

チャート通信 5月号

URL https://edunpo.seisa.ac.jp/?page_id=44

ブログ http://blog.goo.ne.jp/littlestar_constellation

Twitter @CHART20110401



NPO 法人星槎教育研究所
スタッフ一同

《今月のプログラム》

★今月から「オンライン・チャートミーティング」を始めます。巷で流行! ?のオンライン飲み会のように、分割画面でふだんのチャートを再現してみませんか。

オンラインは少し慣れが必要なので、プレミーティングを5/8(金)に行ないます。ZOOMというWeb会議システムを利用します。みんながアクセスするルームのURLを送りますので、参加希望の人は chart@seisa.ed.jp までメールを下さい。5/8の13時まで受付ます。メールには
＜件名＞参加希望
＜本文＞名前、メールアドレス
と書いて送ってください。

★個別面談もスタートします。申込方法は別紙をご覧ください。

※PC 以外にスマホ・タブレットでも参加できます。

★保護者対象セミナー★

チャート利用者の保護者の方を対象にした『保護者対象セミナー』を開催します。

【日時】5月20日(水) 10:30～ **要予約**

ZOOM を利用しオンラインで行います。

詳細は同封の案内で!

【講師】フリースクール英明塾代表
川合 雅久氏

★今月の個別相談★ **要予約**

*川合雅久先生とチャートスタッフが二人体制でお話を聞かせていただきます。

★予約受付は **5月7日**からになります。

(電話またはオンラインで実施)

・5月13日(水)

① 13:30～ ② 14:30～

・5月20日(水) (保護者セミナー終了後)

① 13:30～ ② 14:30～
15:30～ ④ 16:30～

・5月27日(水)

① 13:30～ ② 14:30～

※フリースペース利用者の保護者の方も是非ご参加ください!お待ちしております。



〈スタッフのつぶやき〉

家の裏に「ぎぼうし」という植物があるのですが、この植物、暖かくなってくると地面から顔を出し、一気に成長するんです。この「ぎぼうし」が「うるい」という山菜だということが、最近知りました。早速収穫し、葉っぱはちょっと苦かったので、湯がいた茎だけ使い、梅肉和えにして夕食の1品に。ちょっと粘りがあって美味しくいただきました。意外と身近に食べられる植物があったりします。でも毒のある植物も多いので、ちゃんと調べてから食しましょう。(H)



5月スケジュール



月	火	水	木	金
				1
4 	5 	6 	7 臨時休業	8 プレ企画 【オンライン・チャートミーティング】 14:00～予定
11 【メンバー個別面談日】 担当：福井、平原	12 <座談会> 【オンライン・チャートミーティング】 14:00～予定	13 【保護者面談】×2	14 配信予定 【ホメオストレッチ】 13:30～	15 【メンバー個別面談日】 担当：福井、大森
18 【メンバー個別面談日】 担当：福井、平原	19 配信予定 【パステルシャインアート】 14:00～	20 【保護者セミナー】 【保護者面談】×4	21 配信予定 【写真 de 語ろう】 14:00～	22 【オンライン・チャートミーティング】 14:00～予定
25 配信予定 【川合タイム】 14:00～	26 【オンライン・チャートミーティング】 14:00～予定	27 【保護者面談】×2 配信予定 【心の健康対策本部】 15:30～17:00	28 配信予定 【OHANA 倶楽部】 13:30～	29 【メンバー個別面談日】 担当：福井、大森

※プログラムは予告なく変更する場合があります。また状況により休業の場合もあります。

★プログラム予約締切日★

☆ホメオストレッチ・・・(座学 4～5 名) 前日までをお願いします。

☆OHANA ブランチ・・・今月はお休みです。

☆写真 de 語ろう・・・お題の写真を前日までをお願いします。

※お願い※

プログラムに参加される方は、出来る限り時間に間に合うようにご協力をお願い致します。

◆□◆□◆プログラムの参加について◆□◆□◆

□材料の準備・座席の用意などがありますので、電話・メール・参加者名簿(チャート入り□)への記入にて、**事前の予約**をお願いしています。ご予約いただいていない利用者の方は参加人数によってご遠慮いただく場合がありますのでご了承ください。

