



## いわて マナビィ マガジン

No. 240 (令和4年度第2号) 2022.5.13



桜の花も散り、大型連休も終わり、これからは藤の花の季節となりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

4月からの新しい環境での1か月間は相当なストレスがかかります。連休でホッと一息ついたのもつかの間、いよいよ事業・授業が本格的にスタート！といった職場・学校も多いことと思いますので、「憂鬱になる」「なんとなく体調が悪い」など軽いうつ的な気分に見舞われる症状も出やすくなります。

以下に対策の一例を紹介しますので、ぜひ皆様、元気に5月後半を過ごしていきましょう！



- ◇ 読書や趣味に打ち込む  
⇒「学び」に集中することにより、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。
- ◇ 悩みを打ち明ける  
⇒周りには同じようなストレスを抱えている方がいますので、悩みを共有してみましょう。話せる相手が近くにいない場合は、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。
- ◇ 身体のリズムを整える  
⇒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。



### ☆☆☆「いわて」のマナビィ ミニ講座① ☆☆☆

「藤島のフジ」（一戸町）

樹齢数百年以上と推定され、国の天然記念物に指定されています。もともと野生の藤で、ツルが何本も絡み合いながら20mほどの高さまで伸びた姿は、栽培種ではなかなか見られない貴重なものとなっています。

（例年5月下旬に紫色の花をつけ、見学者で賑わいます）

↓↓↓（一戸町ホームページより）

<https://www.town.ichinohe.iwate.jp/soshikikarasagasu/sekaiisanka/bunkazaikakar i/1/01/940.html>

まだまだ新型コロナウイルス感染防止対策が必要な中、休日を自宅で過ごす場合も多いことでしょう。特に、子どもたちの中には、大型連休中に情報メディア漬けになってしまったという場合もあるかと思えます。

当センターが実施する、子育て相談電話「すこやかダイヤル」にも、お子さんの情報メディアの使い方を心配する相談内容が寄せられています。次に、当センターが実施する出前教室を紹介しますので、どうぞご利用ください！

★-----★  
「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。当所では、旅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。

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の事例とその対処法などについて、お話しさせていただきます（50～70分程度）

なお、「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。

- ◆前年度にも当センター事業（情報メディア出前講座）を実施している場合。
- ◆「授業」など、児童・生徒が主な対象となっている場合。  
（家庭教育講座やPTA等の事業で、親子で参加するような場合は可能です。）
- ◆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】

↓↓↓↓↓

<https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/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」を行っており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>

★-----★

**みんなの味方「マナビィ コール」(電話)があります!**

★-----★

学習活動や講師など、学び全般でお困りのときは、「マナビィコール」  
(生涯学習電話相窓口)にお電話ください!

センター職員が精一杯対応し、お問い合わせいただいてから、おおむね  
一週間以内に回答いたします。

(よくご利用いただく例)

「〇〇〇に積極的に取り組んでいる市町村や公民館等の視察研修を計画  
しているが、その候補を紹介してほしい。」

「学校職員やPTA等を対象に、家庭教育講演会を開きたいが、講師を  
紹介してほしい。」

「子どもたちが自主的に子ども会運営にかかわっている事例を探してい  
るので、県内外の取り組み事例を教えてください。」

なお、紹介させていただく講師につきまして、承諾の可否・謝礼・  
日程調整等につきましては、依頼者により直接行っていただくこととな  
りますのでご了承ください。

マナビィコール(直通電話) 0198-27-4563

★-----★

**当面の研修会等実施予定**

★-----★

5月18日(水)	地域学校協働活動・教育振興運動市町村担当者 研修会【オンライン開催】 (※県生涯学習文化財課主管)
24日(火)	社会教育指導員・地域づくり関係職員等研修講座
6月3日(金)	家庭教育・子育て支援担当者研修会
6日(月)	読書ボランティア研修会
9日(木)	ICTスキルアップ研修講座②
17日(金)	コミュニケーションスキルアップ研修講座
23日(木)	放課後子ども総合プラン指導者合同研修会①

