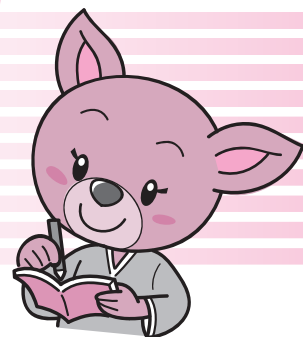


このコーナーでは、
健康で元気いっぱい、笑顔いっぱいの
素敵な人・素敵な仲間をご紹介します。

すこやかさん!

第5回



子どもたちと元気いっぱい保育士さん

今回ご紹介するのは奈良市の保育園にお勤めのすこやかさん 西川さんと川端さんです。元気いっぱいの子
どもたちを相手にいつも笑顔でやさしい保育士さん。そんなお二人のリフレッシュ法や元気の源をご紹介します。



同期との旅行も楽しみのひとつ(最前列左から1人目が川端さん、同じく最前列右から1人目が西川さん)

西川 早苗さん(奈良市若草保育園)

保育士の仕事に就いて今年で7年目になります。かわ
い笑顔で元気いっぱい子どもたちと楽しい毎日を
過ごしながら、成長していく姿を見ることが出来るこ
とが保育士をしていて喜びを感じる時です。

しかし、失敗して落ち込んだり、悩んだりする日もあ
ります。そんなときの私のリフレッシュ法を紹介します。

1つ目は、好きな音楽を聴いたり、ライブに行くこと
です。歌のフレーズに元気をもらったり、やさしい気持
ちになったり、ライブでは、思いきりはしゃいで叫んで
ストレス発散します。

2つ目は、年に数回、家族といろんなところへ旅行す
ることです。その旅先できれいな景色(特に自然)を見て
いると『小さなことでよくよしていたらだめだなあ。
よし!明日からも頑張ろう!』という気持ちになります。
もちろんおいしい料理や温泉も心と体を癒してくれます。

ライブや旅行などのイベント的なことばかりでなく
でも、家族や友人とおしゃべりすることで、大切な人が
まわりにいるという幸せを実感し、励まされ、頑張る気
持ちをもらいます。

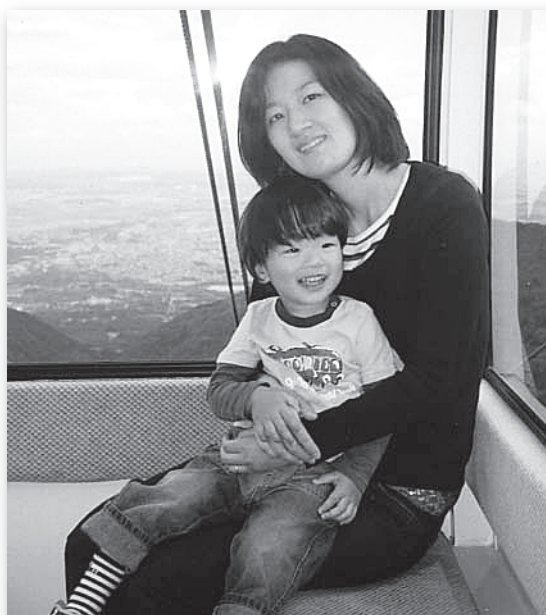
一度きりの人生だから、日々なるべく笑顔で楽しく過
ごしていきたいと思います。



保育園で同僚と(左から2人目)

川端 亜紀さん(奈良市春日保育園)

私の元気の源は、なんと言っても我が子の笑顔(^^)。
どんなに疲れていても、息子の笑顔を見れば、吹っ飛
びます。でも、毎日ドタバタしていて、なかなか一緒
にゆっくり遊ぶ時間ももてていません。なので、でき
るだけ毎日、夜寝る前には、一緒に絵本を一冊読むよ
うにしています。絵本でホッと一息ついて、息子を寝
かしつけるつもりが私も一緒にzzz。息子と一緒にた
〜っぷり睡眠をとっているのが本当はいちばんの元気
の素だったりして……。



子どもとのひと時