



# 親子支援だより ほっと通信

2月号 No.10 平成30年2月1日 浜松学院大学付属幼稚園

【発行】教頭：山梨明子 【添文】心の相談員：中島祐子

毎日、家事や育児を頑張るお母さんが、このおたよりを読みながら・・・

①ほっとひと息ついて ②ホッと安心し ③ホット (HOT) な温かく優しい気分  
に包まれますように・・・ いつでも応援しています！共に歩みましょうね！

先日の夜のこと、仕事や家事を終え、ようやくお風呂に入ろう…と思って洋服（幼稚園で着ていたパーカー）を脱いだら…洋服の中からカラカラ♪と音がしました。「ん？ポケットから何か出し忘れた？」と思って両ポケットを探ってみたけれど空っぽです。おかしいなあと思って洋服を振ると、またカラカラ♪とかわいい音が。そこで洋服を広げると…なんと、洋服のフードの中に、幼稚園の木のおもちゃ『カブラ』が2本入っていたのです。私は、びっくり！思わず「見て見て！このおもちゃが1日中、落ちないでこのフードの中にずっと入っていた！すごくない？きっと、幼稚園で子ども達と遊んだ時に入れられたんだ～！」と家族に見せてしまいましたよ！（ちなみに…翌日分かったのですが、私の洋服にカブラを入れたのは桃2組の男子2人でした。笑）

こんな風に帰宅後、ポケットの中から、園の子ども達から手渡されたもの（葉っぱ、実、紙切れなど）が出てくることしばしばあるのですが、その瞬間に『幼稚園のお楽しみを家に持ち帰ったような気分』になって嬉しくなるのです。そして、その時の、子ども達とのやりとりを思い出してニヤけてしまう私…（笑）同時に、園で子ども達と交わした言葉や、子ども達の表情（状況）が鮮明によみがえってきて、嬉しくなったり、時には考え込んだりすることにもなるのです。それは、なんて贅沢な時間でしょう。常に留まることなく心身ともに躍動する子ども達から、私自身の感情を揺り動かされる体験をたくさんもらっているのですから。それに、自分の中に悩みや苦勞が伴うことがあっても、振り返って子ども達のことを思いを巡らせることは大事なことだと考えています。ですから、今回の出来事は、桃2組の子どもたちからも、改めてそんなメッセージをもらったような気がしましたよ！

そう。振り返るといえば、早いものでもう2月！この「ほっと通信」の発行も来月で最後になります。いつも、その時々のおたよりのままに綴ってきましたが…。私的なことも含め、とりとめのない話が多かったかな…。少しでもお母さん達の応援を…と書いていたつもりが、私の方が色々励まされちゃったな…。と思うことも多々ありますが、お会いするお母さん達から「先生のおたより読んで笑っちゃった！」「先生の子もヤンチャだったんだね。」「人を許すこと…という話。なんだか共感できましたよ。」等、たくさん声掛けを頂きました。それをきっかけに色々なお話ができた方もいて、楽しかったです！

そこで、この1年間の「ほっと通信」の発行について、私（相談員の中島さんも含め）なりの反省を踏まえて、次年度も発行していけたらと思います…皆さんからの感想やご意見を頂きたいと思います！記名・匿名は問いませんので、お家の方々からのおたよりをお待ちしています。用紙は右側部分を切り取ってご記入下さい。別紙でも結構です！是非宜しくお願いします！

当たり前のことでも『できていること』は・・・私の、あなたの『いいところ』

寒さ身に凍みる季節…付属幼稚園の子ども達は、霜柱を踏みしめる音にワクワク！パズルのように割れる氷たまりの氷にドキドキ！自在に舞う風花との追いかっこにキャッキヤ！歓声上げ、冬ならではの楽しみを見つけ出す姿は健在ですね♪

そうは言っても、風邪や学級閉鎖など家で過ごすことも多い毎日、家事に追われるお母さんそっちのけで部屋を散らかしまくり、兄弟喧嘩の音が響き渡り…と、そりゃあイライラ～ムカムカ～きますよね！そんな毎日をちょっとでも乗り切れるヒントになったらいいなと、ただ今勉強中の『ペアレント・プログラム』（通称：ペアプロ）の体験から“ほっと”できる情報をお届けしたいと思います。講習の中で「困っているお母さんとは、自分を評価するハードルを上げてしまい、自分のいいところを見つけにくくなっている状況にあるお母さん」という捉え方が響きました。なるほど、そのお母さんが“困った人”なのではなく、ダメだしばかりにならざるを得ない状況に置かれ、八方塞がりになっている“困っているお母さん”なのだなあと。いわゆる“困った子”と言われる子ども達も同様“困っている子ども”なのですね。背景には、できないことを見つけて叱る、できていることは言葉にしないといった日本の伝統的子育てといった文化的要因がありそうです。だからこそ、お母さんが“自分のいいところ”に焦点を当てられるようになると“我が子のいいところ”も気が付けるようになってくる…そう思いませんか？「そんなに簡単にいいところなんて見つからないから悩むのよ！」と切ない声が聞こえてきそうです。ペアプロでは【いいところ＝当たり前のことでもできているところ（適応行動）】と捉えます。なるほど…それならいっぱいありそう！イライラが募ってきたら、ちょっとトイレに避難して深呼吸。「今朝も寒くて眠かったけれど朝起きた！家族のために朝ごはん作った！自分の身支度もした！幼稚園の送迎もした！私ってすご～い！」と自分の“いいところ”を見つけ、褒めてあげましょうね。（両手で自分の頭などでなでながら「よしよし、いいこいいこ～♥」もGood）  
心の相談員：中島祐子

## 今月のほっとアドバイス

楽しいこと探し名人&自分を喜ばせる名人の子ども達に負けず、私達も自分ならではのリフレッシュの引き出し（私は、やっぱり♪甘味&熱燗です♪）を、楽しんで増やしていきませんか？グッドアイデアが見つかったら、お友達同士で分かち合いましょう！



## 未就園のお子さんを連れて カウンセリングに来園される方へ

託児を担当して下さるお母さん(卒園児の保護者様です)がいらっしゃいます。プレイルームや図書室や園庭でお子さんを遊ばせながら、楽しく安全にお子さんをお預かりし、親御さんが集中してカウンセリングを受けて頂けるようサポート致します。  
1回1,000円の実費となりますが、ご希望の方は、カウンセリング予約時に託児希望も併せてお知らせ下さい。

ほっと通信を読んで…カウンセリングを経験して…今後の要望…など。皆さんからの感想やご意見をお寄せください！

## 2月のカウンセリング予定

- ・2月8日(木)
- ・2月16日(金)
- 両日とも空はありません。
- ※2月15日(木)が16日(金)に  
振替となっています

## 4月のカウンセリング予定

- ※3月のカウンセリングは  
園行事のためお休みです
- ・4月12日(木)10:00～、11:00～  
13:00～予約可能
- ・4月19日(木)9:00～予約可能

2月～3月中にコース担任に渡して下さい