

ひょうごの子育てを応援する



vol.14  
2020-①

公益社団法人 兵庫県保育協会





# ストレスに振り回されない毎日を!

みなさんはストレスに振り回されて、日々の大切な時間を無駄にしてしまっているなあと感じたこと、ありませんか。今回は、物事をどう捉えるかによって感情を変化させる方法をご紹介します。それはレジリエンス(回復力)を身に付けるためのひとつでもあります。

※「レジリエンス」(resilience)は、一般的に「復元力、回復力、弾力」などと訳される言葉で、近年は特に「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」という心理学的な意味で使われるケースが増えています。さらにレジリエンスの概念は、個人から企業や行政などの組織・システムにいたるまで、社会のあらゆるレベルにおいて備えておくべきリスク対応能力・危機管理能力としても注目を集めています。(人事労務用語辞典の解説)

## 考え方を振り返ろう



まず人は、無意識に物事に対して思い込むことで枠組みを作ってしまうということを覚えておいてください。ある物事に対してそうに感じないと思いついてしまえば、自分の感情を変化させることができず、動きが取れ

なくなってしまうという経験はありませんか。これが枠組みです。このようなときは、**事実▶思考(捉え方)▶感情**の流れを変える力を養いコントロールしてみましょう。(これをパラダイムシフトと呼びます)

### 【例1】

●わが子がお友だちを叩いたり蹴ったりしていることが判明した。

●「いじめてたらどうしよう」「どうしてこんな乱暴になってしまったのだろう」

●「ああこれからが不安だ」

### 【事実】

### 【捉え方】

### 【感情】

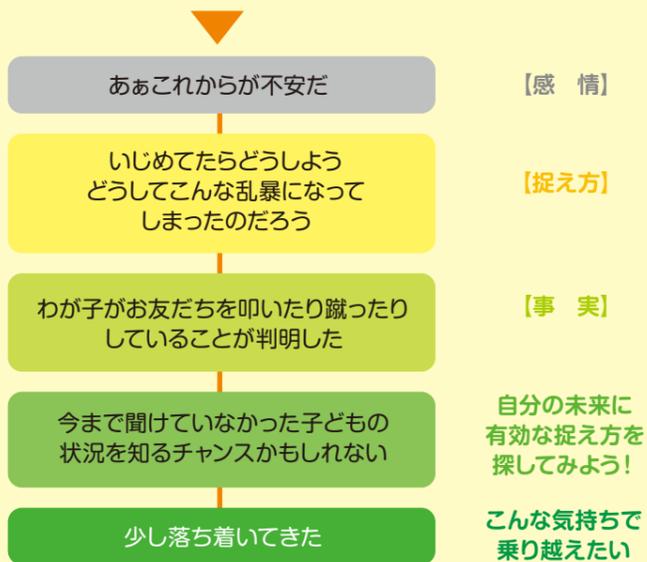
### 【例2】

●職場で先輩・上司に叱られた。

●「私はなんてダメなんだ」「この仕事、向いてないかもしれない」

●「しんどいなあ」

このようなときにも、捉え方・見方を変えると、「叱られるということは、気にかけてもらえているということだ」「同じ失敗をしないためにどう工夫すればいいか考えよう」「もっと成長できるかもしれない」そこから出てくる感情は「よかった」「これから楽しみだなあ」と変化させることができます。



一見苦痛を感じる出来事も、起こった事実をどのように捉えるかで、痛みや辛さを和らげることができたり、逆に意欲に変えることもできます。この思考はレジリエンス(回復力)を身に付けるひとつの方法です。今だけに意識を向けるのではなく、未来につながる有効な出来事とし

て捉えてみてください。レジリエンス(回復力)を身に付けることでストレスから少しでも早く抜け出し、前に進むことができるようになります。そしてストレスに振り回されない毎日を過ごしましょう。

## 実生活でできること

実際にどのような思考を働かせることが有効か、悩んだり迷ったときには、自分への問いかけをしてみましょう。思考は自分でコントロールできる部分です。

### 【セルフコーチングの例】 (自分への問いかけ)

- 何が得られたら自分は満足なのだろう?
- なぜ、ここで悩んでいるのだろう?
- 何が問題なのだろう?
- 自分の役割はいったいなんだろう?
- 自分がどうなったら事態は変化するのだろうか?

