



戸塚区青少年指導員協議会 新会長挨拶 汲沢地区 金山 保

この度、第27期会長を務めることになりました金山 保です。
各地区青少年指導員の皆様方のご支援・ご協力を賜りながら、戸塚区青少年指導員協議会の発展に向け、微力ながら務めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

とは言え、今年度はスタートから「新型コロナウイルス感染症」の影響で、4月の「委嘱式」、5月の「チャレンジ・フェスティバル」、6月の「新人研修・全体研修」と立て続けに中止・延期となってしまいました。

6月にコロナ対策を行った上で第一回目の会長会をやっと開催することができ、どうにか27期がスタートしました。しかし、今年度については、県・市・区・各地区の全てにおいて、例年実施している行事等のほとんどを自粛せざるを得ない状況が続いています。

新型コロナウイルスの感染拡大がいつ収束するかの先行きが見えない状況ですが、今後の活動を考えると、ただ行事等を「中止」にするのではなく『今までの内容・方法にとらわれずに、何かできる方法はないか』を今一度検討し直す必要があるのではないのでしょうか。

その上で、できれば一日でも早く薬やワクチンの開発・普及を進めていただき、「インフルエンザ」などと同じように、「コロナウイルス」と共存しながら、普通に活動ができる日を待ちましょう。

“コロナに負けずに頑張ろう～!!”



目次 P.1…自然の猛威と付き合う練習 / P.2・3…目は口ほどにものを言う / P.4…新会長挨拶 / 2020年度 上期行事・2020年度 下期行事予定



自然の猛威と付き合う練習

今年に入ってからというもの、新型コロナウイルス感染拡大防止のために様々なことに対して「中止」や「自粛」をせざるを得ない状況が続いています。また、異常気象や自然災害でも不自由や不安な生活を余儀なくされます。「いったいいつまで我慢すれば良いの!？」と大人も子どももストレスMAXです。子どものイライラが不必要な兄弟げんかを引き起こしたり、親のイライラが子どもに向かってささいなことで爆発してしまったりすることも多いかもしれません。

私たちは、この自然の猛威に対して、ストレスをうまく発散しながら、耐えて、慣れていく練習をしなくてはなりません。

● 行動で瞬時に発散する練習 ●

「泣く」「笑う」「叫ぶ」「叩く」「殴る」「蹴る」などの行動で、感情を表に出してみましょう。

「泣ける映画」「お笑い番組」を観る、ふとんを被って「バカヤロー!」と叫ぶ、「ふざけんなコロナめ!」とクッションや枕を叩く、殴る、蹴る……。ケンカやハラスメントなどにならないように、他者に迷惑をかけない方法で行いましょう。



● 妄想する練習 ●

私たちの脳は、「現実」と「明確な想像イメージ」との区別ができません。怖い夢を現実と認識して、汗をびっしょりかいてしまうのはその証拠です。気持ちが沈んだ時は、「ディズニーランドに行った時は楽しかったね」などウキウキしたことを明確なイメージで思い出してみましょう。脳は快感ホルモンを分泌して心身が潤います。

● 開き直る練習 ●

「もし、感染したらどうしよう」とおびえる(想像不安)より、開き直って「感染したらどうするか」について、感染を現実ととらえ(現実不安)、どこに連絡し、家族と隔離されたら何が必要かなど、現実的に具体的な対処法を検討しましょう。

漠然とした想像不安は無意識に持続しますが、現実不安は意識的に遮断することができます。



● 鈍感になる練習 ●

真面目・几帳面・頑固タイプの性格の人は、その長所が行き過ぎてストレスになりがちです。

「デ・ア・イ」を心がけてみましょう。出たら目・曖昧・いい加減です。

「デ」は「出たら目(デタラメ)」です。すぐろくゲームでサイコロを振って、思い通りの目を出すのは困難です。出た目の数だけ進むしかない運を天に任せることも時には必要です。

「ア」は「曖昧(アイマイ)」です。0か100か、白か黒かとハッキリさせることが大切な時もありますが、あえてハッキリさせないことで心を安らげることも必要です。

「イ」は「いい加減(イイカゲン)」です。過ぎたるは及ばざるが如し、「いい加減」「いい塩梅(あんばい)」のバランスが大切です。

● 自分を変える練習 ●

「大変な時」は「大きく」「変わる」チャンスです。これまでの生活スタイルや考え方、生き方、こだわりを見つめ直して、より良い方向に大きく変わらしましょう。



2020年度 上期行事

- 5月24日(日) 中止
 - 第27回 チャレンジフェスティバル(戸塚小学校) 20種類の競技にチャレンジ!出るか新記録!!
- 6月7日(日) 中止
 - 戸塚区青少年指導員新人研修(戸塚区役所) 新人対象の基礎研修
 - 戸塚区青少年指導員全体研修(戸塚区役所) 青少年指導員を対象にスキルアップを図る研修
- 7月11日(土) 中止
 - 青少年の健全育成を進める県民大会
- 7月25日(土) 中止
 - 全市一斉統一行動パトロール 青少年指導員が繁華街、公園などを中心に巡回夜間パトロールを実施
- 7月25日(土) 10月に延期
 - 社会環境実態調査(インターネットカフェ・まんが喫茶、古書店、ゲームソフト取扱店などの店舗調査) 有害図書類区分陳列、18歳未満深夜入場制限規制表示、喫煙飲酒状況等を確認し、青少年保護育成条例の遵守状況を調査、報告



