

地域家族しんちゃんハウス通信



放課後児童クラブ版5月号

2021年5月1日(土)発行 No.234

<南林間しんちゃんハウスのみなさんへ>

1	土	※子供食堂はありません
2	日	
3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	3年生以上買いおやつ/家庭訪問
7	金	2年生買いおやつ/家庭訪問
8	土	子供食堂(要予約)※小銭をご用意下さい
9	日	母の日
10	月	朝食堂7:15/2年生買いおやつ/家庭訪問
11	火	
12	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
13	木	
14	金	
15	土	子供食堂(要予約)/詩吟教室
16	日	
17	月	朝食堂7:15/1年生買いおやつ
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	子供食堂(要予約)※小銭をご用意下さい
23	日	
24	月	朝食堂7:15/1年生買いおやつ
25	火	
26	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
27	木	5月生まれさんのお誕生日会
28	金	
29	土	※子供食堂はありません/認知症カフェ13:30~
30	日	
31	月	

<西鶴間しんちゃんハウスのみなさんへ>

1	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
2	日	
3	月	憲法記念日
4	火	みどりの日
5	水	こどもの日
6	木	
7	金	
8	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
9	日	母の日
10	月	3.4年生買いおやつ
11	火	2年生買いおやつ
12	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
13	木	
14	金	
15	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
16	日	
17	月	1年生買いおやつ
18	火	1年生買いおやつ
19	水	
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	
25	火	
26	水	FMやまと77.7MHz(9:00・15:00・21:00)
27	木	
28	金	5月生まれさんのお誕生日会
29	土	南林間しんちゃんハウスでお預かり
30	日	
31	月	

*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。

世の中に子育てしんど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、未来の幸せも可能にする仕事だから。

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

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

<南林間しんちゃんハウス> ☎242-0006 大和市南林間7-1-15 TEL/FAX 046-275-7955

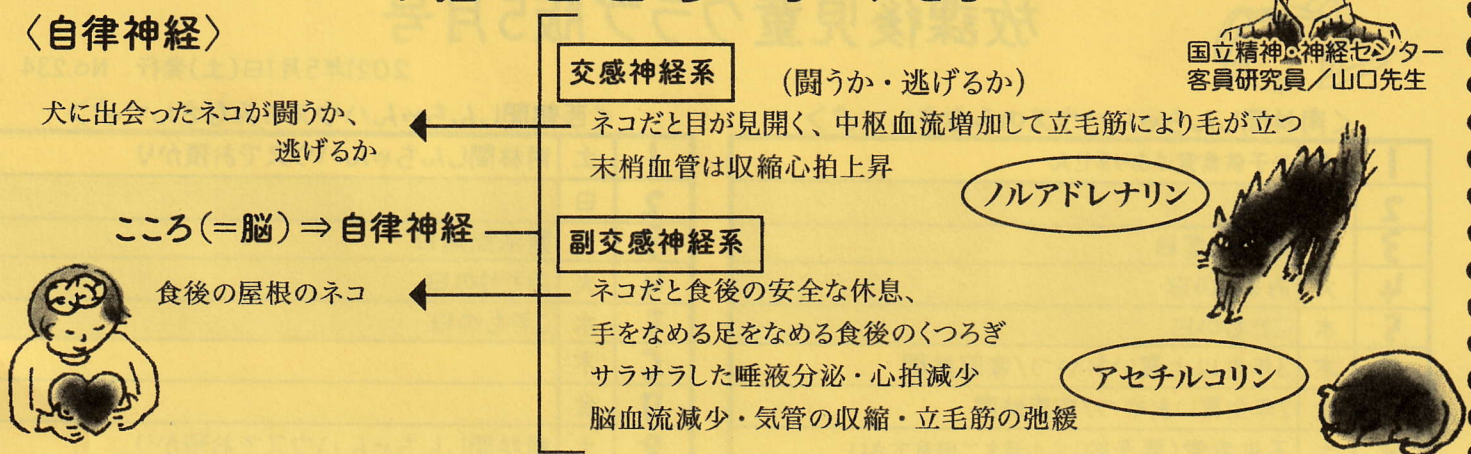
<西鶴間しんちゃんハウス> ☎242-0006 大和市南林間6-7-3 TEL/FAX 046-207-4693

<相談窓口> 子育てなんでも相談 : 090-5807-5673



「脳とこころとからだ」

〈自律神経〉



体全身には交感神経と副交感神経がはりめぐらされているので、体の部位になんらかの支障が表われるのが自然である。
(上記による) → この原因をストレスと呼ぶ

〈ストレスとは?〉

現代は飢餓は無いが、寒冷・酷暑・災害・天敵・感染症に加え、いじめ(自分がそう受け取ってしまう)、
パワハラ(自分がそう受け取ってしまう)セクハラ・孤独(自分がそう受け取ってしまう)などが
長く(何ヶ月も何年も)続くと病気になる。

昔はなかった【心身症】還元論の限界(基本的な要素に還元して説明するのが難しいということ)

↓
病状として 頭痛・吐き気・発熱・登校拒否・過呼吸・胃、十二指腸潰瘍・
過食症・拒食症月経異常・慢性じん麻疹・睡眠不足…etc

上記は8ヶ月〜3歳までに発達した神経回路が10歳〜15歳の間に環境で刈り込みが適切に行われないと心も体も整って行かなくなることがわかった。

●ストレスの対処法

- ①逃げる(原因を認識)
- ②休息(バカンス)、睡眠(7〜8時間をとる)
- ③気分転換(体を動かす(散歩・スポーツ)・趣味)
- ④自律神経のバランス調整(深呼吸・ストレッチ・口角を上げる(笑い顔))
- ⑤心療内科、メンタルクリニック

→ 幼児期にスマホやゲームに依存しないことの大切さ
思春期に達成感を得ながら進んでいくことの重要さ

態度価値

長期ストレス下でナチス強制収容所からの生還したユダヤ人精神科医、ヴィクトール・E・フランクルの言葉
『ストレスの中で生き延びるためには【科学】より大事なことがある!』

目的達成型の【自己実現型】ではなく、毎日尊厳をもって生きる態度。平常心。
過酷であっても運命を受けとめる自由。しんちゃんハウスでいう目に観えないもの
の大切さ、循環・伝承。自分がどう生きることが重要で、これを考えずに生活することで
更なるストレスが生まれる。

①ひたすら生きることが、私達から何を期待しているかが問題(態度価値)

収容所の中でも互いに挨拶・他人に親切・掃除・ハミガキして平常心で
規則正しい日常の習慣をすることが「セロトニン分泌」につながる。

②右半球原理→大脳を右と左に分けた際、右半球は直感的な認識と理解があり奇跡の脳と言える

非比較・非計算・他者・自然との一体感・ノーマライゼーション 要は他者と比較せず、自分を持つ事が大事
自分の生き様がないと他者の波にのまれて息ができなくなること

こころは、アンテナがたっていない人にはキャッチできない。だからチャンスがない。

ここに書かれていることは、いつも地域家族しんちゃんハウスで発信してきた理念そのものでした。

意志

魂