### 【メンタルセルフケアについて】

さまざまな事象がメンタルを襲う時、レジリエンスを発揮するために、具体的な行動レベルで何ができるでしょうか。

- カラダを動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 腹式呼吸を繰り返す
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 音楽を聴く、歌を歌う
- ユーモアを忘れない

### 【いつでもできるリラクゼーション】

- マインドフルネス
- 気分転換に海、山に行く
- 好きなことをする(趣味、音楽、絵を描くなど)
- 感情を出す 泣ける映画を見る
- 空を見上げる

### 【野菜・果物の色素&色彩効果を毎日の生活に取り入れて味方に】

#### 緑(心のバランスを取り戻す)

**植物色素:**クロロフィル  
(傷の治りが早くなる、貧血予防、抗酸化作用など)  
**含まれる食品:**ブロッコリー、コマツナ、オクラ、モロヘイヤなど

#### 黄(自信を持つ)

**植物色素:**ルテイン  
(目の機能向上・細胞の老化防止など)  
**含まれる食品:**カボチャ、ゴールデンキウイ、トウモロコシなど

#### 橙(会話が弾む)

**植物色素:**ベータカロテン(カロチン)  
(免疫力増強、抗酸化作用など)  
**含まれる食品:**ニンジン、カボチャ、カキ、温州ミカンなど

#### 赤(行動的になる)

**植物色素:**リコピン  
(美肌、血流改善、抗酸化作用など)  
**含まれる食品:**トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツなど

#### 紫(緊張をほぐす)

**植物色素:**アントシアニン  
(疲れ目に効果、視力回復)  
**含まれる食品:**ナス、ブルーベリー、紫キャベツなど



### 参考資料

- 「メンターサポートコンサルタント2級資格対策講座テキスト」喜田菜穂子
- 「レジリエンス困難を乗り越えるためのレジリエンス社員育成セミナーテキスト」メンターマネジメント協会 喜田菜穂子
- 「色彩心理カウンセラー養成講座テキスト」有限会社OFFICE HARMO 喜田菜穂子
- 「食育講座<野菜編>」職業訓練法人 日本技能教育開発センター 監修/特定非営利活動法人みんなの食育
- 「色の力でわかる!あなたの心の奥」監修/色と暮らしの研修所(宝島社)



菅野 美樹

NPO法人マザーズサポーター協会認定講師  
国家資格キャリアコンサルタント  
日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエプロ  
色彩心理カウンセラー

民間企業・行政機関勤務後、NPO法人マザーズサポーター協会認定講師として保育園~中学校行政機関などで「自立した人育て」を軸にコミュニケーション研修、講演会の活動をしている。また大学生の進路相談・福祉関連企業で社員の相談役としてカウンセリングを行っている。

# トライやる・ウィーク

## 中学生の保育体験

兵庫県内の中学生を対象に、職場体験・福祉体験・勤労生産活動など、地域でさまざまな体験活動をするトライやる・ウィーク。保育園・認定こども園に興味を持って体験に来てくれた中学生の様子をレポートします。

“笑顔で楽しんでくれました”

伊丹市／伊丹ひまわりこども園

自分が通っていた保育園でトライやるを体験できて嬉しかったです。水道がこんなに低かったのかと驚きました。

1歳違うだけでこんなにものことができるのかが驚きました。

保育士の仕事は想像以上に大変で筋肉痛になったけど、子どもの笑顔をたくさん見ることができて幸せでした。

将来、保育士になりたいと希望しました。子どもの気持ちを理解して一緒に笑顔になれるようがんばります。

体験した生徒からの感想



これってなに？

よ～しいれてみよう



受け入れをしたこども園より

伊丹市立東中学校より6名、天王寺川中学校より3名、松崎中学校より3名の生徒さんをお迎えしました。卒園児も4名参加してくれて懐かしい思いとともに、成長を嬉しく思いました。また、どの生徒さんも毎日さわやかなあいさつと笑顔で子どもたちに接してくれて、子どもたちにとっても刺激的な1週間となりました。

