



いよいよ旅立ちの季節です。希望に満ちたそれぞれの新しいスタートを迎えてほしいと思います。

今月の目標は「奉仕」です。1年間お世話になったお部屋を掃除したり、おもちゃを片付けたりとできるお手伝いをして、次のお友だちにバトンタッチします。

●今月の目標●

奉仕（ほうし） —おてっだい—

『木の上に立って見るということ』

「木を見て森を見ず」ということわざをご存知でしょうか。これは物事の一部に気を取られて全体を見れなくなってしまう状態のことを言います。皆さんもこれまでにその様な体験をしたことがあるでしょう。

ちなみに、「親」という字は、木の上に立って見ると書きますよね。そう、親とは子供の発育を俯瞰して見るという意味があります。そして、俯瞰して物事を見ることには脳科学の視点からも大きな効果がある事が解っています。

例えば、子育て中にイライラしたり、情動に振り回されてしまうのは、木だけ（思うようにいかないところばかり）を見てしまっているからです。しかし、視点をぐっとあげて森を見る様になると、このイライラは直ぐにおさまります。

なぜなら、客観的に物事を見ようとする事で前頭前野の働きが高まって、それと反作用的に怒りや不安の大元である扁桃体の発火が抑えられるからです。ちなみに仏教ではこれを止観と言います。

人はつい主観的に世界を見て、自分の思うようにいかないと情動に流されてしまいますが、客観的な視点で世界を見る様にしていれば、常に冷静な判断を下すことが可能になるのです。

是非、高い木の上から温かい眼差しでお子さんを見てあげる様にしてみて下さい。

今年度も何かとご迷惑、ご心配をおかけすることもありましたが、温かくご支援いただきありがとうございました。

平成31年度の進級に関する保護者説明会を3月30日（土）に実施します。詳細は後日お知らせします。（この日、保育はありません）

子どものみ参加の進級式は4月1日（月）です。

| 3月の行事予定 | | |
|---------|---|----------------|
| 1 | 金 | サッカー教室 |
| 2 | 土 | 卒園式 |
| 3 | 日 | |
| 4 | 月 | |
| 5 | 火 | お誕生会・演奏会（午後） |
| 6 | 水 | 音楽リズム教室 |
| 7 | 木 | |
| 8 | 金 | |
| 9 | 土 | 英語体験 |
| 10 | 日 | |
| 11 | 月 | スイミング教室 |
| 12 | 火 | |
| 13 | 水 | |
| 14 | 木 | |
| 15 | 金 | サッカー教室 |
| 16 | 土 | |
| 17 | 日 | 幼児音楽祭 |
| 18 | 月 | スイミング教室 |
| 19 | 火 | クッキング |
| 20 | 水 | お別れ遠足 |
| 21 | 木 | 春分の日 |
| 22 | 金 | お別れ会・クッキング（午後） |
| 23 | 土 | |
| 24 | 日 | |
| 25 | 月 | |
| 26 | 火 | |
| 27 | 水 | |
| 28 | 木 | |
| 29 | 金 | |
| 30 | 土 | 新年度説明会 |
| 31 | 日 | |