

# 大和市 つどいの広場事業 こども〜る鶴間通信【No.163】

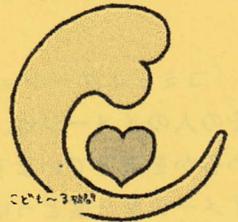
2021.4.1 こども〜る鶴間 発行



Mail



URL



《運営》  
認定 NPO 法人  
地域家族しんちゃんハウス



fujico.

- ☆子育て親子の交流つどいの広場の提供
- ☆子育てに関する相談・援助
- ☆地域の子育て関連情報の提供
- ☆講習会

利用対象者

- ★乳幼児(0~3歳未満児)とその親(保護者)
- ★妊婦さん

《お問い合わせ》

電話:090-3685-2288(こども〜るフォン)  
場所:イオンモール大和4F(ライトコート側)  
時間:AM10:30~PM5:30(月曜日~日曜日)360日

## 4月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>☆こども〜る鶴間のライトはなぜ暗くしてあるかご存知ですか? 赤ちゃんの脳活動に最適にしてあるからです。 大人は明るいのが良いかもしれませんが、赤ちゃんには違います。 光の刺激が強かったり多かったりすると興奮してしまうのです。</p>				1	2	3
4	5  保健師による育児相談 (14:00~16:00) 保. 経/保. 経	6  大和市保育士 による育児相談 (13:30~16:00) 保. 経/保. 経	7  保健師による育児相談 (13:30~16:00) 保. 経/保. 子	8  保. 経/栄. 子	9  保. 保/保. 経	10  看. 保/栄. 保
11  保. 経/保. 経	12  助. 経/保. 助	13  保. 保/保. 子	14  保. 保/保. 経	15  保. 経/栄. 子	16  保. 保/保. 経	17  保. 経/保. 経
18  保. 子/保. 経	19  大和市保育士 による育児相談 (13:30~16:00) 助. 保/助・栄	20  保. 経/保. 子	21  保. 保/保. 子	22  保. 経/栄. 保	23  保. 経/保. 経	24  看. 経/経. 保
25  保. 保/保. 経	26  保. 経/保. 経	27  保. 経/保. 経	28  保. 経/保. 子	29 昭和の日  保. 経/栄. 栄	30  保. 経/保. 経	

各時間8人・入替制 (各時間毎に消毒タイムが入ります)  
①10:30~11:30 ②12:00~13:00 ③13:30~14:30  
④15:00~16:00 ⑤16:30~17:30  
※空きがあれば入れます

コロナ感染拡大防止の為、こども〜るの講座は中止となりますが、引き続き、保健師、助産師、保育士、管理栄養士、母子整体師の相談はあります。どうぞご利用ください♪

大和市保育士  
による育児相談  
(13:30~16:00)

助産師さんの日  
(10:30~17:30)

保健師による  
育児相談  
(時間はカレンダー参照)

管理栄養士の日  
発育相談  
(14:00~17:30)

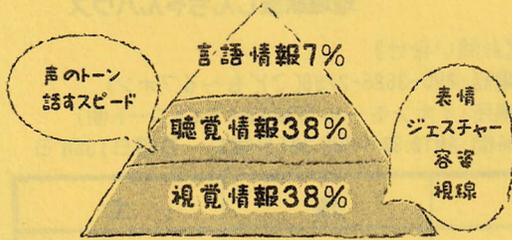
絵本相談  
(10:30~11:30)

10:00~14:00/14:00~18:00  
保=保育士 栄=管理栄養士 看=看護師  
助=助産師 絵=絵本講師  
子=子育て支援アドバイザー  
経=子育て経験者

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。  
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。

# スキルアップ講座 『対人関係をソフトに保つには？』

「コミュニケーションがうまい人」と聞いて、頭に浮かぶのはどんな人ですか？その人のイメージは、あなたが「コミュニケーション」をどのようなものと捉えているかを表しています。あなたも持っているコミュニケーションについての定義やイメージを一度とっぴらってみると、あなたの周りの空気が変化して対人関係にも変化が起こります。



