

子どもの心と親の心

「ドンマイ」

皆さんは小学校で歌われる合唱曲「ドンマイ」という歌を聞いたことがありますか。忘れ物をしてしまって焦ったり、参観日に答えが分からないのに手を挙げて指名されて困ってしまったり。そんな失敗をした時「ドンマイ」と言って、くよくよしないで前向きに頑張ろうという明るい曲調と内容の歌です。

皆さんの日常生活では「ドンマイ」が言えていますか？ 子どもの失敗を見つけてつい、叱ってしまうことはありませんか？ それは「子どもに同じような失敗を繰り返してほしくない」という親心からだと思えます。

しかし、子どもは失敗をしてしまった時、大人が考えている以上にショックを受けていることがあります。このような時に叱られると、大人の思いに気付かずに反発したり、失敗を恐れてチャレンジする意欲を失ったりするかもしれません。

これからはまず「ドンマイ」と声を掛けてみてはいかがでしょうか。そして、子どもから失敗をした時の状況や思いを良く聞いて、次はどうすれば失敗しないのかを一緒に考えてみてあげてください。大人の「ドンマイ」という前向きな声掛けで、子どもは気持ちの切り替えができます。自分の失敗を考え直すことで、次のチャレンジに向けての新たな一歩を踏み出す勇気を学ぶのではないかと思います。



教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地 電話 22-2523

学校のこと、友だちのこと、
家族のこと、気軽に相談してください

つやま
新産業
創出機構

産官学

Vol.16

未来のステンレス加工業を担うリーダー候補生の奮闘

★津山ステンレスクラスタースタートが取り組む人材育成
津山ステンレスクラスタースタートは毎年、津山工業高等専門学校との協力も受けて、津山地域ステンレス関連企業の若手技術者に各種技術教育を行っています。ステンレスを中心とした金属の削り出し加工、溶接、板曲げ加工などの加工技術を習得させ、将来の現場リーダーを育成しています。今年度は新たに各現場でコスト改善ができる人材育成の取り組みを始めました。

★現場からのコスト力向上を目指して
この新しい取り組みの目的は、常にコスト削減を意識して、改善案を実践できる力の向上です。昨年5月から半年間、職場でのコスト改善、品質管理の考え方を指導しました。この指導の特徴は、机上での講習だけでなく、机上を受講生が職場で抱えている問題をテーマにして、コスト削減、品質改善に向けて講師も一緒に現場で実践する

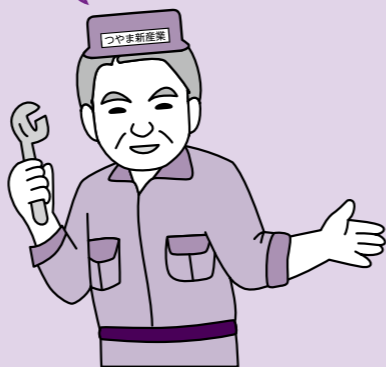


▲削り出し加工の技術を学ぶ受講生

今までは、受講生の多くは自身が主になってコスト力向上に取り組んだ経験がほとんどなく、とても苦労をしていました。受講生は、各職場に戻り、ほかの人も巻き込んで、改善活動を進める意欲を胸にこの講習を終えました。これからの各職場への波及効果が期待されます。

★これからの人材育成の取り組み
津山ステンレスクラスタースタートでは、今後もやる気と実力を兼ね備えた若手技術者を育成して、津山のステンレス加工企業全体をレベルアップさせ、世界で勝負できる金属加工企業集団の拡大、発展を目指していきます。

未来の津山地域ステンレス加工業のリーダーになる、人材の育成を目指します。



問い合わせ先

つやま新産業創出機構 電話 24-0740

けんこう広場

今日からできる！心の健康づくり

心の健康の維持・増進にはストレスを溜めないことが大切です。もしも、ストレスが溜まってしまった時でも、ストレスへの対応能力を高めることがポイントになります。ストレスの原因は人によって異なります。自分なりのストレス対処方法を身に付けましょう。

物理・科学的ストレス 騒音、温度、湿度、有害物質、薬物、大気汚染など
心理・社会的ストレス 人間関係、欲求不満、恐怖体験、失望、挫折など
生理的ストレス 成長、老化、出産、過労、睡眠不足、けが、病気など

心の健康づくりのコツ

- 自分なりのリラックス方法を探して、身に付ける
- 適度な運動・栄養バランスの取れた食生活を送る
- 腹式呼吸を行う
- 十分な睡眠をとる
- 趣味や旅行、温泉などで気分転換をする



ストレス対処法

- ①ストレスの原因を突き止める
- ②原因が分かったら、その問題を解決する方法をいくつか考える
- ③実行しやすい解決方法を実行してみる
- ④うまく行けば、その方法を続ける
- ⑤うまく行かなければ、もう一度考え直して別の方法を実行してみる

※睡眠障害や食欲不振、疲労感などの症状が2週間以上続く時は、専門医を受診しましょう

問い合わせ先 健康増進課 電話 32-2069



エコるびー

消火器もリサイクル！

消火器はリサイクルできます。リサイクルするには、専門的な設備が必要のため、市が引き取ることができません。エコサイクルセンターまたは消火器の特定窓口にご相談しましょう。

《エコサイクルセンター》

受渡方法 電話で回収を依頼し、専用箱で郵送料金 2310円(送料込)

問い合わせ先 エコサイクルセンター 電話 0120-822-306 (平日の午前10時～正午、午後1時～5時)

《消火器の特定窓口》

名称	問い合わせ先
ナンバホームセンター河辺店(国分寺)	電話 28-1911
株式会社クラスタ(山下)	電話 32-1130
消防設備中島燃料(橋高下)	電話 22-4906
津山日本消防機具株式会社(橋高下)	電話 23-4639
ナンバホームセンター院庄店(院庄)	電話 26-4811

受渡方法 直接持ち込むまたは引き取りを依頼する

※ナンバホームセンター院庄店・河辺店は持ち込みのみ

※料金など詳しくは、各窓口にお問い合わせください

容器 粉末消火剤はリサイクルするそうじや



問い合わせ先

環境事業所 電話 22-8255

環境奉行「エコるびー」