



# スモールステップ



2月号

## 心理的安定

小学部主任・支援部担当主幹 松山 かをり

今回は、心理的な安定 についてお話をいたします。

心理的な安定 とは、どのような状態なのでしょう。『ホッとする』、『ゆったりする』、『落ち着く』等の言葉で表現できるのではないのでしょうか。逆に、心理的な不安定 とは、どのような状態でしょうか。『イライラする』、『緊張する』、『落ち着かない』等の言葉で 表現できるのだと思います。『日常生活』、『学校生活』、『社会生活』を送る上では、心理的な安定 > 心理的な不安定の状態の方が、よりよく過ごせると思います。

『交感神経の働きすぎ』⇒『イライラする』⇒『浅く早い呼吸』＝『おなかに力が入りすぎてそこで、『おなかに力が入りすぎている』状態の改善⇒『深くゆっくりとした呼吸の獲得』⇒『気持ちがゆったりする』という流れです。そして、『おなかに力が入りすぎている』状態の改善＝『おなかを温める』ことです。『おなかに触れて温める』、あるいは、『おなかを温めることを受け入れることができる』ということです。※御家庭では、『寝る前』に取り組んでいただくと、『ぐっすり』眠り、『すっきり』起きることができるようになり、『心理的な安定』が得られやすくなると思います。

一度、御家庭でも試してみてください。

つちやの  
ちょっと聞いても  
いいですか？

## 本校の給食・食育について

今月のインタビューは、栄養士の道さんです。

給食の献立を考える上でのポイントや食育への取組について伺いました。

土屋: 栄養士によって、献立の特色に違いがあるな、と感じているのですが、道さんが大切にされている献立のポイントは何かですか？

道: まずは、食文化です。年中行事に関わるメニューを取り入れています。そして、食材の安全性です。米・肉・魚・野菜・果物は国産の物にこだわっています。

土屋: 食育の大切さについて提唱されるようになって久しいですが、本校の実態に合わせて、特に重要視されている食育は何かですか？

道: 本校は、後期食を取り扱っているため、食材の柔らかい部分を探して切り取り、飲み込みやすいように調理しています。あとは、日常の食卓ではあまり出てこない芋がら、切り干し大根などの乾物を出して、いろいろな食材を食べられるようにしています。切り干し大根などは、子供たちが食べやすいように洋風にアレンジするなど工夫しています。ムロアジ、明日葉など都内の食材も出して、地産地消に取り組んでいます。トウモロコシの皮むきなどの食材に直接触れる体験も提供していきたいのですが、今はコロナ禍なので、チャンスがあれば取り組んでいきたいです。

このような取組があって、子供たちの体が作られていくのだと実感しました。日々の工夫と美味しい給食に感謝です。

文責: 土屋 美奈