

NPO法人ありんこに  
 関する詳しい情報は  
 公式ホームページ  
 arinno.sakura.ne.jp  
 にて公開中！！

# ありんこだより

発行 NPO法人ありんこ編集部  
 編集責任者 一戸 由佳  
 住所 青森県弘前市大字富栄  
 字笹崎80-1  
 電話 0172-96-2774  
 Fax 0172-55-9591

## 北小学校読み聞かせサークル 「ひらけごま」さん お話会



7月31日(火)と8月3日(金)の2回、毎年夏休みに恒例となった、ひらけごまのお話会があり、ボランティアの方が読み聞かせをしてくださいました。

ひらけごまは弘前市立北小学校の読み聞かせボランティアです。ありんこ理事長と副理事長が、元北小学校の保護者で、読み聞かせボランティアに所属していた時期があり、そのご縁があってお願いし、快く出張お話し会を引き受けてくださっているのです。やよいのあかりとひらけごまとの関係は古く、5年ほど前から夏休みの時期に合わせてお話し会を開催していただいていた。

お話し会といっても内容は幅広く、大型絵本の読み聞かせや、紙芝居、人形劇、エプロンシアターやペープサート、ねぶた囃子、もったいない音頭など、大人から子どもまでみんな楽しんでるものになっています。

今年もプロジェクターを使ったり、大型絵本にBGMを組み合わせた読み聞かせなどが行われ、子どもたちはもちろん、職員も一緒に、しばらくのあいだ、お話しの世界に引き込まれていました。

やよあかの子どもたちは、毎年楽しませてくださるひらけごまさんに何かお礼をしたいと、昨年は勤労感謝の日に合わせて、ちぎり絵で感謝状を作りました。

そして今年の夏も、お話しあり、踊り？ありの、楽しいお話し会でした。ひらけごまさん、ありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。



## 施設内研修

NPO法人ありんこでは夏休み明け、施設内での研修を企画、実施しています。

9月からはまた外部に出かけて行って研修を受けることとなりますので、社会人としての振る舞い方など基本的なことを確認しました。

そして、今回の研修では主にプロセスレコードという記録の方法についてと、アンガーマネジメントについて学びました。

看護学校で学んだプロセスレコードについて、皆さんにも簡単にご紹介します。

プロセスレコードは精神科の実習時に、自分の言動などを客観的に振り返るために記録をする方法です。看護の場面で用いられることが多かったのですが、最近では、教員養成や、保育の場面でも使われています。記録の仕方には一定のルールがありますが、覚えてしまえば日常生活で人と関わった後に場面を客観的に振り返ることができます。

会話をしている相手を不機嫌にしたかなと思う時や、まずいこと言ったかな、と後から思う場面があると思いますが、その場면을振り返ることで、違和感を解消し、次の関わりに役立てられるのです。(興味のある方はプロセスレコードで検索を)



## 理事長のつぶやき

～アンガーマネジメント～  
 怒りのコントロールの仕方

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会によると、アンガーマネジメントとは、アメリカで1970年代に始まった認知行動療法の一つ。

これを学ぶ目的は、「自分や周囲の人の怒りの感情とうまく付き合うための方法」を知ることだ。

インターネット上にも簡単な診断方法が掲載されているが、人のタイプを6つに分け、自分がどのタイプか知ること、どのような時に怒りを感じ易いかが分かる。

自分や周囲の人のタイプをなんとなく知ることで、自分や他者の怒りのボーダーラインを明確にし、「許せる」「許せない」のラインを知ること、余計な怒りを生じさせずにすむというのだ。

人が怒りを感じる瞬間は、自分が考えている、こうである「べき」が、目の前で裏切られるときだそう。

そう考えると、「歳をとると丸くなる」というのも、あながち嘘ではないのかもしれない。私たちは、大抵歳を重ねて、こうである「べき」となり、最後は「ま、こうでなくてもいいや」となる。裏切られても心がひどく揺らぐことなく、ある種の諦観(あきらめの念で物事を見ること)により、期待外れを予想し、慣れる。逆に裏切られなかったら、すごくラッキーということになり、ハッピーに繋がるのかもしれない。

研修の最後、うちの施設長にくぎを刺された。「人を6つのタイプに分けるとするのは先入観をもって人を見ることにならないか。人はその6つを、多かれ少なかれみんな持っている。」と。

目からウロコ である。

## 育休明け・職場復帰

昨年産休、育休を取得していたやよいのあかりの宇野涼子さんが、7月から職場に復帰しています。2人の子育てをしながらの仕事の再開で、復帰前は不安も多かったと思いますが、子育てをしながら頑張っている職員は他にもたくさんいるので、ぜひ両立させて、どんどん活躍してほしいと思っています。うーさん、おかえりなさい。



この7月から職場復帰させていただきました。久しぶりに再会した子どもたちの成長している姿に驚かされています。みんなに負けてはいられないなと強く思います。

これから、またよろしくお祈りします。