

「発散しているつもり」になつていてもあるかもしれません。例えば、「八つ当たり」や「暴力・暴言」によつ

て、大切な人を傷つけてしまったたり（攻撃型）、SNS（ソーシャルネットワークワーキングサービス）に誹謗中傷を書き込んで取返しのつかない問題が起きてしまう（作爲型）、といったことです。こういった時は、自分の気持ちに気づいてSOSを出すことができないので、結果として悪循環に陥ってしまうことがあります。

どこの方法が一番効果的、ということはありませんが、誰かに話したり、夢中になれることや気分がリフレッシュできることがあれば、ストレスとよりうまく付き合うことができます。そうすることで、イヤなことや問題を解決していく糸口が見えたり、実際の解決につながっていったりします。



スクールサポーター
（臨床心理士・公認心理師）
小林 真理

「こころのこぼれ」

SOSを出す方①

上手にSOSを出す（バランス型）

- ・自分の気持ちや考えを人に聞いてもらう
- ・自分の気持ちや考えを書き出してみる
- ・お笑い番組を見て笑う
- ・好きな映画を見る、好きな音楽を聴く
- ・好きなことをする、好きなものを食べる
- ・大きな声で歌う、大声を出す
- ・深呼吸してリラックスする
- ・散歩して気分転換する
- ・温泉に行く
- ・身体を動かしてイライラを発散する
- ・とにかく寝る（休息をとる）
- ・その他

て、大切な人を傷つけてしまったたり（攻撃型）、SNS（ソーシャルネットワークワーキングサービス）に誹謗中傷を書き込んで取返しのつかない問題が起きてしまう（作爲型）、といったことです。こういった時は、自分の気持ちに気づいてSOSを出すことができないので、結果として悪循環に陥ってしまうことがあります。

また、うまくストレス発散ができずにイヤなことや問題を一人で抱えたままになつてしまうこと（非主張型）や、誰かに話そうとしても聞いてもらえずに、さらに一人で抱え込んでしまうこともあります。ストレスを感じることは自然なことですし、ストレスの全くない人なんていませんし、何をストレスと感じるかは人それぞれです。また、抱え込んでしまうこと自体が悪いことではなく、むしろ「我慢強い」と言いかえることもできます。でも、あまりに抱え込んでしまう場合には、「どうしたらいいかわからない」だけ、ということも考えられます。

児童館厚生員 募集!

児童館で子どもたちが安全かつ自主的に遊ぶことが出来るようにサポートする厚生員を募集しています。

勤務場所

- ・東地区児童館
- ・中地区児童館
- ・西地区児童館

勤務時間等

- 厚生員
- ・勤務 8時30分から17時15分まで
- （季節により時間の変更があります。）
- ・期間 3月31日(火)まで
- （更新可）
- ・休日 週休2日
- （休日出勤あり）
- （年末年始 給与 日額8,300円
- 待遇 通勤費支給(規定あり)
- 社会保険加入

登録厚生員

- 登録厚生員
- ・一日6時間以内（要相談）
- 時給1,070円
- （16時30分から100円上乗せ）
- 期間 3月31日(火)まで
- （更新可）

募集資格

- ・65歳以下の方
- ・保育士免許または教諭免許のいずれかをお持ちの方

【申し込み・問い合わせ】
こども教育課 児童係
☎45,8672

10月は「里親月間」です

「里親について」
子どもの成長には、家庭で暮らす時間や経験が大切です。様々な事情で、親もとで暮らすことができない子ども（0から18歳）を自分の家族の一員として迎え入れ、温かい愛情と家庭的な雰囲気の中で、成長をサポートするのが里親です。

健やかな育ちの場を求める子どもたちのために、里親家庭を募集しています。

【里親の種類】

- ・養育里親
家族と暮らせない子どもを一定期間、自分の家庭に迎え入れて養育する里親です。
- ・専門里親
養育里親のうち、虐待や非行、障がいなどの理由により専門的な援助を必要とする子どもを養育する里親です。
- ・養子縁組里親
養子縁組によって、子どもの養親になることを希望する里親です。
- ・親族里親
実親が死亡、行方不明、病気による入院などにより、養育できない場合に、祖父母などの親族が子どもを養育する里親です。

【問い合わせ・連絡先】
長野県佐久児童相談所
☎0267,673437