

サポセン mail No.174 2017.10.8発行

＜発行元＞ 特定非営利活動法人 緑区子どもサポートセンター
千葉市緑区誉田町2-25-78 TEL&FAX 043-308-4436
E-MAIL:kids-support-midori@coffee.ocn.ne.jp
URL:<http://saposen.konjiki.jp>

アンガーマネジメント

学習会を開催しました



今年度は心理セラピストの澤田忍先生（アンガーマネジメントファシリテーター）をお招きし、10月1日（日）おゆみ野ふれあい館にて学習会を開催しました。

《アンガーマネジメント～怒りのコントロール方法を学ぶ～》というお題です。皆さんは日頃カチンと来たり、イラッとしたり、怒りに震える・・・なんてことはありますか？人によって怒りを覚えるポイントも違いますし、怒りやすい人・穏便な人などさまざまですね。表現のしかたや程度も違いますが、人間社会に生きていると怒りを全く感じずには生きていけないのではないかと思います。（でも怒りすぎると後悔したりしますよね）

とても美しく柔らかい印象の先生をお迎えして、16名の参加者が集まりました。

「アンガー→怒り マネジメント→後悔しないこと」というお話から始まりました。

「怒ってはいけないということではなく、怒る必要のあることは上手に怒れ、怒る必要のないことは怒らないようになること」というお話にホッとしながら、楽しく講義が進んでいきました。お話の内容は詳しく書けませんが、最近感じた怒りについて振り返ったり、日頃の生活での具体的な例を使って挙手方式で皆の怒りの度合いを調べてみたりし、単に先生のお話を聴くだけではない和やかでアクティブな講演会となりました。

人はそれぞれの感じ方や“常識と思う線”は違っているのですが、とにかく自分の線を正しいと信じてしまいます。それと違った他人の行動や考えを見聞きするとカチンときたり、イラッとすることも多いと改めて気づきました。おもしろかったのは「通勤電車の中で飲食している人に対し、何なら許せる？何なら嫌か？」という設問で、意外に答えにばらつきが出たことです。アメやガムなら良いけど、肉まんは？お茶なら？ワンカップ酒なら？おにぎりに関しては唯一の男性参加者Y理事が「OK」を出し、周囲の女性たちは「え～？」という厳しい反応でした。他者との違いも許容しつつ、怒りを爆発させず、上手に気持ちを相手に伝える余裕が持てるようになればいいですね。（高山）



「子どもとアート・あそび

体験ひろば」参加してきました！

8月28日（月）みんなで同じ電車に乗り合わせ「あそび体験ひろば2017」に参加するため、千葉県文化会館へと向かいました。今年の夏休みは始まりが早かったため今日が夏休み最後の日でした。夏休みの宿題がまだ終わっていない子も多く、「まだ漢字を80行も書かないといけないんだよ!」「自由研究のやり方のコピーをまず読まない・・・」などみんな大変そうでした。あそび塾の子ども11名と長菅さん・伊藤さん・林さん・莉子ちゃんも一緒に参加してくれました。2年前の本千葉から千葉県文化会館への道のりは、走り出す子がいたりかなり大変でしたが、今年はとてもスムーズな道のりでした。みんな成長したということでしょうか？

文化会館に到着後、開始時間までまずはお昼を食べました。この時間を利用して来月の『こども企画』は何をしたいか話し合いました。1時間弱の時間でしたが、たくさんの意見が出て、最終的には「ポートタワーに行って、バーベキューをして、海で遊ぼう!」に決まりました。子どもたちからいろんな「やりたい!」が沢山でてくることが大切だと思っています。



来月の『こども企画』が決まるともう開始の時間が迫っていました。あわてて集合場所に行きました。今回は「ダンス」のワークショップにみちかちゃんに参加する以外はみんな「けんぶんツアー」に参加しました。千葉県文化会館の舞台裏を探検するツアーです。一般参加の子が1名いた以外は、あそび塾の子どもでツアーに出発しました。

