

# フレンズジム通信

2017年 1月号

## 【自分の気持ち伝えてますか？】

自分の気持ちを伝えること＝(自己)表出とは、自己の内面を言葉や行動、表情で適切に表現すること、と定義されています。

人は、生まれて間もないころより泣くことで生理的な欲求や不快感を訴えています。するとお乳がもらえ、身体の清潔が保たれ、気持ちのよい刺激を与えてもらい、心身ともに成長することができます。赤ちゃんにとって表出することは生命維持のため、成長のため必要不可欠だと言えます。それは、成長して大人になったとしても同じで、人は必ずどこかで社会とつながり、支援を受けながら生涯を全うしていきます。自分にとってより生活しやすい環境を獲得していくためには、やはり適切に自分の思いや状態を周囲に伝えていくことが必要なのですね。

でも、赤ちゃんの時には優先順位がはっきりしていてシンプルな表現で良かったのに、成長と共に自己の内面や表出もどんどん複雑になっていきます。ですので、フレンズジムでは子どもの要求を汲み取ることから始め、気持ちを代弁し、様々な方法で伝えることを提案しながら、くり返し子ども自身への内省を促して自己表出の練習をしていきます。よく教育の世界では”フィードバックを促す”とも言われますが、今自分がどんな状態で、どうしたいのか、がわかることが適切な表出には大切だと捉えるからです。

しかし一方で私たち大人は、はてさてどれだけ上手に自己表出できているのでしょうか。モヤモヤとした気持ちに気づかぬふりをしていないのでしょうか。一方的な解釈で物事を決めつけたりしていないのでしょうか。ほんの一言でも相手に伝えてみることで、モヤモヤが解決したり誤解が解けることはよくあるのです。

自分に正直でありながらも、相手が受け取りやすいように表出できる、素直に気持ちのやりとりが出来て認めあえる、そんな大人集団を保護者の皆さまと共に目指したいと思っています。



## 【次年度利用希望調査について】

次年度へ向けての利用希望調査票を12月中旬より配付させていただきます。内容をご確認の上、1月14日までにご提出をお願いいたします。

## 【1月のイベントはクッキングです】



昨年度はクッキーやアイシングデコレーションを作りました。何を作るかは検討中ですが、今回のクッキングも子どもたちに喜んでもらえるような、とびきりおいしいおやつを作りたいと思います。

※お手数ですが日程をご確認いただき、当日はエプロンをご用意ください。

## 【年末年始の営業に関して】

- ・12月30日～1月3日の間は休業となります。
- ・12月26日～29日、1月4日～6日の期間、放課後等デイサービスの時間は、15:00～17:30となります。

※年末年始の欠席や振替のご連絡を  
早々にいただいております。  
ご協力誠にありがとうございます。

2017年もにぎやかにのびのびと  
充実した活動を行ってまいりたいと  
思います。どうぞよろしくお願  
いいたします。

