



コロバたより

2018. 3. 1. No. 23

発行 沖洲放課後クラブ(愛称 コロバクラブ)

〒770-0874 徳島市南沖洲1-3-4

TEL&FAX 050-1102-0776 携帯 090-7626-5643

メール okinosu.hot.chapel@gmail.com

美しい地球を守りましょう

コロバクラブ 会長 (エコリーダー) 岩見 宏康



竹ぼつくりを指導して下さる岩見先生

今年は、雪が5cmほども積もって一段と寒さが厳しかったですが、お変わりございませんか。地球温暖化の影響なのでしょうか。寒暖の差が大きいようです。便利な生活を求めて自然を破壊してきたしっぺ返しのように思われます。

自然環境として、きれいな空気や水、熱と光を与える太陽、緑をはぐくむ大地は生物(動物、植物、鳥、昆虫、微生物など)が生きていくために絶対に必要なものです。これらがうまく連携し循環することによって、きれいな自然環境が保たれ、美しい地球となる訳です。

しかし、人間が自然環境を破壊してきたことによって、前記の空気・水・大地が汚染されてしまい、私たちに地球温暖化など悪い影響となっている現状です。それが酷くなると地球の生物が生きていくことが出来なくなり、人類は滅びることになります。

今、私たちに出来ることは自然環境をよくするために一人一人が自然に感謝し、大切にしていこうという気持ちで、空気・水・大地を汚さないようにしていくことです。どんな小さなことでもいいのです。美しい地球を守るために頑張りましょう。

美しい地球を守るために頑張りましょう。

《コロバスペシャルよ！》自分で選ぶ島に住もう！

あなたはどっち？...

<p>じぶんでえらぶ島^{しま}</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おこることがあっても... ・かなしいことがあっても... ・いやなことがあっても... 	<p>コントロール島^{しま}</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あの人に... ・この人に... ・このことさえ...
---	---

幸せの鍵は、他人や起こってくる出来事が握っているのではなく、私自身が握っていることを確認した後、誰かや物にコントロールされているコントロール島から抜け出して、自分で選ぶ島に引っ越ししよう話し合いました。言い訳したり、被害者意識をもったり、可哀そうな私を演じるよりも今、自分には何が出来るかを常に考える習慣をつけると自分で選ぶ島の立派な島民になれます。もしかすると大人よりも子どもたちの方が上手かもしれませんね。みんなで幸せになりましょう。

《コロナスペシャルより》 おどおどさんとさわやかさん

上手な断り方の勉強では、おどおどさん、いばりやさん、さわやかさんの中から、全員一致でさわやかさんを目指します。誘ってくれたけど断りたいときは①まずは、誘ってくれたお礼②断る理由を言って③最後に…なら可能だよ。あっちこっちで、「誘ってくれてありがとう。でも、今日は塾で遊べないんだ。ごめんね。日曜だったらいけるよ。」などと素敵なさわやかさんが誕生しました。大人もいつもこうありがたいですね。

《親のためのコミュニケーション講座より》 アンガーマネジメント

今年度のコミュニケーション講座は、「怒らない子育て」を中心に学びました。怒りは、たいがい自分の中にある「人は…すべき」が裏切られた時に起こります。「子どもなら親の言うことをちゃんと聞くべき。」「宿題は、学校から帰ったら1番にすべき。」「私たちは、いろんな「べき」を持っています。でも、それって親子関係を壊してまで死守すべきものでしょうか？また、失敗からしか学べない大切な体験を奪ってはいないでしょうか？あるいは、子どもの頃の自分自身の心の傷(例えば絶対に母のようにはならないぞ etc.)そう言わせているかもしれません。怒りスイッチを押しているのは、実は相手ではなく、私の心(恐れ・不安・悲しみ)がスイッチを押しています。怒りの奥にある自分の恐れや悲しみや不安に気づけると扱いやすくなりますので、そこに気づけるといいですね。もちろん、対処療法としての6秒ルール(怒りの尺度を考えたり、呼吸を整えたり、その場から離れたりととにかく6秒やり過ごす)や行動のコントロールとしての変えられるものと変えられないものに分けて、変えられる部分の行動(例：渋滞時に自分でコントロール出来る別ルート、音楽を聴く、着いてからの仕事の段取り等)を考えたりするのも有効です。



怒りスイッチを押しているのは、実は相手ではなく、私の心(恐れ・不安・悲しみ)がスイッチを押しています。怒りの奥にある自分の恐れや悲しみや不安に気づけると扱いやすくなりますので、そこに気づけるといいですね。もちろん、対処療法としての6秒ルール(怒りの尺度を考えたり、呼吸を整えたり、その場から離れたりととにかく6秒やり過ごす)や行動のコントロールとしての変えられるものと変えられないものに分けて、変えられる部分の行動(例：渋滞時に自分でコントロール出来る別ルート、音楽を聴く、着いてからの仕事の段取り等)を考えたりするのも有効です。

《コロナクラブの活動日記から①》 楽しい理科の実験&バンブーダンス

富本先生が、バンブーダンスを教えて下さいました。上手にできるようになった子どもたちは、次々に他の学年のお友だちに教え、またたくまに習っていないコロナスペシャルの子どもたちも上手になりました。学年を超えて教え合う姿は素敵です。そして、翌週のコロナは、楽しい理科の実験。山中先生をお招きし



て何と炎色反応！！カリウムやリ

チウムなどをエタノール消毒液で溶かして火をつけると赤や黄色や緑などの違った炎の色になり、小学生も大学生もびっくり！科学の不思議、自然の不思議を体感しました。

《コロバクラブの活動日記から②》 卒業おめでとう会の計画と実践



いつも「自分にもよくて相手にもいい」を合言葉にしっかり話し合ってきましたが、今回は特に卒業生が喜んでくれること、お礼の気持ちが伝わることをキーワードに①何を作って食べるか②どんなゲームをして楽しむか③どんな風に祝うかの意見をまとめていきました。「あっ、その料理なら私がレシピを準備して作ります。」「ジェスチャーゲームなら走り回るのが難しい〇〇君も楽しめると思います。」「歌って祝うのは、いいと思います。私が CD と歌詞準備します。」etc.コロバには、自分の思いをしっかり受け止めて、それを形にしてくれる仲間がいる・・・それって凄いことだなあと感じます。おめでとう会当日は、自分たちで作った美味しい料理(ぎょうざ・カルボナーラ・焼きそば・ブラウニー・野菜サラダ)に楽しいゲーム満載で、盛り上がりました。

《コロバクラブの活動日記から③》 段ボールの基地を作ろう

今日のコロバは、段ボールの基地作り。子どもたちは、躊躇することなく、ぐいぐい作っていきます。しかもあっさり自分の一部を相手のために壊して合体させていきます。『自分にもよくて相手にもいい』を合言葉に大きな基地の完成です。ふと中を覗くと 6 年生たちが、ちゃんと「どんどん落書きしてもいいよ。でも、悪口を書くのと相手の絵の上を書くのはダメ。」と書いてありました。すごい！異年齢のよさを十分味わった基地作りです。



《コロバクラブの活動日記から④》