まずは文化会館職員の川口さんの案内で屋上に上がりました。下の建物は以前は結婚式場として使っていたそうです。千葉城をバックに集合写真を撮りました。みんな下を覗いたり興味津々です。上から覗くと下には小ホールが見えました。

屋上から降りていき大ホールを覗きます。例年は大ホールの舞台裏を見ることが多いのですが、今年は大ホールでオーケストラが演奏をされていて小ホールに移動しました。

操作盤を使い、緞帳（どんちょう）を下ろしたりする操作を職員の川口さんから教えてもらいました。緞帳は重いものでは100



キロくらいあるそうで、幕の中には鎖が入っているそうです。みんな川口さんとの見学が楽しくなってきたようで、「みんな近いよ！近すぎるよ！」と注意されるほど仲良くなっていました。一緒に写真も撮りました

舞台の背景の色を調節して色を赤にしたり、ハートの模様にしたり使い方も教えてもらいました。なごみちゃん・このかちゃん・かやちゃんは三人で真剣に背景の模様を操作していました。「センスがいいね。」と褒められて、とても嬉しそうです。「もう、満足した？」と聞かれると、三人とも「まだ、満足しな〜い！」と楽しそう。初めは後ろで見ていたまこちゃんも、自分で操作をして華やかなキラキラ模様の背景が舞台に浮かび上がると、わぁっと顔が輝きました。



りゅうせいくんとだいちくんは音楽の音を調整する機械が気に入ったみたいで、一生懸命レバーを調整していました。

つばさくんとみさきちゃんはマイクが気に入って、舞台にむかってマイクで声をだしていました。

最後に全体の発表の場ではりゅうせいくんが「普段見られない舞台裏が見られてよかったです。」と堂々と感想を発表してくれました。



みちかちゃんはダンスのワークショップに参加しました。二人の先生がいろんな動きやポーズなどを教えてくれました。やってみているうちにいつの間にか、一つの作品になっていきました。みちかちゃんはバレエを習っているので、姿勢もよくポーズも決まっています。自由に動いていい時は、バレエのポーズで美しくジャンプしました。最後にみんなの前でダンスを発表しました。

これまでは小学生以上の参加のみでしたが、今回は幼児のあそびの広場ができ、林りこちゃんとお母さんが参加しました。折り紙などで、かいじゅうやあおむしを作ったりしました。たくさんの紙コップや段ボール、新聞紙などが用意されていて、それで自由に遊べるようになっていたそうです。



夏休み最後の日、楽しい時間を過ごせました。(安藤)



後期あそび塾も楽しい企画がいっぱいあるよ！

10月29日(日)： べんがら染めをしてみよう！

講師：おじお あつこ さん
会場：あすみが丘プラザ2F工作室
時間：1時30分～3時30分
型を使って「べんがら染め」を体験します。



11月19日(日)： さんさんのおはなし劇場！



忍者修行であ馴染みのアフタフバーバンの金子さんさんがきます。
午前中『まち探検！』自治会館付近を歩き、はてな？を探します。
午後は子どもたちが考えて作った劇を発表。
ぜひ、ご家族やお友達に子どもたちの劇を見てもらいたいです。
その後、さんさんの小唄を鑑賞。
会場：誉田二丁目第一自治会館

12月23日または25日： クリスマスにブッシュドノエルを！

講師：長管千夏さん
会場：あすみが丘プラザ調理室か誉田公民館調理室
まだ会場がとれていませので、決まり次第日程もお知らせします。
生地から自分で焼きます。



1月28日(日)： 陶芸に挑戦！（素焼き編）

会場：誉田第2 しいのみ園
時間：10時～12時
講師：西村寿美子先生



1月は土をこね、形にした作品を先生に預け、2回目までに窯で焼き、素焼きをした状態にさせていただきます。次回色づけ、塗り薬などで仕上げもう一度焼いていただきます。

2月18日(日)： 陶芸に挑戦！（色つけ編）

3月4日(日)

作品出来上がり。1月または2月にお休みした子はこの日に
素焼き・色付けをすることができます。