

地域・学校協働活動推進事業だより

ボランの広場

令和7年3月3日
発行：猪名川町学校支援地域本部
(事務局 学校教育課)
猪名川町上野字北畑 11-1
TEL 072-766-6006
FAX 072-766-3034

令和6年度も 子どもたちへ 元気と笑顔をたくさんありがとうございました

今年度のボランティア研修では、スクールカウンセラーの美見先生にストレスについてお話を聞きました。私たちが子どものころより、今の子どもたちは様々な荷物（ストレス）持っている子が多いかもしれません。また、昔と違うたくさんの刺激（ストレッサー）を受けています。子どもたちが元気であるために、見守る私たち大人も元気でいたいですね。自分なりの対処行動（コーピング）はありますか？コーピングが多ければ多いほどストレスと上手に付き合えるようになるそうです。研修会で皆さんのコーピングをお聞きしてみると、庭の草抜きをする、謎解きアプリをする、楽器を演奏する、ドラマを観て泣く、ぷよぷよの子どものお腹を触る等、ひとりひとり違って、とてもユニークで楽しそうでした。皆さんのコーピングは何ですか？



活動の様子



猪名川小学校の図工店の時、草刈りボランティア「草刈ーズ」さんの活動の様子が掲示されていました。危険生物の話、メンバー募集のお知らせ等とてもわかりやすい内容でした。キャラクターの「草ヒーロー」ちゃんも可愛いですね。

しめ縄リースの作り方を教えていただきました。わらを湿らせながら叩く、きれいにそろえる、紐でくる、ねじる、交差する、また紐でくる。たくさんの工程を経て、世界に一つの素敵なしめ縄リースができました。

猪名川小学校で絵本の読み聞かせをしてくださっている方が楊津小学校で出前読み聞かせをしてくださいました。絵本は「うどん対ラーメン」。ハラハラドキドキしたり、面白くて笑ったり、最後にはみんなうどんもラーメンも食べたいになりました。また、3月4日にはつつじが丘小学校の図書ボランティアさんが毎年恒例の人形劇を開催してくださいます。

図書ボランティアの読み聞かせや人形劇の活動を、やってみたいとご興味ある方はお知らせください。



「大人と子どものストレスマネジメント ～ストレスについて知ろう～」

みい み か
美見 美香 氏



令和6年11月27日(水) 17名のボランティアさんが参加してくださいました。美見先生のお話を聞き、途中のワークをし、最後はコーピング(ストレスから自分を助ける)として腹式呼吸をして、皆さんスッキリした気持ちで終わることができました。ご参加ありがとうございました。

講義の内容

○ストレスとは、生きていく中でいろんなところから手渡された荷物のようなもので
小さなストレスは大丈夫でも大きくなったストレスは持ち続けることはできない。

小さなストレスのうちに対応することが重要。

○ストレッサー(荷物)はそれが降りかかってきたときにその場で気づくことが大切。

○ストレス反応は①頭に現れるストレス反応②気分や感情にあらわれるストレス反応
③身体にあらわれるストレス反応④行動にあらわれるストレス反応の4つがあり、
それはお互いに影響しあっている。

○自分に生じる様々な反応に対して、それが良いとか
悪いと評価せずにその反応を「ふーん そうなんだ」
とただひたすらながめる(マインドフルネス)

○自分のストレスと上手に付き合うというのは自分で
自分を上手に助けるということ。また誰かに話す、
相談する、助けてもらうことも重要。

○自分を助けるための対処行動「コーピング」を持ちましょう。

例えば、スイーツを食べる、子どもを抱きしめる、自分をほめる、音楽を聴く、
泣く、笑うなどそれぞれが好きなイメージや行動

○ストレスマネジメント＝自分のストレスと上手に付き合うこと



これまでも幾度か、ボランティアさんの会員減少の話をお聞きしてきました。ボランティアさんのグループにとって深刻な問題です。チラシを作って募集をしてもなかなか人は集まりません。けれども、人が人に声をかけてつながりを広げる、つまり口コミが一番効果があるのは皆さんも感じていらっしゃると思います。人と人が知り合いになる一番初めは「あいさつ」ですよね。子どもたちも「あいさつ」をとても大切にしています。顔を合わせて笑顔でかわす「あいさつ」をどんどん広げて、すてきなつながりが広がって、ボランティアさんの会員数も増えていったらいいですね。

♪♪♪♪♪ ボランティア登録について ♪♪♪♪♪

個人登録していただいている方は、令和7年度も継続して登録させていただきます。団体登録につきましては、会員の人数や代表者の変更をお知らせいただくため登録書をお送りいたします。変更点をお知らせください。変更がなくてもご返送いただきますようお願いいたします。



できることを
できるときに
できるところで

日直 いなぼう