左の図を観ても分かるように、コミュニケーションにおいて言葉の情報量はとっても少ないです。言葉以外の情報から多くが伝わるコミュニケーション、では言葉以外にどんな方法があるのか、体験してみよう。



講師  
林 順子さん

NPO法人ひだまりの森『子育て期の相談』相談員。JAAHSE認定傾聴セラピスト上級。『子育て期の相談』の無料電話相談は、「誰かに話を聞いてほしい」「こんなことで電話しても良いの？」というママの話を、幼児教育や福祉資格をもち、子育て経験のある相談員がうかがいます。匿名でどうぞ。

ひだまりの森 子育て期の相談

☎045-341-3607

月～木 10時～12時 / 13時～16時 (祝休)

## アイスブレイクで 拍手をしよう

## 拍手で歌う、うさぎとカメ

自分のペースでうさぎとカメを心の中で歌いながら拍手で歌う。

「あなたにとっての普通の速さで」という設定から、拍手の速さはまばら。「次は少しゆっくり目に」という設定でやると、さっきよりみんなの拍手のタイミングが同じくらいになります。これは話さなくても周りの様子や経験などからみんながコミュニケーションを自然に取っていることを表します。同じタイミングに合わせようとする言語以外のコミュニケーションの取り方を自然にしているということ。

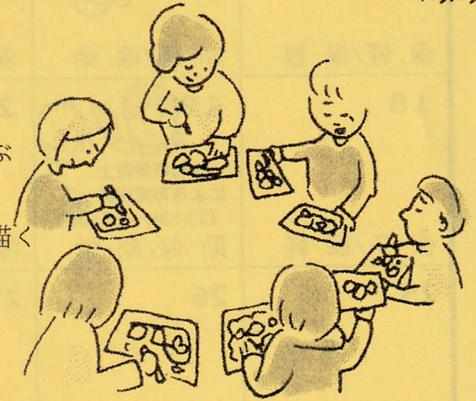


## こどもからおとなまで コミュニケーションあそび

まる

## ○からはじまるリレー画

- ①みんなで円を作って座る
- ②白い紙(大きめ)を人数分用意し1枚ずつ好きな色のクレヨンを一人1本ずつ選ぶ
- ③各自で白い紙の好きなところに好きな大きさの丸を描く(丸はどんな形でもOK)
- ④用紙を隣に回して、他の人の描いた線のどこかに「つながった」線を一筆書きで描く(一筆なら四角でもハートでも線でもOK)
- ⑤これを自分のペースで繰り返していく
- ⑥最初に自分が描いた紙が戻ってきたら終了
- ⑦みんなで鑑賞して、感想を発表する



自分の思い込みを実体験によって取り去ることができるのが、このリレー画です。自分で描いたものが他の人の描いたものによって違って見えてきたり、新たな発見をしたり。いろんな人の中にあるからこそ自分がマイナスだと思っていたことがプラスに見えてきたり、大問題だと思っていたことが大したことではないように思えたり。リレー画をする前よりした後の方が、みんなの事がわかったような気持ちになる、不思議な遊びです。

コミュニケーションの方法は一つではない、その時にできるやり方でやれば良いのです。「コミュニケーションを取らねばならない」と無理をすると、その緊張や苦しさが相手にも伝わります。しかしイヤでも関わらなければいけない時もあります。そんな時まずは距離を置いたり、一呼吸してから関わるようにしてみましょう。言葉だけに頼らず、表情や態度などでミラーリング(仕草を真似る)やチューニング(呼吸を合わせる)をしてみましょう。そうしてコミュニケーションをとれば、柔らかい空気が流れ、肯定的に物事が捉えられるようになり、すると生きるのが楽になります。

