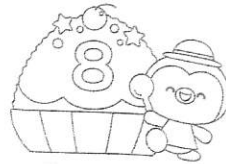


さんむまのりあ通信



いよいよ、暑い暑い夏真っ盛り！息をするだけで汗が噴き出すような暑さ。こういう暑さは意外とみんな大丈夫。まのりあのお子さんたちは、気圧の変動する季節の変わり目が一番苦手ですね。まのりあでは、どこの事業所でも夏休みならではの楽しい企画を職員一同張り切って準備しています。どうぞ、ご家族で楽しくご参加くださいね。



お子さんたちにとってはパラダイスの夏休みも、ママたちにとっては地獄の幕開け... 朝、昼、晩の食事に加え、お出かけプログラムの立案やゲームやネットの時間制限バトル、小学生以上に至っては「宿題やったの？」が口癖となる日々... 「辛い」「しんどい」「息苦しい」「イライラが止まらない」「こっちが叫びたい」「みんなから離れたい」等々、ママたちの悲鳴が聞こえてくるようです。わたしからの願いは、どうか溜め込まないで、小さなつぶやきを少しずつでも良いから上手に吐き出して欲しいのです。この「上手に」というのがくせものですね♪

ちょっと我慢すれば...、相手も迷惑だろうし...、母として如何な物か？など自分を制する声に負けてはいけません。叫びたい時は叫び、みんなから離れたい時にはプチ家出を実行し、お一人さまスイーツを満喫し、日頃頑張っている自分にご褒美をあげましょう。自分独自のイライラ解消法がいくつかあると良いですね。わたしは、あまりイライラしないのですが、日々の忙しさプラス考えなければならぬことがたくさんで頭がパンクしそうな時は、何も考えずジグソーパズル(今は6000ピースに挑戦中)をしたり、まだ悶々と

する時は羽田空港に行きます(^^) 羽田空港のコーヒー屋さんの窓際の一番良い席に陣取り、飛行機の離発着を「ぼ〜っ」とひたすら眺める。特に！展望台に出て、真っ青の空から突如、着陸するための飛行機がポン！と出るところがたまに好きで、ワクワクが止まらず、1週間は笑って生きていけます。「そんなとこ行かなくてもしょっちゅう笑ってるだろ」と突っ込まれそうですが...(^^)/

ちょっと我慢が長引いて気持ちが悪くなってしまふママさんがたくさんいます。我が子にイライラする自分を責め、上手く回らない日常生活で自分を責めてしまふママさんが多いことでしょう。自分を責めることなんて全く必要ありません。起こってしまったことは、なるべくして起こったことなので、「ま、しょうがない...」とお子さんたちの目標で最も多い「気持ちの切り替えをスムーズにする」ことをママも共に目指しましょう。一旦気持ちが落ち込むと、この暑さが拍車をかけ、無気力・無感動を引き起こします。心の闇は そ〜っとそ〜っと近づいてきます。自分で危険だ！と感じたら即、教えてくださいね。どの職員にでもかまいません。「わたし最近ちょっと...」と遠慮なくつがえてください。わたしも直接お話を聞いてあげると嬉しいです。まのりあは、ママたちにとっても居場所であり、癒しの場となることをずっと変わらず目指していますから。

夏バテには 手のひらの田指球(親指の付け根のふくらんだ部分)にある注夏と裏を挟んで押すのがおすすめです。
他にも、筋肉などのビタミンB1を摂取するなどして 暑い夏を乗り込めよう！



〒287-1326
千葉県山武市成東 2256-20 (元京進予備校)
※駐車場有り ※バス停:成東高校前下車 徒歩約3分
電話:0475-71-3837 FAX:0475-71-3838
E-mail:genki@mamanoria.or.jp
ホームページ:http://www.mamanoria.or.jp/sanmu/home.html