星槎教育研究所 CHART03-5225-6245 chart@seisa.ed.jp

□開始予定時間の前に到着が出来るように心がけてください。

□プログラムへの参加は、ご登録されている方に限ります。「保護者対象」と明記のあるもののみ、保護者の方がご参加いただけます。

ご協力よろしくお願ひいたします。

チャートプログラム



◆第4週『川合タイム』・・・「こんなことがやりたい!」「こんなことを知りたい」等々、川合先生にお話ししてください。

◆第2、3週『メンバー個別面談』 ①14:00~ ②15:00~ ③16:00

(

◆『オンライン チャートミーティング』・・・プレMTGは5/8(金) 14:00~

◆第3週『パステルシャインアート』・・・パステルを使って指先で絵を描いて癒されて、見て癒される不思議なアート。植竹先生です。



◆第4週『心の健康対策本部!』・・・重たい気持ちを軽くして毎日の暮らしを過ごしやすいものにするためのプログラムです。出席したことがない方、ぜひ1度出席してみてください。新たな発見があるかもしれません。

◆第2週『ホメオストレッチ』・・・今月のテーマは「ストレスと脳についてパート1」です。興味のある方は、ぜひご参加ください。

◆第2・4週『OHANA 倶楽部』・・・OHANA はハワイ語で「家族」。ゲームやおしゃべりをして人との交流を楽しむ時間です。



◆第2・4週『オンライン・チャートミーティング』・・・お家にいながらチャートに参加できます!ぜひ参加してくださいね。

◆第3週『』・・・久しぶりに粘土でいろいろ作ってみたいと思います。作りたいもの考えて来てくださいね~。

※プログラムの詳細は、ホワイトボードまたはHP等をご覧ください。

※プログラムは諸事情により変更になる場合があります。

※プログラムは基本14時開始です。「心の健康対策本部」は15:30~17:00です。

※プログラムによっては時間の変更があります。スタッフに確認してください。



今月は、コラム



スタッフFです。東京に転勤して早10年目。こんなに長期間チャートメンバーと会わない日々は初めてで、元気かなあとか、状況が落ち着いたらあれをこれもして…などいろいろ思いめぐらせながら1か月が過ぎようとしています。

私は普段から週末の過ごし方が「自主隔離」的なので、外出自粛！と言われてもそれほど生活のペースに変化がなかったです。が、やはり「これからどうなるのかなあ」「〇〇だったらどうしよう…」と考えがちになりますよね。頭の中が「悪い考え」でいっぱいになる。これは、平時には気分を明るくしたり楽しい気持ちにしてくれる「想像力」が働きすぎになっている状態なんだそう。

そういう時は「とにかく行動」するのが良いそうです。なにも外に出かけなくても、家の中でできることで良いとのこと。スタッフHの話では、最近スーパーで小麦粉が品切れになっているそうです。そう、時間がたっぷりあるから料理をする人が増えたため。特にお菓子作りやパン作りを家族でするようです。生地をこねたり材料を計ったり、洗い物をしたり、そして何よりできあがったものを見て満足感・達成感がありますよね。「想像力」ではなく「行動」に軸を置いて生活すると、悪い考えをリセットすることができるようです。

また、規則正しい生活を送ることでうつうつとした気分を呼び込まない（以前からも言われていますね）ようにできます。次の点を取り入れて、規則正しく過ごしたいですね。

- ①毎日、同じ時刻に起きる
- ②朝の光を浴びる（朝日を浴びてから14～16時間後にメラトニン（睡眠のホルモン）が分泌）
- ③一日2時間は窓のそばで過ごす、または太陽の光を浴びる時間を作る
- ④家の中で行なうことをスケジュールにし、毎日同じ時間に行なう
- ⑤毎日、できるだけ同じ時間に運動する（ラジオ体操でもOKですよ）
- ⑥毎日、同じ時間に食事をとる
- ⑦昼寝を避ける（どうしても、という時は30分以内で）
- ⑧夜はパソコン・スマホを見ない（ブルーライトにより睡眠の質が低下する）
- ⑨毎日、同じ時間に就寝する

字がこまかくてごめんなさい！たくさん書きたくてつい…。
チャートが再開した時は、お互い元気な自分で会いましょう。



発行元 NPO 法人星槎教育研究所
〒162-0806 新宿区榎町45番地 さくらビル2F
TEL 03-5225-6245 FAX 03-5225-6246
MAIL chart@seisa.ed.jp