2020年度 下期行事予定

- 10月3日(土) 中止
 - 第27回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂) 区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの合同発表会。(共催)
- 11月3日(火・祝) 中止
 - 第44回 戸塚ふれあい区民まつりで活動アピール(東戸塚小学校) 工作教室や模擬店出店。
- 11月21日(土) 中止
 - 神奈川県青少年指導員大会(県立青少年センター)
- 11月29日(日) 中止
 - 青少年防災対応力強化研修(横浜市消防訓練センター) 中高生の防災対応力強化を目的に、心肺蘇生等を実習。(共催)
- 12月13日(日)～12月18日(金) 中止
 - 12/13 児童文化作品展 ～子どもたちが作った作品を紹介展示～(戸塚地区センター)
 - 12/14～18 児童文化作品展及び戸塚区青少年指導員の活動紹介パネル展(戸塚区総合庁舎3階区民広間)
- 1月16日(土) 中止
 - 第28回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル(戸塚公会堂) 区内小中高生による合唱・吹奏楽・ダンスなどの合同発表会。(共催)
- 1月16日(土)～1月17日(日)
 - 第14回 戸塚っ子いきいきアートフェスティバル作品展(戸塚区総合庁舎3階区民広間・アートコリドー)
- 3月14日(日)
 - 横浜市青少年指導員大会(関内ホール)

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容・開催については変更する場合があります。

目は口ほどにものを言う

マスクをすることが日常的となった昨今、顔の表情全体から気持ちを察することが難しくなってきました。これが原因で家庭や職場等の身の回りの人たちとの意思疎通に影響が出て、さらにストレスの種となっているかも知れません。

しかし、私たちの瞳孔は意識してコントロールすることはできないため、目には本心が表れやすいといわれます。目の動きをしっかりと観察することで、子どもや身近な人の気持ちを知る手掛かりになります。

諸説ありますが参考にしてください。



目の表情でわかること

● 目が笑う ●



会話の内容ややり取りに賛成や満足を感じている状態です。逆に、口では「はい」「わかった」と肯定的な言葉を発していても、目が笑っていなければ反意や不満と考えられますね。

● 瞳孔・目が大きく開く ●



瞳孔が開く、または目を大きく見開いたり、眉毛が上がったりという表情は、話の内容や視線の先にあるものに興味・関心を持っていることを表しています。

逆に目をふさいだり細めたりする場合は、避けたい話題や不快を感じていることを表しています。

● まばたきが多い ●



緊張するほど、まばたきが多くなる傾向があります。

話している子どものまばたきが多い場合、嘘をついているか取り繕う何かを隠し持っているかも知れません。

逆に話を聞いている時に、子どものまばたきが多い場合は、親に対して恐怖のようなものを感じている可能性があります。

● 視線をそらす ●



会話に興味がなく無関心や拒否したい気持ちがある時、視線を横にそらすことが多いようです。集中していない場合も同じです。

目(眼球)の動きでわかること

観察者から見た相手の目(眼球)の動きです。「向かって左」は相手が「右」を見た場合です。この動きは統計学的に証明されていますが、まれに真逆の動きをする方もいます。

目が向かって左上を向く(想像した映像を作り出す)



目が上部を向くのは映像と関連があると言われます。相手の目が左上を向く場合は想像した映像を作り出す場合、右上を向くのは過去の映像を思い出す場合の動きだと考えられます。

例えば、子どもに「どうして帰りが遅くなったの?」と訊いた時、左上を見て「先生の手伝いをした」と答えた場合、それは想像して作り出した場合の目の動きですからウソの可能性が高いということになります。

目が向かって右横を向く(過去の音を思い出す)

目が横を向くのは音に関わりがあり、過去の音を思い出す時には右に動くと言われています。人の声や楽曲を思い出そうとする場合に、向かって右に動きやすくなります。

例えば、「先生はホームルームで何と言ったの?」と訊いた時、目が右を向けば、本当に思い出そうとしているということですね。



目が向かって左下を向く(痛みや温感を思い出す)



目が左下を向く場合は身体的な感覚に関わりがあると言われています。痛みを感じたことなどを思い出した場合や、寒さや暑さなどの温感を思い出す時に、目は左下に動きやすくなります。

男女間の視線の違い

相手に好意がある場合には、基本的に相手の目を凝視する傾向があります。興味のある事柄に対して瞳孔が開いている状態です。

しかし、相手が異性の場合、男性は恥ずかしさで視線をそらすことがよくあります。逆に、女性の場合は恥ずかしがらずに直視してくる傾向があります。

また、男性は話を聞く時に好きな女性の目をじっと見る、女性は話をする時に好きな男性の目をじっと見る傾向があることがわかっています。

さらに、男性はウソをつく時は相手から目をそむけることが多いのに対し、女性はウソをついてもしっかりと相手を見据えて話すことができるというデータもあります。

新型コロナウイルス感染症の影響で普段からマスクを外せない昨今、目は口以上に本音を語っているのかもしれませんが、しっかり観察してコミュニケーションを取り、より良い人間関係を作りましょう。

しかし、やはり目だけでは伝えられないこともたくさんあります。「おはよう」「こんにちは」「ありがとう」「ごめんなさい」など、挨拶や大切なことははっきりと声に出して相手に伝えましょう。