



# ベビーズルーム

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。

だって、私たちの未来を創ることであり、

未来の幸せを可能にする仕事だからです。

※ご利用時間※

イベントデー 10:15～受付 10:30～約1時間  
イベント終了後は、13:00までご自由にご利用いただけます。



フリー開放デー 10:00～13:00(ご自由にどうぞ)

※イレギュラーでCLOSEになる場合がございます。ご了承ください。



URL



Mail



fujico.

[ママ対象]の講座も、  
お子様と一緒にご参加できます!!

## 6月予定表

※すべての講座が、ご予約制となります。

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	6	7	8 <b>お誕生日会</b> 6/10(月)は、 6月生まれのお誕生日会です。 ご予約制で 参加料500円です。 食物アレルギーのある方は、 ご予約時にお知らせください。
9	10	11 [ママ対象] ママのための ボディメンテナンス	12	13 [ママ対象] ゴムチューブ エクササイズ	14 [4ヶ月～] 赤ちゃんからの ハッピーリトミック	
16	17	18 [1ヶ月～] ベビーヨガ& 発育教室	19 [ママ対象] ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	20 [2～6ヶ月] わらべうた ベビーマッサージ	21	
23	24 [ママ対象] ママのための マインドフルネス講座	25	26 [ママ対象] かずみ先生の 子供の才能	27	28 [月齢フリー] 絵本やさんの まったり絵本の時間	
30						

### ★予約期間

開催日前日の12時までにお申込下さい。

(月曜開催の場合、前週金曜の12時まで)

会員さん → 優先予約期間がございます(詳細はHP)

ビジターさん → ご連絡を頂いた時点で仮予約。

後日、ご予約確定の  
ご連絡をいたします。

### ★予約方法

- ママのお名前
  - 連絡のとれる電話番号
  - ご希望の講座名
- を必ず明記して  
メールで申込み

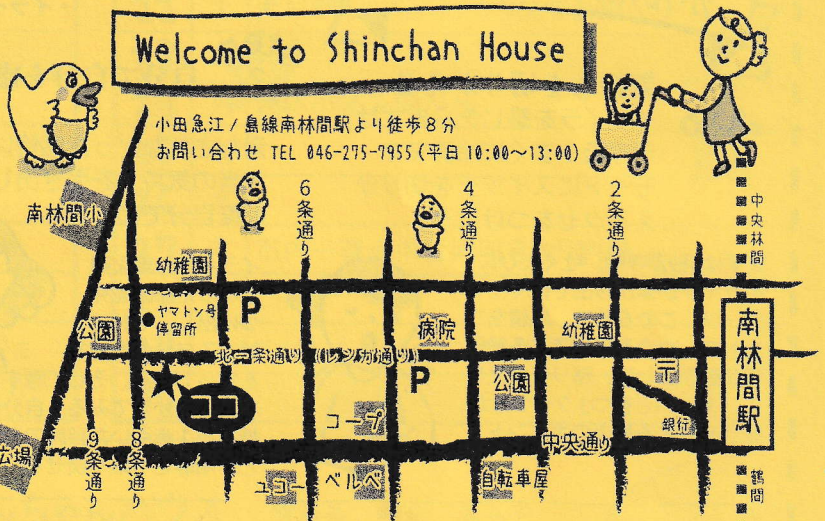
しばらくすると担当者より確認メールが届きます。  
これで受付完了♪

### ★参加費 (お得な会員コースを揃えております)

会員さん 300円/回  
ビジターさん 800円/回

### ★詳細は、ホームページをご覧ください。

(上記バーコードリーダーのURLにて参照)



認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス

☎ 242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15

✉ info@shinchanhouse.com

ベビーズルーム管理人 桜井  
保育士 古川





# 怒りの感情と上手に付き合う イライラ3ステップ講座

毎日の子育てに役立つ、ママの視野を広げる魔法の講座。  
生活の中でイライラは無くなる事はありません。だからこそ、  
イライラとうまく付き合う方法を手に入れたら、子育ても楽しく  
なる！子育てに限らず、夫婦や友達関係にも応用できます。

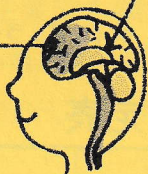
まず  
ココに  
注目！

## イライラの原因と捉え方

イライラポイントは子どもだけでなく、  
他のことにも共通しているので、  
知っておくと役に立つ！

感情を司る  
大脳辺縁系

前頭葉



### 講師紹介

松本 和美先生

子育てカウンセラー。1970年生まれ、  
広島県尾道市出身。大和市下鶴間在住、  
2児の母。東京都内や神奈川県内を中  
心に、カウンセリングや子育ての不安  
やイライラを解消する講座やセミナー  
を開催。しんちゃんハウスのベビーズ  
ルームでも今年の1月からイライラ3ステップ講座がはじ  
まりました。詳しくは