2020年「兵庫県保育園・幼稚園合同就職フェア」を開催します！

兵庫県内の保育園及び幼稚園が合同で就職フェアを開催します。  
《開催日》令和2年7月12日(日)  
《場所》神戸国際展示場1号館  
《対象》学生(大学生・専門学校生)および一般求職者  
詳しくは、5月上旬に兵庫県保育協会HPにてお知らせします。

“Always Do Your Best! 一人ひとりが夢に向かってトライ!!”

丹波市／認定こども園めぬぎ



次は、どうなるかな？

受け入れをしたこども園より

丹波市立氷上中学校の4名の生徒を受け入れました。初日は緊張気味の生徒たちでしたが、日に日に慣れて、園児とも仲良くなり笑顔で接していました。保護者の方からは、「保育士の仕事の1/100は理解できたかな。」「貴重な体験をありがとうございました。」「今後の人生に役立つことと思います。」の言葉を頂きました。

体験した生徒からの感想

子どもが大好きで、たくさんのおもちゃと触れ合っていたいと思いを希望しました。子どもたちと安全に、楽しく遊ぶことを目標にしました。

最初は緊張していましたが、園児さんたちが「お姉ちゃん、遊ぼう！」と寄って来てくれて、本当にうれしかったです。また、お別れ会でメッセージカードを渡した時の園児さんの笑顔がとても印象に残っています。先生方も大変なお仕事の中、ていねいに教えてくださいました。5日間、園児さんと一緒に遊んだり、お話ししたり、保育士さんのお仕事を体験させていただき、ありがとうございました。



花の髪飾りきれいな！

体験した生徒からの感想

子どもたちと積極的に関わる中で、コミュニケーション力を高め、社会のルールや礼儀を学び、身に付けたいです。

学んだことは、人の心の温かさです。どんな時でも笑顔でいる先生、仲良くしてくれた園の子どもに、温かさを感じました。小さい子のお世話をするのは大変でしたが、今まで育ててくれた親や普段からお世話になっている学校の先生への感謝の気持ちが深まりました。

一緒にまねっこしてね



“「トライやる」で素敵な笑顔”

淡路市／北淡認定こども園



いっしょに遊ぼう！

受け入れをしたこども園より

こども園の坂を少し上がった所の淡路市立北淡中学校から5人の可愛いお姉さんが来てくれました。園児たちと一緒に一生懸命「パプリカ」のダンスやリレーの練習に参加してくれるお姉さんたちは園児に引っ張りだこで、園全体に明るい笑顔の花を咲かせてくれました。子どもたちの元気なパワーをもらって素敵な保育士さんになって下さいね。

## 保育者レポート 笑顔 み~つけたっ!

保育所・認定子ども園での  
子どもたちの様子を  
紹介します。

### バケツでお米づくり!

地域のおじいちゃんに教えてもらいながらバケツでお米づくりに挑戦しました。田植えをし、水を切らさないようお世話をしてきました。秋には黄金色の穂が実り、たくさん収穫。とれたお米を炊いて、おにぎりをつくっていただきました。自分たちで育てたお米の味は最高。笑顔満点!一粒一粒のおいしさと大切さをかみしめている子どもたちです。



加西市 / 宇仁幼児園

やったあ~!  
お米が  
できたよ~!

### もうすぐ楽しいうんどうかい!

みはらしの良い屋上の園庭、子どもたちは大好きです。秋のうんどうかいに備え、跳んだり、よじ登ったり、いろいろな遊びを取り入れて2歳児のみんなは楽しんでいます。引っかかるゴムにちょっと戸惑いながらも先生のかけ声に合わせて何回も挑戦。その様子を見て、他の子どもたちも自然に集まってきます。頑張る力の源、やってみようという環境は、物だけではなく、先生や周りのお友だちの刺激、存在がとても大切に思えます。



相生市 / 保育園ゆりかごの家

いち、にの、  
ジャンプ!

