

平成最後の

あおやまマガジン

第30号
4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 電話019-645-0101
営業時間 月～金 9:30～20:30
土 8:30～20:00*日曜定休

ご入園ご入学おめでとうございます!
新たな生活がスタート!!肩の力を抜いて頑張り過ぎないようにしましょう!

春特有の症状!『4月病』にご用心!!ちょっとした工夫がポイント!?

～春特有の症状『4月病』って何!?!～

これまでとは勝手の違う慣れない環境に身を置いているうちに、おのずとストレスを溜めてしまうケースもあるのではないのでしょうか!?!こうしたストレスは万病のもと!!新年度の始まりと共に、「今年こそは〇〇を本気で頑張ろう」と意識が高まり、頑張りすぎてしまう軽い躁(そう)状態や、年度の変り目の慌ただしさや気温の急な上昇から来る一時的な体調不良などを4月病と呼ぶようです。症状としては不眠症や不安感、自律神経の乱れ、ストレス、はしかなどが表れるようです。

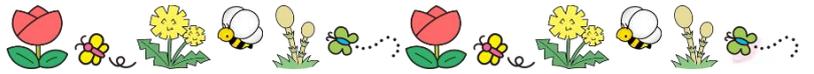
～4月病の対応策は!?!～

実はちょっとした工夫で改善できるようです!!まずは

- ① 普段の暮らしに深呼吸を!! 慣れない環境でストレスを溜めてしまうことも。深呼吸は、自律神経のうちの副交感神経の働きを促すので、リラックスする効果が期待できるようです。
- ② お茶をジャスミンに“ちょい替え” 普段の飲み物をジャスミン茶へちょっと替えてみては!?!ジャスミンにはいらいらを鎮め、精神を安静させる作用があるようです。また、身体を温める働きも持ち合わせているようです。
- ③ 普段のご飯に雑穀を“ちょい混ぜ” ビタミンB群の不足は疲れを感じやすくなったり、眠気を覚えるようになってきたりするので。普段ご飯を炊く際に雑穀を混ぜてはどうでしょう!?!

甘えを受け止めるほど必要な3つの力が育つ①

～年齢別の甘えさせ方のポイント～



前回の続き・・・

② **人と関わる力** 寄り添ってくれる親への信頼感が周りへの信頼感へと広がると、子どもは友達や先生、近所の人など、他の人に関心を持ち、安心して人と関わるができるようになります!!また、甘えを受け止めてもらうことは、感情を制御する力を育むそうです。悔しかったね、悲しかったね、寂しかったねと、親を中心とする大人に感情を受け止めてもらうことで、子どもはつらい気持ちがなだめられていくことを体験できるようです。この体験を繰り返し、子どもは自分の気持ちを表現して解放していいこと、嫌なことがあってつらい気持ちになっても大丈夫なこと、そして、その気持ちがおさまっていくことを覚えていくようです。この経験が、自分の感情を制御する力につながっていくようです。

他の人の気持ちにも寄り添えるように さらに、自分の気持ちに寄り添ってもらった子は、同じように人の気持ちに寄り添えるようになるそうです。周りの人と良好な関係が築けることは、子供の生きるための大切な力となるはずですよ!!

③ **自立する力** 甘えさせると、子どもが自立できなくなるのでは、と心配される親もいますが、実は、十分に甘えさせることは、自立する力を育むそうです。子どもにとって親は、気持ちを受け止めてもらえる安心の基地のような存在!!この安心の基地があるからこそ、子どもはそこから離れて世界を広げていけるそうです。親から離れて、ふと不安になったりしたら、子どもは親の姿を探したり、慌てて親の元に戻ってきます!!親にくっいたり、よしよししてもらったり、話を聞いてもらったりすると、安心感が回復していくようです。そして、また好奇心のおもむくままに親から離れて挑戦することを繰り返しながら、親から離れる時間や距離を伸ばしていくようです。

不安を手放し、世界を広げていけるように 十分に甘えられず、安心の基地がなければ、子どもは不安で世界を広げていきづらくなるそうです。十分に甘えられると、次第に親の安心の基地を心の中に取り込み、親がそばにいないとしても、不安にならずに過ごせるようになるため、自立しやすくなるそうです!!

☆休館日のお知らせ☆

4月&5月休館日
4/29(月)～5/8(水)

※日曜は定休になります

4月30日(火)～5月2日(木)、
7日(火)、8日(水)は10:00～17:00
までフロントのみ営業予定です。
変更の際はHP等でお知らせいたします。

3/17(日)無料開放で
イベントを行いました



3月の無料開放ではスーパーマーリン
対象のタイム測定会、その後の水中
バスケット大会どちらも大盛り上がり
でした!!
次は5月に開催予定!
お楽しみに(^v^)/

HPでお知らせやブログ更新中♪

現在無料体験実施中!!
お得な情報は当スクールのHPを
ご覧ください(^v^)/
イベントの様子やお得なお知らせを
更新中!
詳しくは下のQRコードで見よう!!



<http://www.jss-group.co.jp/aoyama/>