地域家族しんちゃんハウス ベビーズルーム

### ①イライラの起きる仕組みを知る

私たちの脳はもともと備わっている「怒り」を、  
「理性」や「知性」で抑える働きをしている。これは生きていくために必要な感情を、人間らしく  
生きるためにコントロールしているという状態。『イラッ』『ムカッ』と突発的に発生する怒りの  
感情に、感情をコントロールする役割の前頭葉はすぐに対応できない。つまり、怒りの発生と  
理性の発動には時間的なズレがある、だからそれまでうまく時間稼ぎをする習慣を身につける。

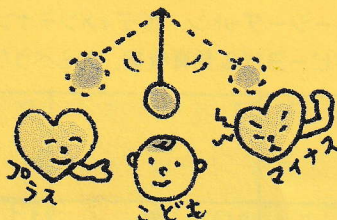
### ②イライラのタネについて

感情と行動のパターンは6歳くらいまでに作られる。思い通りにならない時、感情が無意識  
に反応する。筋肉と一緒にトレーニングを積み、感情をある程度コントロールできるよ  
うになるので、心を鍛えて自分の心の中にある「イライラの種」と上手に付き合おう。

### ③自分のイライラのパターンをチェック！

【書き出してみよう】

- ①誰に ②どんな時 ③どんな行動をする ④本当はどうして欲しかったか
- 例) ①子どもに ②片付けしない時 ③怒鳴る ④自分からやってほしい



他の子が同じことをやってもイライラ  
しないのに自分の子にはイライラする  
ことが多々ある。これは責任と期待と  
愛情が、振り子の原理で怒りに変化す  
るということ。愛情が大きければその  
分イライラも大きくなる。

## イライラが爆発しない かんたん3ステップ

step  
1

気持ちを切りかえる  
イライラを感じたらまずは  
深呼吸！すぐに冷静ママ  
モードにスイッチを切りか  
えるクセをつけよう。

まずは6秒深呼吸。吐くたびに  
イライラが体から出て行くイ  
メージ。この6秒で、感情をコ  
ントロールする部位である前頭  
葉が動き出して、怒りを抑えま  
す。『ちょっと待つ』クセづけが、  
怒りを抑える最大のポイント。



step  
2

自分で自分を癒す

満たされなかった感情に共感し、  
本当の気持ちを引き出し、その  
都度自分で癒す。

イライラの着火剤  
となった原因を見  
つけ出し、それに  
対する自分の気持ち  
を探してみる。そして癒す言葉  
を自分にかけてみる。自分の気  
持ちは1歩引いた目線で見  
ると、冷静さも取り戻せる。



はっ、これが！

step  
3

解決策を考える

親子や夫婦で考えるとコミュニ  
ケーション能力もアップして一石  
二鳥♪面倒だが後回しにしない。

自分が解決策だと思っても、相手は違  
うことを思っていることも。冷静に話  
し合うことで視野が広がり行動が変  
わってくる。イライラして怒らなくて  
いいことで怒っていた時は、  
謝る姿勢も大切。



イライラを感じる事は、大切な事です。それをいかに消化することができるか、消化できると  
自分自身が成長したことになります。子育ては親が成長する為にあるんですね。ありがたい事です。

地域家族しんちゃんハウス理事長 館合みち子





# 地域家族しんちゃんハウス通信

## 放課後児童クラブ版 6月号

2019年6月1日(金)発行 No.211

### 6月予定表

※予定表は変更される場合がありますのでご了承ください

#### <南林間しんちゃんハウスのみなさん♡>

1	土	子供食堂(要予約)※小銭をご用意下さい
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	FMやまと
6	木	
7	金	
8	土	子供食堂(要予約)※小銭をご用意下さい
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	2年生以上買いおやつ
13	木	
14	金	
15	土	南林間小学校土曜参観/ 子供食堂(要予約)
16	日	父の日
17	月	土曜参観代休8:00開所 遠足泉の森
18	火	
19	水	6月生まれさんのお誕生日会 / FMやまと
20	木	
21	金	理事会
22	土	子供食堂(要予約)※小銭をご用意下さい
23	日	
24	月	1年生買いおやつ
25	火	
26	水	
27	木	市内一斉小中合同引き取り訓練
28	金	
29	土	※子供食堂はありません/ 認知症カフェ
30	日	

