◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇
いわて マナビィ マガジン
No.218 （令和３年度第３号） 2021.5.14
◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

★――――――――――――――――――――――――――――――――――――★

ストレス解消には、生涯学習を！

★――――――――――――――――――――――――――――――――――――★

大型連休が終わり、いよいよ事業が本格的にスタート！といった職場も多いことと思いますが、皆様、いわゆる「五月病」の症状が出たりしていませんか？

日本予防医学協会の資料によれば、五月病とは、医学的な病名ではなく、５月の大型連休後に「憂鬱になる」「なんとなく体調が悪い」「職場に行きたくない」などの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことをいいます。以前は若い新入社員や新社会人に多く見られていましたが、現在は転勤や転職、部署異動など新しい環境に変わる中高年の人、家庭で子育てや介護をする方等にも増加しているとのことです。

主な原因はストレスや疲労で、症状としては、「疲れやすい」「頭痛がする」「眠れない」「仕事や家事などが以前のようにテキパキこなせない」などの身体的なものから、「やる気がおきない」「気分が落ち込む」「何も興味がわかない」「不安や焦りがひどくなる」など、精神的なものまでさまざまです。

五月病を予防・解消するためには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。そこで今回は、生涯学習的なストレス解消法を紹介します！
（学校の児童・生徒にもおすすめします！）

（１）生涯学習・スポーツに親しみましょう！
◇読書や趣味に打ち込む
料理・釣り・プラモデル・絵・読書など続けてきた趣味や好きな「学び」をしてみましょう。脳内の「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌が活性化し、ストレスが緩和されます。

◇運動をする
身体を動かす時間をつくることで、緊張を和らげ心身をリラックスさせることができます。身体が重い感覚が続くようであれば、身体を動かしてみましょう。

（２）身体のリズムを整えましょう！
休日もある程度決まった時間に起き、生活リズムを崩さないよう心掛けましょう。また、睡眠の質を高めるため、深夜までの仕事や就寝前にデジタル機器に触れることは出来るだけ避けましょう。

（３）悩みを打ち明けましょう！
程度の差はありますが、周りには同じようなストレスを抱えている方がいるので、悩みを共有してみましょう。話せる相手が近くにいない人は、文章に書いてみると問題が明確になり、新しい視点が見つかりやすくなるようです。

【生涯学習電話相談「マナビィコール」】

当所で行っている「学び」全般の相談ダイヤルです。
困ったときはお気軽にお電話ください！
↓↓↓↓↓
http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/soudanshien/manabiikoru.html

【すこやかダイヤル電話相談】

当所で行っている子育てのことなら何でもＯＫの電話相談です。専門の相談員が話し相手となり悩みを一緒に考えます。
↓↓↓↓↓
http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/soudanshien/sukoyakadaiyaru.html

★――――――――――――――――――――――――――――――――――――――★
「情報メディアとの上手な付き合い方」、講師派遣できます！
★――――――――――――――――――――――――――――――――――――――★

県では、教育振興運動の全県共通課題として「情報メディアとの上手な付き合い方」について取り組んでいますが、当所では、交通費のみをご負担いただき、職員を派遣して出前講座を実施しています。

県内児童・生徒の実態についてデータを示しながら、全国で起きているネット利用のトラブルなどについて、お話させていただきます（50 分程度）

オプションとしてタブレット型端末機器を利用し、子どもたちが巻き込まれそうなトラブルを疑似体験していただくことも可能です（20 分程度）

教育振興運動推進の一環として行っておりますので、下記のような場合はお引き受けできない場合がございます。
◆ 前年度に実施している場合。
◆ 「授業参観」の一環など、児童・生徒が主な対象となっている場合。
◆ 当センター事業等で職員の派遣が難しい場合。

【情報メディア出前講座等の資料はこちら】
↓↓↓↓↓

http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/kyousin/zenkenmedia.html

また、県の「青少年活動交流センター」（環境生活部若者女性協働推進室所管）でも、「情報メディア『出前』講座」を行っていますのでご紹介します！
【運営者：（公社）岩手県青少年育成県民会議】
↓↓↓↓↓
https://www.aiina.jp/site/seishounen/322.html

☆☆☆　生涯学習ミニ講座①　☆☆☆
いわてが誇る「教育振興運動」とは？

◇教育振興運動は、学校、家庭、住民等が総ぐるみで、地域の教育課題の解決に自主的に取り組む岩手県独自の教育運動です。
◇昭和 40 年に、県内各地で地域をあげて学力向上のための取り組み（読書運動など）を行ったのが始まりで、以来、本県の教育水準の向上、子どもの健全育成、家庭や地域の教育力向上など、岩手県の教育環境の整備充実に大きな役割を果たしています。
◇子ども、親、教師（学校）、地域、行政の５者が、それぞれの役割を果たしながら、相互に連携して進める運動です。
◇地域が抱える子どもたちの教育課題を地域単位で人々が話し合い、運動の計画を立て、地域の特色を生かして自主的に解決しようとする実践的運動です。
◇子どもや親の自発的な取組みに加え、多くの大人が子どもたちにかかわり、地域全体で子どもたちを育もうとするところに特色があります。

★――――――――――――――――――――――――――――――――――――――★
「令和３年度 放課後児童支援員認定資格研修」
開催要項を掲載しました！
★――――――――――――――――――――――――――――――――――――――★

目 的
「放課後児童健全育成事業の設備及び運営に関する基準」（平成 26 年厚生労働省令第 63 号）第 10 条第３項の各号のいずれかに該当する者が、放課後児童健全育成事業（放課後児童クラブ）に従事する放課後児童支援員として必要な知識及び技能を補完するため、業務を遂行する上で必要最低限の知識及び技能の習得とそれを実践する際の基本的な考え方や心得を認識することを目的とする。

●盛岡会場
前期：９月７日（火）～８日（水）、後期：11 月９日（火）～10 日（水）

●センター会場（１班）

前期：７月６日(火)～７日(水)、後期：10 月５日(火)～６日(水)

●センター会場（２班）
前期：８月 31 日(火)～９月１日(水)、後期：10 月 26 日(火)～27 日(水)

●県北会場
前期：６月 29 日(火)～30 日(水)、後期：９月 28 日(火)～29 日(水)

開催要項は、当センターのＨＰ「まなびネットいわて」でご覧ください。
(「新着情報」内に掲載中)
↓↓↓↓↓
http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/
※各会場の開催要項は、今後掲載します

||||||