あおやまマガジン

新年度がスタートして1ヶ月!!
がんばり過ぎていませんか？？少し肩の力を抜いていきましょう!!

『5月病』に要注意!!
日本では、4月に新年度を迎え新しい環境になり、そこで上手く環境に馴染めなかったり、環境に馴染もうとがんばったりして1ヶ月間奮闘した結果、GW明けに「うつ病」に似た症状が起こるそうです。
GW明けに症状がでやすいことから「5月病」という名称があるそうです。
因みに、医師からの診断は「うつ病」や「適応障害」という病名で診断されることが多いそうです。
【原因は？ストレス】いろいろと新しい刺激があり、新しい人との出会いや生活の変化、通勤・通学の場所の変化。その環境に適応しようとすることが「ストレス」になるようです。
【なりやすい人】几帳面でキッチリしている・真面目・完璧主義・責任感が強い・内向的・感情を表に出さないや
周りに合わせる、気にするなど。
【対策・対処法】ストレス発散と解消!!こまめにストレスを発散!!ガス抜きのようなイメージ!!そうすれば自分の中に溜まることも未然に防げますね。

親と子のコミュニケーション

*子どもさんとコミュニケーションを!!

子どもの事をなんでも知りたい!知っている!と思う親。しかし、それは難しいことで知っている!と思っていても親子といえども別人格なのです。
また、「知っている」「わかり合えるはず」という幻想に基づいた親子関係は、最終的に双方に大きなストレスをもたらすことになってしまうそうです。これは、どんな人間関係においても同じで、特に親子関係においては重要なことなのです。
子どものことが分かっているという思い込みは、「子どもが本当はどう思うのか」を知ることに興味を示しません。例えば、子どもが「何かをしたい」「何かをした」というのも実は親が言わせているのかもしれません。ところが親は、自分は子どもの気持ちが分かっていると思っていると子どもが親を喜ばせようとして言っている事に気付かないまま、子どもに無理をさせてしまいます。こういうことが続いてしまうと子どもはストレスが溜まり爆発してしまうのです。
分かっている、知っているという幻想を手放して、相手に興味を持ってみることが大切で、子どもの話にゆっ

～聞くことで育つ子どもの能力～

●自己肯定感●話を否定されないで聞いてもらえることで、子どもは「何を話してもいい」という安心感をもちます。そこから「自分はこのままでいいんだ」という自己肯定感「自分はできる・大丈夫」という自分への信頼が生まれます。
●コミュニケーション力●社会で活躍するために大切になってくるのは人と協力し、人を大切にできる力。これがコミュニケーション力です。親との信頼関係があるからこそ子どもは外の社会に安心して出ていき、人との関係を築くことができるようになります。「子どもの話をきちんと聞く」ことは、対人関係を築く上での大切な基礎を築きます。
●自分で考える力●自分の言葉で言いたいことを相手に伝えるためには、「何をどう言うか」「どう話したらわかってもらえるのか」を考えなくてはなりません。話がたどたどしくても、話している間、子どもは脳をいっぱい働かせて考えています。話を先取りせず、子どもの考える力を養っていくことに繋がるのです。

☆JSSあおやまスタッフ紹介☆

好きな物：リラックマとりんご☆
りんごなら何個でも食べられます!!
お寿司なら20皿は余裕ʕ·ᴥ·ʔ

明るく元気で食べるの大好きな
しおねコーチをこれからもよろしく
お願いします(^ᴥ^)
次回の紹介もお楽しみに～

☆キンダーコースに
通われているもとちゃん☆

◆お知らせ◆　～プール無料開放～

❤プールであそぼう(*^ω^*)❤
5月 21日(日)
午前の部　10:00～12:00/午後の部　13:00～16:00
◆自由に遊んで泳ごう!!
*フリーウォーキング・フリースイムのレーンも!
*未就学児の子供さんは保護者同伴での利用。
*開放時間をご確認の上、お越しください。

第8号
5月
発行

JSSあおやまスイミングスクール
盛岡市青山3丁目7-24
019-645-0101
営業時間　月～金　9:30～20:30
土　8:30～20:00
日曜定休