### 石垣登りに挑戦!!

普段から自然あそびが大好きな子どもたち。この日は近くのお寺へ行き石垣登りに挑戦です!さまざまな大きな石にしっかり手と足をかけ、全身を使いながら真剣な表情で登っていきます。頂上に着くと、達成感と見晴らしの良さに沢山の笑顔がみられました。



朝来市 / 枚田みのり保育園

頂上まで  
あとすこし!

### 今日のごはんもおいしいね!

毎朝玄関を開けて、「今日の給食なに〜?」と聞いてくる子どもたち。給食室からの出汁の香りにも気付いて、給食をととても楽しみにしています。毎月テーマを決めて給食室の先生から食べ物に関する話をしてもらい、話したものが給食に入っていると「これが〇〇やんね」と喜んで食べています。毎日おいしくて楽しい給食の時間を過ごしています。



宝塚市 / 丸橋保育園

いっぱい  
いろんな栄養が  
あるんだよ!

### キラキラ笑顔とお星さま

10月に「ひまわりの丘公園」へ遠足に行きました。片道1時間かけて歩きましたが、疲れる様子もなく、どんぐり拾いや秋探しをしました。芝生広場ではかけっこをしたり、転がってみたり…。仲良しの友だちと偶然できたお星さま。とても嬉しくて素敵な笑顔がたくさん見られました。



小野市 / 下東条西保育所

みんなで  
ピース!!

### わたの栽培を通して

地域の方から綿の種をいただき、4歳児クラスが栽培することになりました。夏の終わりにぶっくりとした実がパンッと弾け、真っ白なふわふわの綿が出てきました。その綿を使って、保育者と一緒に人形を作ることに。「わたこさん」と名付けた人形がクラスの仲間入り。自然との関わりを通して、こんなに素敵なわたこさんに会えました!



たつの市 / 揖西東子ども園

わたこさん  
だいすき!

### もぎたてキウイいかがですか?

本園が、認定子ども園になった記念に植えられたキウイが、今年も沢山の実をつけました。暑い時期には、砂場に影を作って子どもたちを守ってくれます。小さな花が咲き、蜜蜂が飛んでくるのをみんなで観察していました。収穫後は、リンゴと一緒に寝かせると甘くなる事を知り、「おいしくな〜れ!」と祈りながら、食べる日を楽しみにしています。



丹波市 / 認定子ども園さちよ

はやく  
食べた〜!!

### みんなで遊ぶの楽しいよ

お外遊びが大好きな子どもたち。一人遊びを楽しんでいたころから少しお姉さんになって、お友だちと一緒に楽しい1歳児クラスのお友だち。ちょっぴりケンカもするけれど、一緒に遊ぶ楽しさを、みんなが笑顔だと一緒に嬉しくなっちゃうそんな気持ちを、これからもたくさん感じてほしいと思います。



川西市 / 幼保連携型認定子ども園  
向陽台あすのこども園

いっしょに  
あそぼ

### ほっかほか~!おいしいね!!

恒例の「焼き芋パーティー」。朝から、3・4・5歳児がさつま芋に新聞紙・アルミホイルを巻き、焼く準備オッケー。「おいしく焼いてね!」と、本格的な焼き芋機まで、さつま芋を持ってくる園児たち。

3時のおやつに、みんなで作ったさつま芋で、「焼き芋パーティー」。「甘くておいし〜い!」「もっと、食べた〜い!」ほっかほかの焼き芋を食べて、身も心も、ほっかほか~!!子どもたちに笑顔の輪が広がりました。



西脇市 / 幼保連携型認定子ども園 黒田庄子ども園

おいし〜い!!

