

震災によるこころの流れ ～喪失体験～

震災による喪失体験（家、宝物、大切な人、仕事など）によって、こころの流れは以下のように変化します。

時期	対処法・方法
①ショック・否認の時期 失ってしまったことを頭ではわかっていても、「これは夢かもしれない」という気持ちがぬぐいきれないことがあります。	⇒弔いの儀式などによって現実を受け止めることができるようになります。
②怒りや罪悪感などの時期 誰にもぶつけることのできない怒りや、助けることができなかつたことへの罪悪感を感じるがあります。	⇒とても大切だったからこそ、こころが痛むもので、自然な反応なのだを受け止めます。
③悲しみの時期 失ったことを実感し始めます。寂しさや虚しさが増すこともあります。	⇒家族や仲間に話を聴いてもらい、支え合うようにします。遠慮せず、周囲に助けを求めることが大切です。
④新たな生活に向かう時期 悲しみはあるものの、失った状況に徐々に適応していきます。	⇒失ったものへの思いを大切にしながら、新しい生活に向かう自分を認めるようにします。

- 大きな悲しみや不安に押しつぶされそうになることもあるかもしれませんが、いつまでも続くものではありません。大概是、時間はかかっても、いずれ回復するものです。
- 「今度温泉に行こう」、「いつかご飯を食べに行こう」など、周囲の人との小さな明るい約束は、不安をやわらげることにもつながります。
- 「自分よりもっと大変な人もいる！」「私も頑張らなくてはいけません。でも、疲れを感じた時は頑張りすぎず、プライベートや楽しみを優先して、自分をいたわってあげることが大切です。

参考文献：国際EAP研究センター災害時こころのケアチーム 災害時こころのケア 英治出版
【情報提供】児童家庭支援センター大洋



子どもの前で弱音を

IBCラジオなどでおなじみの、フリーランスアナウンサー後藤のりこさんの講演会が7月7日、世田米小学校で開催されました。

この日は、「放送と私」アナウンサーがあさん31」と題し講演。世田米小PTAや地区民など63名が参加しました。

後藤さんは、「アナウンサーの仕事の9割は調べたり聞いたりすること」と説明し、準備の大切さを話しました。また、「親が子どもの前で弱音をはいてほしい。そうすることで、子どもは、家で弱音をはいていいことが分かるし、その分外で頑張ることができる



震災後のラジオ放送局の状況などもお話しいただきました



数あそび楽しく交流「ワン・ツー・スリー！」

英語であそぼっ！

今年度第一回目となるパームパームが6月20日、中央公民館図書室で行われました。

この日は16名の親子が参加。美野マーク国際教育主事と英語の歌やゲームなどを行いながら、交流を深めました。

このほか、ラジオ番組に送られたリスナーからのメッセージを本番さながらに読む実演もしていただくなど、とても貴重な機会となりました。

生涯学習に関する情報コーナー 住田町教育委員会

あそびまなび通信

本物の狂言を体験！

町内の小学生を対象とした青少年劇場が6月30日、社会体育館を会場に行われ、248人の児童が狂言の舞台を鑑賞しました。

この日は、重要無形文化財総合指定者である山本則俊氏の大蔵流「山本会」が来町し、「柿山伏」附子（ぶす）の2つの狂言を演じました。演目前には分かりやすく作品の解説があり、内容をよく理解して楽しむことができました。

また、体験の時間では、狂言の作法・歩き方・声の出し方などを教わりました。

高学年だけでなく低学年の児童も楽しめたようで、日本の文化に親しみをもち、触れることができました。



基本の立ち方・座り方をマスター！

種山の風を感じて

今年度最初となる「森の保育園」が7月8日に行われ、世田米保育園の園児31名が、元気に種山を歩きました。

この日は、森の案内人2名、住田高校生13名と一緒に、5つのグループに分かれて物見山登山。途中には、「高校生と英語であいさつ」「大きな声でヤッホー言えるかな？」などのチェックポイントが設けられ、上手にできた園児には褒美のシールが渡されました。

その後「巨人の左足」と呼ばれる大きな岩に寝転がり、目を閉じて種山の風を感じました。



岩にねころがって、前からふいてくる風がとても気持ち良かったよ！

■新刊図書紹介

【中央公民館図書】

書名 著者名 内容紹介

① マックマウスさん

② レオレオニ

③ のねずみの仲間になったまちなねずみの話。ごくフツウのネズミだったティモシーはある日、帽子をかぶった人間のような、おかしいネズミになっていた！これからどうしよう？もうここにはいられない。困ったティモシーが出会ったのは？（幼児・児童向け）

④ ①おっこのTAWANおかみ修行！

⑤ 令丈ヒロ子

⑥ 若おかみは小学生！の特別版。はずれクジ体質のおっこの台湾旅行を引き当てた！友だちとセレブ旅行を楽しむ。はずが、台湾でも温泉旅館のもめごとに関わることに！おっこのは、仲良くなった台湾姉妹の夢を守ることが出来るのか？。（児童向け）

⑦ ③①しっぽちゃん

⑧ 群ようこ

⑨ 可愛い動物は、いつだってその存在だけで和ませてくれちゃう。言葉を持たない動物たちが持つ癒しのパワーは、体にじんわり染み渡る。それぞれの飼主たちがペットたちと織りなす、ほのぼの短編ストーリー！。（一般向け）

★問い合わせ 教育委員会 生涯学習係

☎ 46 3868