



7月トリアだより



7月の活動

月	火	水	木	金	土
	1 屋外・手指 帽子 着替え	2 感触・ルール スモック	3 運動 認知課題 スモック	4 音楽・絵画 スモック	5 手指
7 手指 七夕まつり 	8 感触・ルール スモック	9 運動 認知課題 スモック	10 音楽・絵画 スモック	11 屋外・手指 帽子 着替え	12 休み
14 ルール (早降園日)	15 運動 認知課題 スモック	16 音楽・絵画 スモック	17 屋外・手指 帽子 着替え	18 夏祭りごっこ ルール サンドル	19 水遊び サンドル
21 休み (海の日)	22 音楽・絵画 スモック	23 運動 認知課題 (避難訓練)	24 夏祭りごっこ ルール サンドル	25 水遊び・手指 サンドル	26 休み
28 音楽 お楽しみ会 	29 水遊び・手指 サンドル	30 夏祭りごっこ ルール 	31 運動 認知課題 	※絵画遊びと感触遊びの日は、スモックを使用します。 屋外遊びの日(7/1・11・17)は、着替えセット(Tシャツ・スポン・肌着・パンツ)を2セットご準備ください。	

※専門職の来所予定日

言語聴覚士(永山)：7/1(火)、4(金)、9(水)、14(月)、24(木)、26(土)

理学療法士(樋口)：7/7(月)、15(火)、25(金)、29(火)

作業療法士(大平)：7/5(土)、11(金)、18(金)、22(火)、31(木)

公認心理師(松本)：7/8(火)、30(水)

☆水あそびについて☆

【持ってくるもの】

・着替え(Tシャツ、スポン、肌着、パンツ)

・ビニール袋 ・タオル ・帽子

・濡れてもいい靴: マルヤの7階「ソラニワ」で過ごしますので、登園靴とは別に、ビニール袋に入れてご準備下さい。
(サンダル等でも構いません)

※登園時の格好で、ソラニワに移動しますので、濡れてもいい格好(Tシャツ、短パン等)での登園をお願い致します。

※ご不明な点がございましたら、職員までお知らせ下さい。



※当日のキャンセル連絡は、8時45分までに連絡をお願い致します。8時45分以降の連絡になりますと昼食代(297円)が発生します。

・降園時の引き継ぎを13時30分頃より開始しています。13時45分までに来所されない場合は、ご連絡させていただきます。

・活動時間確保の為、9時50分～10時15分までにご登園下さい。給食準備の為、10時15分までに登園されない際は、ご連絡させていただきます。

・下着(パンツ)の貸し出しがあった際は、未使用の物を返却して頂きますよう、よろしくお願い致します。

・お子様のことで悩み事や困り事等ありましたらご相談下さい。交換ノートも必要に応じてご活用下さい。一度お預かりし、返事を書かせて頂きます。

・トイレトレーニングを行っている方は、トレーニングセット(パンツ、スポン、Tシャツ、肌着、ビニール袋)を袋にまとめて準備をしていただきますよう、お願い致します。
着替えた衣類を入れる袋を、必ず持たせて下さい。(スーパーのビニール袋等で構いません。)



「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思いますが、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っしょにかもしれませんね。

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、お気付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

