



# くりしま

《本園の教育目標》

- 仲良くできる子ども
- 元気な子ども
- 心の豊かな子ども
- 努力する子ども
- 体を鍛える子ども

《栗島幼稚園ホームページ》

栗島幼稚園

検索

## 『 コロナ禍の年末、エールを送る ～不安やストレスの対処法～ 』

園長 矢田 泰久

寒く日の短い年の瀬、12月を迎えました。けれども、その冷え込みが昨夜11月30日南東の夜空に浮かぶ満月やすばる（プレアデス星団）、火星の放光を一層引き立てています。

この一年、新型コロナウイルス関連の話題で一杯でした。命を落とされた方やご家族の方は無念さや悲しみで一杯でしょう。哀悼の意を表します。経済活動や行動を制限された方には、絶望と不安で心が押しつぶされていることなのでしょう。そして今なお、その猛威は収まる気配がありません。

引き続き、感染症対策に励むとともに、私は心身の健康と安定を保つためには自己免疫力をアップさせることが重要と考えます。そのためには、今できる範囲内で好きなことをする、信じることをすることです。本園だよりをお読みの方にエールを送ります。

**【好きなこと】** 先月、楽しみにしていた朝のNHK連続テレビ小説が終了しました。このドラマの中心には歌がありました。今年、高校野球も東京オリンピックも中止となりましたが、テーマ歌がその感動を呼び起こします。歌には登場人物はもちろん私自身を励まし、力をみなぎらせてくれる力があります。私事ですが、若い時から歌が好きで、テレビ、映画、舞台、演奏会に夢中になっていた頃のことを甦りました。歌は平安と元気、明日への希望を与えてくれます。今はマスクごしに小声で歌わなくてはならず残念です。

先月11月、縮小しながらも幸い誕生日会や園外保育が実施できました。楽しさで笑顔一杯、心身が満たされ、成長を実感しました。おめでとうございます（以下、写真を掲載します）。



<11/18 誕生日会 10/11/12月生>





<11/6 年少組園外保育 みさと公園>



<11/20 年中組園外保育 元渕江公園>

**【信じること】** アメリカのアルコール等薬物依存への改善プログラムに「ニーバーの祈り」（作者ラインホルド・ニーバー1892—1971年）があります。「平静の祈り」とも訳されます。薬物や行動の嗜癖・依存への克服には、単なる自分だけの頑張りではどうしようもならず、セルフコントロールができません。ではどうするか。静かに自己を内省すること。自己の内面を振り返ることです。教科となった道徳に通じるころがあります。言葉の力を信じ、何度も何度も復唱することです。信じるものに。

『私たちに変えられないものを受け入れる心の平穏を与えて下さい。変えることのできるものを変える勇気を与えて下さい。そして、変えることのできるものとできないものを見分ける賢さを与えて下さい。』（ニーバーの祈り）



結びに、12月は年長プラネタリウム（10）クリスマス会（16）終業式（21）があります。今月も子どもたちにとって実り多き月となりますよう保護者・地域関係者の皆様には本園へのご理解とご協力をお願い申し上げます。また、今年一年のご支援に感謝申し上げます。