ぼぼら(園庭を含む)開放の時間帯について**

【開園日】月曜~金曜(祝祭日・お盆・年末年始を除く)

【時間】9:00~12:30

・園行事の為、ご利用できない場合があります。

・出前支援の場合は、担当職員が不在になります。

12:30~13:30 昼休み・準備の為閉園

13:30~16:00

※この時間帯のご利用の場合は、電話での申し込みをお願いいたします。

## “怒り”感情と子育て・子育て ～“怒らない”ことが大切…??～

心理カウンセリング学科 助教 松本 麻希

今現在、私は保育園に通う2人の幼い子どもの育児に、日々奮闘しております。バタバタと忙しい時間帯に限って、子どもたちがぐずぐずと駄々をこね、大きな声で泣きわめいたり、育児や家事のタスクをフル回転でこなす中で、やっとできた自分の時間に一息つこうとした矢先、きょうだい喧嘩が勃発したり、せっかく作ったご飯を食べてくれなかったり（まだまだ出てきそうですが…）。子ども中心の生活に中々自分の思い通りにことが進まないことが続き、だんだん心に余裕がなくなってくると、「ああああー！もうっ！！」と思わず感情的になりそうな時があります。一方、我が子たちの様子を見てみると、子どもも子どもなりに、似たような状況や出来事があると感じます。例えば、本当は遊びたいけれど、下の子（きょうだい）に玩具を取られ中々返ってこずに腹をかいいたり、自分が一生懸命に時間を掛けてつくったブロックが何かの拍子で崩れてしまい投げ散らかしてしまったり、勝負ごとに負けてしまい、悔しくて荒々しくあたってしまったり…。子どもたちのこのころの中にも、「ああああー！もう！」と怒ってしまいたくなる状況があり、幼いながらにその“怒り感情”と闘っているように見受けられる場面が多々あります。

人は、喜び・怒り・悲しみ・楽しみ…というような、様々な感情を併せ持った生きものです。基本的な人の4つの感情を総称した“喜怒哀楽”という表現の中にも含まれる「怒り」感情。世間的には、少し“やっかい”で“悪モノ”に思われがちな感情ですが、人間にとって非常に大切な感情の一つだと私は考えます。近年、「怒らない育児」「怒らない子育て」というようなフレーズをよく目にしたり耳にしたりすることが多いですが、このフレーズの文字通り、“怒らないこと”が本当に大切なのでしょうか…？おそらく、このフレーズから本当に伝えたいメッセージは、『怒りの感情にフタをして抑え込むのではなく、怒りの感情の根源にある自分の気持ちに向き合い、正しく怒りを表現し、相手に伝えること』なのではないでしょうか。怒りの感情は、“二次感情”とされており\*1、ある感情（一次感情）が発生した後に発生する感情とも言われています。怒りのもととなる“一次感情”にどのような気持ちや思いが隠れているのか。ここに向き合うことは、怒り感情と上手く付き合い表現していくためにも、非常に大切なことであり、親にとっても子どもたちにとっても必要なプロセスだと思います。この一次感情と向き合うためには少しコツが必要です。深呼吸をしたり、一旦その場から離れてこころの避難をしたり、ゆっくりと数を数えて別のことに意識を向けてみたり…自分なりのコツを探りながら、自身のこころの声（一次感情）に耳を傾けてみてください。小さなお子さんの場合は、周囲の大人が「悔しかったね」「まだ遊びたかったね」「譲ってほしかったね」と、その状況からうかがえる子どもの気持ちを代弁してあげたり、一緒に探ってあげることで、子どもの怒り感情の背後に隠れた“本当のメッセージ”を互いに知る機会にも繋がるかと思えます。

\*1) 子どもと関わる人のためのアンガーマネジメント（一般社団法人日本アンガーマネジメント協会監修／合同出版）