

やっハロー！ 年甲斐もなく最近ハマっている挨拶ことばです。2015年から2020年までおよそ5年間かけた3回シリーズのアニメでした。毎日こんなふうに挨拶できれば人生ハッピーですよね♡

先週珍しく腹が立ちイライラがマックスになり爆発寸前までいきました。なぜ爆発しなかったのかというと、6秒ルールを思い出したからです。イラッときてカーッときて息を吸いこんでとたん、ためしにと思い アンガーマネージメントの6秒ルールを思い出して実践したのです。心の中で「いろ… にい…」そのうち声に出して「さーん… しーい… ごーお… ろーく…」長い！ 長すぎる。できるだけゆっくり落ち着いて、呼吸を整えながら原則のこのルール。以前、どうして5秒じゃなくて6秒なんだろう?? と不思議に思っていたが納得!! 5秒ではまだカッとする ふつふつとしたものが心の中に潜んでいます。やっとこさ6秒経てみると、「は、アホくさ… はっからし〜」と独り言を並べ、別にどうでもよくなり「ま、いっか」と爆発に至らずに事なきを得ました。

そもそも「怒り」というのは、相手に対して向けられた感情のようですが、実は自分自身に向けられることの方が圧倒的に多い感情のようです。「こんなはずじゃなかった」「もっとこうすれば良かった」「上手いかわなかった」「こんなつもりで言ったんじゃないのに」等々、例をあげればきりがありません。自分に腹が立つのは、自分に対する理想があるからです。その理想… ちょっと高すぎない？ 自分はそのままでいける人？ 思い描いている自分像とのギャップが大きすぎると悲劇です。そう考えると「ありのままの自分が女子きでい

られる」「ありのままの自分でOK」と思える人は幸せです。理想とする自分が全くない訳ではなく、それは目標ということばに置き換えられると思うのです。目標は誰しも持った方が良いでしょう。

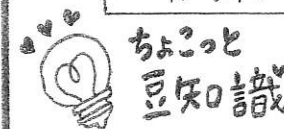
ちなみに怒り狂っている時、今の怒りの段階は10段階のどの辺りかと考えるのも一つだそうです。「ん〜 この程度なら… 5?」「もしや、今、10?? 最高マックスじゃない?」などと考えていると怒りパワーを客観的に見ている自分が「まあまあ…」といさめてくれるという訳です。

日々の子育てに追われているママたち、「怒り」マックスの時、たっくさんあるでしょう。我が子に对しても、家族に对しても、そして自分自身に对しても。そんな時、ちらっと6秒ルールを思い出して、爆発しなかった自分がいたら教えてくださいね。それだけでも素晴らしいことです。また、ママたちとお話するのを楽しみにしています ひでみ

☆ 受給者証について ☆

- ★ 受給者証は1年に1度更新があります (例外あり
世帯収入や扶養など変化があった場合など)
- ★ 負担上限月額額は
0円・4600円・37200円の3区分
- ★ 利用者負担上限額 管理事業所は保護者が頼みたい事業所。
- ★ 受給者証が更新された場合は確認のため提出をお願いします。

注 年長さんの方は小学生になる時に受給者証の取り直しがあります。(児童発達支援 から 放課後等デイサービスの利用に
※ 詳細は市町村にご確認ください (なる為)



千葉県にある某超有名テーマパークは
受給者証があると割引になるよ

※ 受給者証更新時の書類作成において手助けが必要な時はお声掛けください

日	月	火	水	木	金	土
① 2月	2 ♡♡	3	4	5	6	7
⑧	9 ✍️	10	⑪ イベント	12	13	14
⑮	16	17	18	19	20	21
⑳	㉓ イベント	24	25	26	27	28

♡…親子あそび (10:00~11:00) 無料

対象年齢 0才~6才くらいです。どなたでも参加できますよ
カラフルなムーブメント教材や音楽を使ってみんなで
楽しく身体を動かそう♪

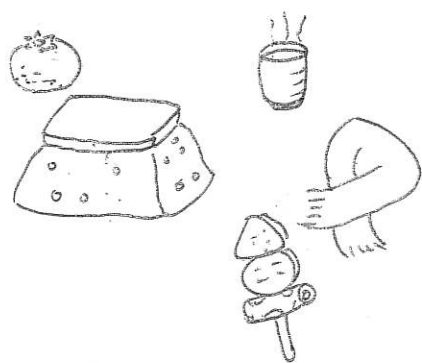
♪…ままのりあコーラス

2月は、お休みです。

📅…大人の勉強会 (10:00~11:00)

詳細は、後日チラシでお知らせいたします♡

“大寒”が過ぎ、寒さも折り返し地点(?)と思っていれば、雪がチラチラ
とまだまだ寒いので、お身体を温めて、過ごしたいものですね♪
お子さんは、体温高い子が多いので、特にお母さん♡ 渡辺



2月のイベント

ポスターも見てネ♡♡

2月11日(水)

『バレンタイン』 10:00~11:35
～プレゼントをつくろう～

バレンタインは大切な人に感謝を伝える日
かく・切る・はる・通す・結ぶ…
自由にラッピングして身近な人へ“ありがとう”を伝えよう!!

★ ひとり5こまでつくれるよ ※今年は手作り4コは
やりません

2月23日(月)

『フラレール大会』 11:00~14:00
(12:35以降は自由解散です)

～ピザも食べよう～

フラレール大好きな人、ピザ大好きな人
あつまれえ～ご 部屋いっぱい線路をつなげよう!
ピザがまで焼いた おいしいピザも食べれるよ
ピザづくりもしたい人は先生に相談してネ♡

参加希望の方は
公式ライン又は職員まで✿

※イベントの駐車券の配布は
ありません。ご了承ください

ままのりあ

〒252-0324
相模原市南区相武台1-21-5
電話(代表) 046-244-4537
FAX 046-244-4538