



令和7年度

## なかよし・ぴよぴよだより

柞田子育て支援センター 25-5115

一年中で一番寒さの厳しい時期になりました。冷え込む日が続いたり、寒さが緩んだりと気温や天候が不順な日も多くなり、ついつい体調を崩してしまいがちになります。春までもう少しです。温度差に気をつけ健康に過ごせるようにしましょう。空気が乾燥しているので、肌や喉などにトラブルが起きやすくなります。室温や換気に十分注意し、うがいや手洗いをしっかり行いインフルエンザなどの感染予防に努めましょう。



### なかよしひろば 2月の予定 赤ちゃんサロン



月	火	水	木	金
2 節分ごっこ	3 ボール遊び	4 <span>身体測定</span> ★ 赤ちゃんサロン	5 <span>身体測定</span> 新聞紙で遊ぼう	6 粘土遊び
9 お誕生会 	10制作 バレンタイン	11 建国記念の日	12 紙芝居	13制作 雛人形づくり
16制作 雛人形づくり	17制作 雛人形づくり	18★ 赤ちゃんサロン	19★ <span>親子相談</span> シールあそび	20 運動遊び
23 振替休日	24★ 戸外遊びのみ	25 赤ちゃんサロン	26 <span>ママの</span> <span>バランスボール</span>	27 歌遊び

・26日（木曜日）は園行事のため **12時閉館**になります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。

鬼は外！！福は内！！

節分には、豆を食べる習慣があります。これは無病息災の願いが形になったものです。「豆(魔滅)」を「炒る(=射る)」ことで鬼を封じ込め、最後にそれを食べてしまうことにより、鬼を退治できるとされています。

しかし、幼児は豆が喉に詰まったり、誤って豆を耳や鼻の穴に入れてしまうと水分を含み、取れなくなったりする危険もありますので、3歳頃までは控えたほうが良いようです。



26日(木曜日)は、講師の先生をお招きしてお母さんのリフレッシュタイム『ママのバランスボール体操』を計画しました。参加希望の方は、**2月2日**から申し込みの受付をいたします。支援センターの申込用紙に記入にしてください。2部制で、各7組ずつを予定しています。

### ぴよぴよクラブの予定

大野原いきいきセンター

3 (火)	鬼段ボール的あて
10 (火)	リトミック
17 (火)	運動遊び
24 (火)	制作 雛人形づくり



★印の日は園行事のため、支援センターの仕切りをはずして広げます。普段より遊ぶスペースが狭くなったり、遊ぶ内容が変更になる事があります。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。

2月はお雛様の制作です  
可愛い手形のつるし雛を作りませんか？





# なかよし広場ママ友メッセージ No.55

思考のクセを直す！

## ストレスとの付き合い方

日常生活で直面する多様なストレス。色々なことが気になって不安になったり、物事をネガティブに捉えることがありますか？  
まずは、自分のクセを知りナイブになりがちな原因の余計なストレスを減らしましょう

### 思考の悪いクセ10

① 全か無か思考・・・物事を全か無、白か黒のように極端に分類し判断する考え方のクセ

② 一般化しすぎ・・・嫌なことが1回でも起きるとそれがその後も起きるかのように思い込み、多様な見方ができない。

③ 心のフィルター・・・ネガティブな心のフィルターを通して物事を見るので悪い面ばかり目につき、よい面が見づらくなる。

④ マイナス化思考・・・本来はプラスのことも、自分で勝手にマイナスに捉えてしまう思考パターン。褒め言葉も悪く受け取ってしまう。

⑤ 結論の飛躍・・・本来たどるべき思考のステップを飛ばし、結論を出してしまう。

⑥ 誇大視と過小評価・・・自分の悪い面や失敗を大きく捉え、成功やポジティブな要素をなかったことにする。

⑦ 感情的決めつけ・・・喜怒哀楽、不快感、不安や恐怖などに極端に支配され、冷静に論理的に考えて判断できない。



⑧ すべき思考・・・〇〇すべき、すべきでないと考えが硬直し、自分だけのルールや常識にとらわれる。

⑨ レッテル貼り・・・自分や人に固まったイメージを貼りつけてしまう。

⑩ 自己関連付け・・・何か起こった時、自分に関係ないことでも自分を責めて、自己評価を下げてしまう。

否定的な考え方をする思考が強いと、不安やうつをもたらします。しかし、認知の歪みは考え方のクセなので自分が気づけば、直していくことができます。

### ▶ 逆に考える

・自分以外の視点に立つために、考え方を単純に逆にする。

### 考え方や行動をどのように切り替えれば？

自分以外の人の視点に立ち、「考え方の見直し」を試みる

### ▶ 記憶を書き直す

・人間は事実を正確に記憶するのではなく、偽りの記憶を持つこともある。記憶も自由に書き直してよい。  
・記憶は絶対的なものではないので、辛い記憶も「こうあってほしかった」と自分の望むようなハッピーエンドにすると、不思議と「失敗したけど、いい経験だったかも・・・」と思えるようになる。



### ▶ くよくよ、ぐるぐるを制限する

・同じことを考えるのは「貴重な時間とエネルギーの無駄使い」と思うようにする。  
・15分だけ悩む時間を決め、「最悪な場合」とこうなったらいいなという「最善の場合」のシナリオを考える。



### ▶ 低いハードルをクリアする

・不安に自分の意思で立ち向かう。スモールステップで、目標に近づき、できた感覚を積み上げる。

自分がストレスを感じる時に、どんな考えをするかを見極めことで「クセ」が見えてきます。それを自覚して少しだけ角度を変えて捉え直す、そうすることでストレスに上手く対処できるようになり、心と体が楽になります。

監修 清水栄司（認知行動療法センター長）