

9月1日

### 花火打ち上げ協賛を募集します

昨年、八潮祭・大名行列のイベントの一環として、都留市観光協会主催による花火打ち上げが、都留市経営者連絡協議会各社のご支援をいただき開催することができました。



初めての試みでしたが、市民の皆さんから、大変な反響をいただきました。

そこで、今年度も9月1日の八潮祭・大名行列をより一層盛り上げるため、打ち上げ花火を計画しています。

つきましては、なお一層華やかな花火の打ち上げを実施するため、協賛社(者)を募集します。趣旨をご理解のうえ、ぜひ、ご協力をお願い申し上げます。ご協力いただける各社(者)は、都留市観光協会事務局へご連絡ください。なお、協賛いただいた方々につきましては、大名行列並びに谷村第一小学校校庭での諸イベント行事の宣伝チラシに掲載します。

問合せ先 商工観光課 都留市観光協会事務局

## 大名行列 出演者募集



大名行列の『やっこ』等の演技技術や保存および後継者等の育成に努めることを目的として、赤熊保存会が活動しています。今年も九月一日、「城下町都留」の秋を彩る風物詩として親しまれている大名行列が盛大に行われます。そこで今年、市内の大人の男性で、大名行列の『やっこ』等に扮する出演者を募集しますので希望者は七月十八日までに市役所商工観光課へお申し込みください。なお、定員二十一名で締め切らせていただきます。

## 健全育成シリーズ (73)

### ストレス

人間は毎日の生活のなかで、過剰刺激を受けています。その刺激をストレスと言います。その



ストレスによって引き起こされる心身のひずみや緊張をストレスと言います。一般的には、ストレスを引き起こすストレスも合わせてストレスと言っています。現代に生きる人々でこのストレスを感じていない人はいないのではないのでしょうか。昔はストレスというと、大人のものでしたが、最近は子どもたちも多くのストレスを感じながら生活しているようです。

子どもたちにもどんなときにストレスを感じるかたずねてみました。  
・怒られたとき  
・習いごとや塾が多いとき  
・失敗したとき  
・いじめられたとき  
・遊ぶ暇がない忙しいとき  
・大人に命令されたとき  
・喧嘩をしたとき  
様々な理由で子どもたちがストレスを感じることが考察されます。大人から見るとたいしたこと

ではないと思うこともあり、子どもは子どもなりに苦労しているようです。

子どもたちの問題ある行動もこのように生活のなかでたまっているストレスが原因の一つと考えてもいいのではないかと思います。

「なんだかわからないけどイライラしたからやっちゃった」と答える子どもも少なくありません。最近おこっている殺人事件や通り魔事件などの理由をさぐってみると、「なんだかイライラしてしまっただけ」と同じような答えをしているのがとても気になります。

ストレスがたまっている子どもたちにわたしたち大人はどのように接していけばいいのでしょうか。「大人もストレスがたまっているからそれどころではない」と言っていて、放っておくわけにはいかないでしょう。何かストレスを解消する方法を教える必要があると思います。そのいくつかを紹介しましょう。

#### 十分な睡眠を

疲れているときは、なにより睡眠が必要です。早く寝て、早く起きる習慣を身につけましょう。朝食をしっかりとって、すがすがしい気分が一日が送れるようにしたいものです。

#### たまにはぼんやりと

悩みや気になることがあるのは、自然なことです。そんなとき

には、思い切ったぼんやりしたり息抜きしたりする時間をつくる必要があります。音楽を聞いたり、本を読んだりしながら、心身をリラックスさせるように心掛けましょう。

#### 適度な運動を

気持ちイライラしているとき、ゆううつな気分するときには、一汗かく程度の運動をすると気分が晴れるものです。

#### 陽性思考ができるように

何か失敗したら、「失敗は成功のもとだから、失敗を生かして次の成功に結びつけよう」と物事を良いほうに考えると、ストレスもたまりません。

#### 何か興味の持てるものを

スポーツが大好きだ。本が大好きだ。ミニ四駆を走らせるのが大好きだ。何か一つでもいいんです。趣味に没頭できる時間を生み出したいものです。

このようにストレスの解消方法もいろいろ考えられます。ストレスを解消して、子どもらしく元気にのびのびと生活してほしいものです。

