

先週、信州未来塾チーム支援力セミナーに参加させていただいたので、少しお話しします。

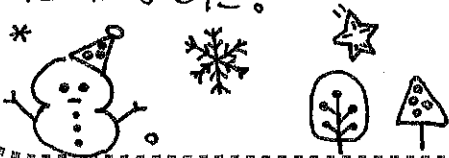
「良いも悪いもその人の考え方次第」とシェークスピアは言ったそうです。失敗に対し自分やその人を責めたり、言うのをあきらめたりするのではなく、「なるようになるさ」「許容範囲」「人みんなそれぞれ」などプラスに切り替え、穏やかでいられるような、自分も他の人も幸せにするような言葉をたくさん見つけるのが良いとの事。日頃からプラスに考えを向けるトレーニングをしていきましょう。また、自分の心が疲れていると出来事に対しマイナスな考えになってしまいがち。そのためにも自分の心に栄養を。栄養になるものは、うれしい事、楽しい話、美味しいものを食べる、自分をほめるなど人それぞれ。自分にとって何が栄養になるか、また自分の心が今どういう状態にあるのか知る事も大切です。

ねくすと 山口

## すまいる班

水曜日に、擬似的に雪を体験できるライクスノーを併せた感覚遊びをしました。

ひんやりとした感触に、手をひこめたり逆に笑顔でぶつと握ったりと様々な反応が見られました。



## こもれび班

みんなは書き初めを(まじい!)こもれびで筆をもち、書き(に)こめ(こと)は(久)ぶりのこと(す)みん(今年)の目標(や)やり(こと)、女子(は)人の名前(♡)、自分の名前(は)と、思(に)ことを自由に書き(まじい)\* 久(ぶりの)書(の)時間(は)自分の心(に)向き(合)い、と(り)お(ら)っ(く)時間(と)は(り)ま(じい)



## ねくすと

寒い日が続きますが、ねくすとのながまは元気に頑張っています。今週は、注文のあったおきんを納品し、ハネ作業も一万個以上終了しました。

来週は厳しい寒波が来るそうです。かせなと(い)か(な)い(よう)暖(ま)く(い)て(過)ご(し)ま(し)ょう。