

# 絆 求 め て

8月27日発行

文責 幼児教育専門員 久保田学



## 新任研修を行いました

令和6年8月10日(土)、認定こども園すわせいぼ幼稚園を会場としてお借りし、新任の先生方を対象とした研修を実施しました。連日の暑さが非常に厳しい中、47名の先生方にご参加いただきました。当日は県研修委員会四役の先生をはじめ南信地区の研修委員の先生方が中心となり運営いただき4講座を行いました。当日の様子や参加された先生方の感想をまとめてみましたので、参考にしてください。

### 第1講座「保育におけるアンガーマネジメントを習得し、自己肯定感をアップさせよう」

…月のゆりかご代表 早川佑桂先生に講師をお務めいただき、怒りの感情とはどんなものか、怒りをコントロールするのは自分、怒りと上手に付き合う方法などについてお話いただきました。



<怒りと上手に付き合う方法>

- ①6秒ルール…いやな出来事、イラっとしたら6秒心の中で数える
- ②深呼吸…鼻からゆっくりと4秒息を吸い、口から6秒かけて息を吐く
- ③グランディングで気をそらす…一つのものに集中してみる
- ④コーピングマントラ…「大丈夫」「自分ならできる」「大したことじゃない」など、自分の気持ちを整える
- ⑤セルフトーク…頭の中のポジティブな声を聞く
- ⑥体を動かす…ストレッチ、走る、ジャンプ、グーパーグーパー
- ⑦好きな事に集中する…モノづくり、歌、料理、掃除 など

自己肯定感の高い子どもを増やすためには、自己肯定感の高い大人を増やす必要があるというお話があったが、私自身あまり自分に自信がなく、自己肯定感が低いためまずは自分のことを認め、自分を尊重することで、他者も尊重できるようになるということを学んだ。怒りを強く出すと信頼がなくなるという話もあったが、私自身逆に怒りや悲しみという感情を表に出すことが苦手なため、子どもたちに気持ちが伝わりづらいのだが、子どもたちへの声がけで「先生悲しかったよ」などと気持ちを伝える声がけを実践していきたいと思う。

### 第2講座「リトミックの視点から活かせる触れ合い遊び、歌遊び」

…第1講座に引き続き、早川佑桂先生に講師をお務めいただきました。手遊びや歌など、身近な内容を生かして子ども達が歌を楽しめるようにする方法や、遊びの時間やお友達を待つときなど、日常のちょっとした時間の合間にリトミックを取り入れて保育をすることなど、先生の保育経験を基にお話しいただきました。また、参加者で「手拍子」「歩く」「言葉をリズムに」などのリトミックを楽しむことができました。



リトミックと聞くと、私も何度か保育で行ったことがあり、活動として入念な準備が必要というイメージを持っていたが、研修を通して、日頃の保育ですぐに子どもと一緒に楽しめる遊びだと知り、研修で学んだリトミックを子どもたちと一緒にやってみたくと思った。また、実際にリトミックをやってみて、音にすごく集中できたり、先生の方に注目をばっと向けられたりしたように思った。なので、リトミックをやることで子どもたちが先生の話を聞くことができるようになったり、まわりのことに興味をもつキッカケになったりするかもしれないと感じた。

### 第3講座「日頃の保育について語り合おう」



…認定こども園慈光幼稚園の川上ゆかり先生に講師をお務めいただきました。参加者を8グループに分け、テーマ「自身の良さ・魅力の再発見」「自身が抱える課題」「思いを共有することでなりたい自分を見つけよう」について、付箋に書いて情報交換をしました。受講者からは、「同期の視点からのアドバイスに救われたり、同じ悩みを持つ人がいる心強さを感じたりし、今後の保育に対する意欲が増しました。」など、自己の保育や考え方を見つめ直す機会になったようです。

○それぞれ自分のいい所も違えば、今後どうなりたいかという視点も様々であり、その良さを認めて自分なりに表現しながら現場で活かしていけたらよいのかなと思った。また、悩みや困っていることについて似ている意見も多く、他の先生と話し合い共有したことで心のモヤモヤがとれ、すっきりした。同じ思いを抱える先生たちとグループワークを通して関わることが良かったと感じた。なりたい自分になるための努力を怠らずに頑張っていきたい。

○自分だけでなく、他の新任の先生たちも、同じような悩みを抱えているということを知れたことが自分の中では、心の支えになった。自分だけが感じていることではないと知れたので、同じ職場の先生にも気軽に相談できるようになるかなと思った。また、いろんな人の意見を聞いて、同じ悩みでも、捉え方が違ったり、自分では思いつかない原因を見つけられたりする人もいたので、園に戻っても、いろんな先生の意見を聞いて、自分の考えをどんどん広げていきたいと思った。

### 第4講座「保護者対応について学ぼう」



…(一社)長野県私立幼稚園・認定こども園協会副理事長 倉科正豊先生に講師をお務めいただきました。倉科先生からは、保護者に相對する時の心構え、保護者にどんな事を伝えるかまたどのように伝えるか、幼稚園・認定こども園の役割などについてお話いただきました。

○この講座では、保護者との関わりの中で大切にすべきことを学びましたが、特に2点印象に残りました。1点目は、保護者と話す時の態度です。こちらが、怖い表情をしていたり疲れていることが全面的に表出してしまったりと、当然保護者の方とも子どもとも良好な関係を築くのが難しくなってしまうのだと再確認しました。普段余裕がないとつい疲れた顔をしてしまっていますが、そこは教師としての仮面を被ったつもりでぐっとこらえてできるだけ明るく笑顔でかかわるようにしたいです。2点目は、子どもと仲良くなるという点です。一見保護者と直接的なかわりはないように感じますが、子どもと仲良くなることで保護者との会話の中でちょっとした子どもとのエピソードが話せるようになり、そこで保護者に安心していただけたり、信頼関係を築く1歩に繋がったりするのだと学びました。今後、二学期は本当に少しのことで一人一人エピソードを話すつもりで子どもと関わっていきたいです。

今回会場としてお借りした、すわせいほ幼稚園の野田安則園長先生より、園だよりをいただきました。タイトルは「ひかりのこ」です。その冒頭に「水のこころ」という聖歌が紹介されていました。心打たれる歌詞と感じました。紹介させていただきます。

(専門員)

#### 「水のこころ」

水は つかめません 水は つかめません 水のこころも  
水は すくうのです 水は つつむのです 人のこころも  
指をぴったりつけて ふたつの手の中に  
そっと大切に そっと大切に