

ゆう・ゆう

No. 232 令和7年6月1日 発行

滝川市子ども発達支援センター
滝川市栄町1丁目7-14

tel・fax 0125-23-3361

e-mail:ryouiku@city.takikawa.lg.jp

<https://www.city.takikawa.lg.jp/site/kosodate/2054.html>

だんだんと暖かく過ごせる季節になってきましたね。北海道には、本州のような梅雨はありませんが、6月中旬から蝦夷梅雨と呼ばれる小雨が続く季節があるそうです。湿気が高くジメジメとしているかもしれませんが、あじさいなどの花を楽しめる季節ともいえます。お子さんとお散歩などで、花や虫など見つめてみるのも良いかもしれませんね。



ゆうゆうるーむ

～ よく耳にするストレスとは？ ～

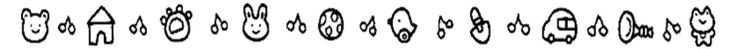
ストレスってなに？ ストレスとは、起こった出来事に対して、心や身体が反応していることを指します。私たちは、いつも何らかのストレスに晒されながら生活していますが、適度なストレスは日常を生き生きと過ごすために必要なものであり、成長にプラスに作用することもあります。例えば、仕事や学校で責任のある役割を担う事は緊張や負担になるかもしれませんが、その役割を果たしたことで自信が付いたり新しい自分を発見したりすることもあるかもしれません。

一方で、最初は抵抗できていたストレスが長く続くと、心身の健康に影響が生じる場合があります。気分が落ち込んだり身体の不調を来す人も少なくありません。対処方法には様々な方法があり、問題と正面から向き合い解決策を探る時もあれば、「逃げるが勝ち」が正解な場合もあります。今日は対処法の一例を紹介したいと思います。

ストレス対処法を見つける ストレス対処法には、無意識的にストレスを解消する「防衛機制」と意識的にストレスを解消する「コーピング」がよく知られており、今回はストレスを感じないようにする「情動焦点型コーピング」を紹介합니다。例えば、人間関係でストレスを感じているとき、美味しいものを食べてストレスを発散するのが情動焦点型コーピングです。この機会に自分に合ったコーピングを一緒に考えてみましょう。例えば「プリンを食べる」等を挙げたとします。「好きなものを食べる」よりも、「プリンを食べる」と、より具体的にしてみると行動に移しやすいと言われていています。いくつかリストにしておく、役に立つときがくるかもしれませんね。

何より「ストレスが溜まったとき」は自分では気づきにくいものです。些細なことでイライラしたり、寝過ぎたり等、いつもと「何か違うな」というストレスサインに早く気づいて、適切に休むことが、一番の対象法であることは言うまでもありません。

6月の日程表



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
2日～6日まで所属訪問のため、指導はお休みになります				
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
				・2歳児相談協力
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
	・乳幼児相談協力			
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
30日(月)				

おしらせ



- ① 2日(月)～6日(金)は、保育所・幼稚園・託児所・学校などの所属訪問を行わせていただくため指導はお休みになります。ご理解とご協力をお願いいたします。
- ② 6月28日(土)は、定期歯科検診があります。滝川市在住の方が対象になりますが、ご予約された方はお気を付けてお越しく下さい。
- ③ 気温が高くなる日には、必要に応じて水筒をご持参していただければと思います。よろしくお願ひいたします。