#### <西鶴間しんちゃんハウスのみなさん♡>

1	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	FMやまと
6	木	
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	1年生買いおやつ
11	火	
12	水	2.4.5年生買いおやつ
13	木	
14	金	3年生買いおやつ
15	土	西鶴間小学校土曜参観/南林間しんちゃんでお預かり
16	日	父の日
17	月	土曜参観代休8:00開所 遠足泉の森
18	火	
19	水	6月生まれさんのお誕生日会 / FMやまと
20	木	
21	金	
22	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
23	日	
24	月	絵本の読み聞かせ
25	火	
26	水	
27	木	市内一斉小中合同引き取り訓練
28	金	
29	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり※子供食堂はありません
30	日	

認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス 理事長 館合 みち子

〒242-0006 神奈川県大和市南林間7-1-15 TEL/FAX 046-275-7955

メール: info@shinchanhouse.com URL: http://www.shinchanhouse.com/

<西鶴間しんちゃんハウス> 大和市南林間6-7-3 TEL/FAX 046-207-4693

<相談窓口> 全日本カウンセラー協会ポルソナーレ(しんちゃんハウス内) ☆24時間いつでもどうぞ 携帯: 090-5807-5673







# マインドフルネス体験講座

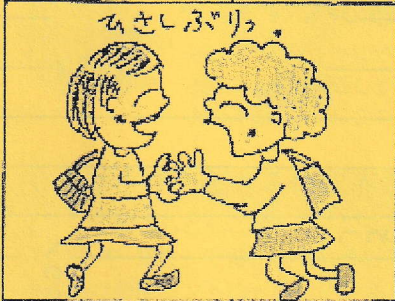
～第1回目を終えて～

平成 31 年 4 月 7 日 10:30 オープン

4月より、しんちゃんハウスの新しい講座として、マインドフルネス体験講座が西鶴間しんちゃんハウスにて、スタートいたしました。

開講に当たって、館合理事長さんからご挨拶がありました。つづいて、専任講師の福田京子が紹介され、参加者全員の自己紹介となりました。

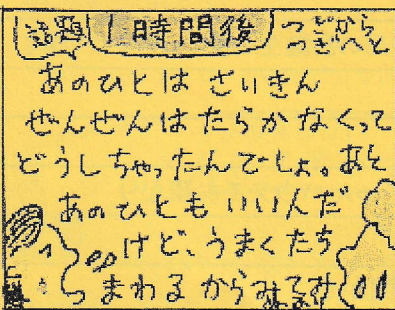
ず～とほ～きけません



マインドフルネスは心を鎮め気持ちを整えるのに良いとされており、最近では企業でも積極的に取り入れられております。日々慌ただしい中で、追われるように仕事をしている現代は、とかくギスギスしたり、イライラしたりしがちです。特に幼い子供さんを育てながら、お仕事も頑張っておられるお母さんの心身への負担は、はかり知れないものがあります。

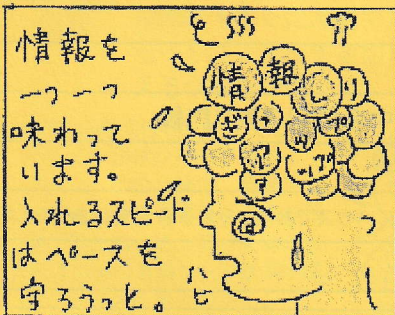


今回の出席者の中には、3人の幼いお子さんのママがおられました。パパがお子さんを見てくださったそうです。午後から、背中に手を当てるエクササイズをペアになって行い、身体がゆるゆるになる体験をされました。こんなに肩や肩甲骨周りに力が入っていたとは思わなかったと言っておられました。身体が緩んで初めて、こんなに力が入っていたのだと、実感を持って感じられたとのこと。『肩の力が自然に抜け、まずは自分が楽になると、夫や子ども達にも優しい気持ちが身体の奥から湧き上がってくる…今まではいっぱいいっぴいで気持ちに余裕がなかった…』と、しみじみとシェアしてくださいました。4時の講座終了時にはご主人様がお迎えに来られ、ママがくつろいでいる雰囲気にも子どもさん達もニコニコ顔で帰って行かれました。



この光景を目の当たりにして、奮闘しているママが月に一度でもいい、3ヶ月に一度でもいいから参加して、心と身体をリフレッシュしていただけたらいいなあ…と実感いたしました。マインドフルネス体験は、まずは頭を休め、身体を緩めることから始まります。では、次回お待ちしております。

セラピスト 福田京子



お問い合わせ：福田京子(kyokominoru@gmail.com)  
ご予約：090-5807-5673 (ショートメールでも OK です)

次回は、6月2日(日)、15日(土)、7月14日(日)、20日(土)、8月4日(日)、17日(土)  
いずれも 10:30～16:00 お弁当ご持参ください。