### キラキラ輝く笑顔み~つけた!!

待ちに待ったプールの季節。「今日もプールする?」と毎朝プールを楽しみにワクワクの子どもたち。今日はシャワーのトンネル。「キャーつめたい」「きもちいい」と大喜び。「あ!にじだー!」との発見も…

虹のトンネルをくぐって太陽のようにほじける笑顔。大好きな夏!大好きなプール!での楽しい1コマでした。



香美町 / 青葉保育園

キャー  
つめたい♡

### 夏まつりごっこ だ~いすき

アイスクリーム屋さん、たこ焼き屋さん、かめすくいやワニたたき、たくさんのお店屋さんが並んだ夏まつり。

「なにあじのアイスにしようかな?」と、考えて注文し出来上がりを真剣な表情で見えています。年長児と一緒に手をつないで、お店をまわり楽しい思い出ができました。お兄ちゃん、お姉ちゃんまた遊んでね!



淡路市 / 一宮認定子ども園

おいしそう!!

## 子どもたちに人気のメニュー

香ばしくてやみつき!

### サツマイモの塩カラメル



#### ■材料(4~5人分)

サツマイモ……中1本  
バター……10g  
砂糖……大さじ山盛り1  
塩……少々  
揚げ油……適量

#### ■作り方

- ①サツマイモは洗って一口大の乱切りにし、水にさらしてアクを抜き、ザルにあげる。
- ②①を170~180℃の油で素揚げする。
- ③フライパンにバターを入れて中火で熱し、②を入れて混ぜる。
- ④バターがなじんだら砂糖をふり入れ、サツマイモを転がしながら砂糖をからめる。
- ⑤焼き色がつき、カリッとしてきたら塩をふって出来上がり。

◎提供:香美町/みなと保育園



カリカリ  
食感♪

みんな大好き!

### お花ランチ



#### ■材料(1人分)

##### お花ランチ

米……45g  
タマネギ……20g  
キュウリ……15g  
ミックスベジタブル……10g  
ハム……15g  
油・マヨネーズ……1gずつ  
コンソメ・塩コショウ……適量

#### ■作り方

- ①お花ランチの材料を炒め、コンソメ・塩コショウで味付けして炊いたご飯と混ぜ合わせる。
- ②ハムを花形に抜いたものとキュウリを湯がく。
- ③①の形を整え②のハムで花びら、キュウリで葉っぱに見立てる。
- ④かたつむりのシャウエッセンは斜めに半分に、ちくわは縦半分に切って湯がく。
- ⑤プリッツでシャウエッセン、ちくわを止めてかたつむりを作ったら出来上がり。

◎提供:淡路市/多賀保育所

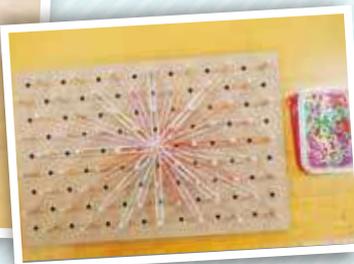


わあー!  
かわいい!

#### かたつむり

シャウエッセン……1/2本  
プリッツ……1/2本  
ちくわ……小1/2本

## みんな大好き! みんなで遊ぼう! 手作りおもちゃ



### 「ピンボード」

静の遊びにもじっくりと集中して取り組めるようになった子どもたち。はじめはピンからピンにゴムをかけるだけでしたが、だんだんと形ができてきて、自分なりにルールを作るなどして、好きな形を作っています。シンプルだからこそ、子どもの自由な発想で、広がりを持って遊んでいて、見ていて感心しています。色の認識や、手指の発達、脳の活性化など、子どもたちの成長に良いことがいっぱいピンボードで、これからもたくさん遊んでほしいと思います。

◎提供:市川町/屋形こども園

[vol.14] 2020-① 2020年3月1日発行

発行:公益社団法人 兵庫県保育協会 啓発広報委員会

兵庫県神戸市中央区坂口通2丁目1番1号 兵庫県福祉センター内

TEL078-242-4623 FAX078-242-1399

メール hokyo@fancy.ocn.ne.jp ホームページ <http://www.hyogo-hoikukyokai.or.jp/>

保育協会ホームページと、  
これまでの「てとて」はこちら  
からご覧いただけます。

