

すぎな園だより

令和3年3月1日発行 第166号
住所：松山市北吉田町77-95
TEL：974-8310
FAX：974-8340
メールアドレス：suginaen.0704@song



リフレーミングという言葉をご存じですか？

先日、荷気なくその言葉を自にすることがありました。安易に調べてみると、リフレーミングとは“ある出来事や物事を、今の見方とは違った見方をする事で意味を変化させて、気分や感情を変えること”とありました。何だか小難しい説明に、最初は「？」でした。

要は、物事を前向きに捉えられるように、解釈を置き換えて受け止める、ということで、例えば・・・荷が失敗したときに“がっかり落ち込む”→これはネガティブですね。“成長できた・学んだ”→これはポジティブです。この置き換え過程をリフレーミングというそうです。

・・・かくいう私は、物事に夢中になり過ぎる故に対人関係で悩むことが多々あります。どちらかと言えばネガティブ思考なので、気持ちが落ちるとなかなか立ち上がりません・・・ですが、AB型のポジティブ気質のおかげか？何気ないことで復活します。それは、無意識にリフレーミングをしていたからで、すぎな園での、人との関わりを通して学んでいたんだと思います。

物事には、プラス面とマイナス面があって、慎重に生きる人が多い現代では、無意識にマイナスに考えてしまう人がほとんどだそうです。モチベーションを上げたい時や自分に自信を持ちたい時、苦手なタイプの人がいる時には役に立ちそうですね。

ただ、リフレーミングとは受け取る側の解釈を変える事なので、物事や言葉の本質を捉えているかまではわかりません。

「その色はあんまり似合わない」と言われたとします。ネガティブ：そんなこと言わなくていいのに・・・。ポジティブ：早めに知らされてよかった！違う色にしよう。

似合わないという事だけでしたが、もし、続きがあったら？・・・この色が似合うよ、という前向きな提案かもしれません。姿を見ずに、うんうんと相槌をうつのでなく、しっかりその人を見て、の意見だったとも言えます。・・・伝えられたくない人もいるかもしれませんがw

人は関わりを持ちたい生き物で、生まれながらに人との関わりを持てなかった人は、短命だったという研究もあります。特に“ヒト”は言語を持ちます。その言葉の違いで、感情も変わってきます。言葉は強いものなので、慎重に使わないといけません。それを忘れない事が、本当に大事ですね。

今は、日常が非日常のまま流れています。

大切な人に「あなたが大切なんです」と、伝えられることのありがたさを切に感じます。

私自身、反省するところ多々で<(_)>これからも一層精進して参ります・・・。

(*´ω`*)イヤな事は続かないはず！！きっと晴れた朝は来る！！

明白からもた一つくさんのポジティブな元気を振りまきたいと思います♥

文責 笹本 淳

♡バレンタインデー♡



2月11日(木)今日は祝日でレクリエーション活動の日。何か楽しいことをしようということになり、バレンタイン前ということもあってチョコレート作りをすることになりました。みんなチョコを作ると聞いてわくわくドキドキ。溶かしたチョコをかわいいミニサイズのアルミカップにスプーンで入れ、自由にトッピングをして、それぞれ個性豊かなチョコレートが出来上がりました。レシピ通りに作っていましたが途中でチョコレートが足りなくなるハプニングが発生しました。慌てて職員がお店にチョコレートを求めて猛ダッシュ。無事にチョコレート作りを終えることができ、冷蔵庫で冷やし午後からの休憩時間にみんなでおいしくいただきました。また、家庭やホームにもうれしそうな様子で持ち帰っていました。

文責：保田 さち子



外受注作業について お困り事なんでもお受けします！！

今月は鉢植えのご依頼を頂き、花の寄せ植えを皆で行いました。

2株の寄せ植え、500円～。3株の寄せ植え、700円～。となっております。100鉢以上のまとまったご注文にも対応しておりますのでご希望の方はすぎな園までぜひご連絡下さい。

他にも、すぎな園では2時間2000円～。草引き、墓掃除等々。労働作業のご依頼もお待ちしておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい。

今回ご依頼頂いた2株500円の商品です。



3月の 行事 予定

- 3日(水) 料理活動(月)
- 10日(水) 料理活動(鳥)
- 17日(水) 料理活動(花)
- 23日(火) 料理活動(風)
- 29日(月) 避難訓練

文責：中野 力