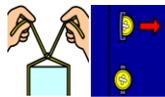
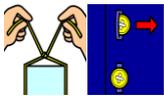
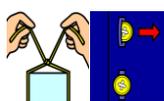


# 7月 セルクだより

月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 運動あそび 	<b>2</b> 音楽あそび 	<b>3</b> 手指あそび 	<b>4</b> 絵画あそび  持ち物:スモック	<b>5</b> 課題あそび 
<b>7</b> 制作あそび  持ち物:スモック	<b>8</b> 音楽あそび 	<b>9</b> 感触あそび 	<b>10</b> 運動あそび 	<b>11</b> 手指あそび 	<b>12</b> 休み 
<b>14</b> 課題あそび 	<b>15</b> 絵画あそび  持ち物:スモック	<b>16</b> 手指あそび 	<b>17</b> 音楽あそび 	<b>18</b> 運動あそび 	<b>19</b> 手指あそび 
<b>21</b> 休み 	<b>22</b> 感触あそび 	<b>23</b> 避難訓練(防犯) 運動あそび 	<b>24</b> 絵画あそび  持ち物:スモック	<b>25</b> 課題あそび 	<b>26</b> 休み 
<b>28</b> 音楽あそび 	<b>29</b> 課題あそび 	<b>30</b> 絵画あそび  持ち物:スモック	<b>31</b> 感触あそび 		

○今月の活動

【水あそび】

マルヤガーデンズ7階のソラニワで、水遊びをします。水の感触や、友だちと関わりながら遊ぶことを楽しみます。



○公認心理師の来所日

5日(土)、14日(月)、25日(金)

○言語聴覚士の来所日

2日(水)、4日(金)、7日(月)、8日(火)、15日(火)、19日(土)、22日(火)、24日(木)、29日(火)

○理学療法士の来所日

1日(火)、10日(木)、18日(金)、23日(水)

○作業療法士の来所日

3日(木)、30日(水)



## 「マイナスもプラスなのだ！」

お聞きになったことがある方も多いと存じますが、この例え話にちょっとお付き合いくださいませ↓

あなたの目の前に、半分だけ水の入ったコップがあります。  
このコップを見たときのあなたの感じ方はどちらに近いですか？  
A:「まだこんなにある」 B:「もうこれだけしかない」



ちなみに A は肯定的・楽観的・ポジティブ・プラス思考、B は否定的・悲観的・ネガティブ・マイナス思考を表している、とされています。ひょっとしたら「A のような考え方こそが大事なのだ」というオチも込みで、この例え話を聞いた方も少なからずいらっしやるかもしれませんね。

でも、もしも今あなたの居る場所は断水が続いていて、給水の見込みが立っていないとしたら、コップ半分の水を「まだこんなにある」と受け止められるでしょうか？「もうこれだけしかない」と、悲哀を感じる方が多いのではないのでしょうか。

また、コップに半分だけ入っているのがただの水ではなく、あなたの大好き物だったらどうでしょう？同量の水ならば「まだこんなにある」と思えたとしても、この世で一番好きな飲み物だったら「もうこれだけしかない」と嘆息するかもしれませんね(わたしなら、きっとそうです)。

そう、お気づきになりましたよね？そうなのです。同じ人でも時と場合によって、案外簡単に考え方が変わったり、偏ったりするものなのです。

確かに A のような前向きで明るい考え方ができることは、こころの健康のためには大切です。ただそのためには、「物事は、さまざまな見方ができるんだなあ」と知ること自体が、まず必要でしょう。

そして B のような一見「暗くて後ろ向きなとらえ方(マイナス思考)」は、「ものの見方が慎重で、配慮がある」というプラスな一面だとも言えるのではないのでしょうか。「マイナス思考ができる」繊細さや思慮深さは、自分の強みなんだ」と自覚できるように、悩んでいるあなたをサポートできたら…と思っています。

「マイナスもプラスなのだ、それでいいのだ」と。



公認心理師  
松本 みどり



## おしらせとおねがい

### ○感触あそび(水あそび)について

7月～8月は、感触あそびの一環として、ソラニワで水あそびを楽しみます。内容としては、ビニールフェールの周りで、水鉄砲や洗面器などの道具を使ってあそびます。

**活動が水遊びの日は、登園時の格好でソラニワに行くので、濡れてもよい服装で登園してください。**また、持たせ間違いがないよう、持ち物には名前のご記入をよろしくお願い致します。

**必要な物: 着替え(T シャツ、スポン、肌着、パンツ等)、バスタオル、サンダル、帽子、ビニール袋**

### ○土曜日のキャンセル時間について

土曜日(第1・3)のご利用をキャンセルする際は、**前日の金曜日12時までに利用キャンセルの連絡**をコドモンまたは電話にてお知らせください。時間を過ぎての連絡になりますと昼食のキャンセル代(297円)が発生しますので、ご了承ください。