



親子支援だより ほっと通信 3月号

No.11 平成31年3月1日 浜松学院大学付属幼稚園

【著発行】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！

早いものでもう3月。先日の黄組発表会では、クラスの仲間と一緒に舞台上に立つ子どもたちの姿を見ながら、2年前…白組で劇ごっこをした時のあどけない姿が目に見えかき「みんな本当に大きくなった…」と涙がこみ上げてきました。幼児期の成長は本当に大きいものですね。こうした成長も、我が子にたっぷり愛情を注ぎながら、元気な心と体を育ててくださったご家族の皆さんのおかげだと心から感謝です！また、日々成長する子どもたちの姿に、私たち大人が励まされパワーをもらったことが数えきれない程ありました。そして、驚くほどの成長を遂げる子どもたちを見て「はて。自分はどうか…全力で頑張っているつもりだが成長と呼べるものはあるだろうか？」と考えることがあります。もちろん幼児期の成長と質が異なるものですが、何かしら『成長』を実感できることはないかと…すると『成長』とは呼べず『維持継続』というレベルでひとつ見つかりました。それは浜松シティマラソンを完走したことです。(たったの 5 キロです…)ちっぽけなことですが、毎年「今年こそ無理。練習 1 回もしていないから…」と思いつつ「いや、まだ今年も走れるかも」と自分にハッパをかけてエントリー。で、当日になって「困ったな…でも気合で走ろう」という感じで参加…。そして、実際に走ってみると、周囲は老若男女様々な世代の人が激走しているのを見て「あのおじいちゃんすごいな～！この人も苦しそうな表情なのに頑張っているな～！」と感心してしまうのです。そして、「苦しいのは自分だけじゃない。みんな必死で頑張っている！」と思うとなんだか自分もその気になってラストスパートなんかしてしまい、気づくとゴール…という具合で今年も何とか『継続』しました。翌日は膝に激痛で加齢を痛感しましたが(笑)。でも、なぜ『成長』と呼べるものを実感したくなるのか…私の場合は『不安』だからだと思うのです。最近も努力しても報われない気がする…努力の成果を実感できない気がする…そんな思いから、走り止めたらもうダメな自分になった気がするかも…やれる気になるハッパも使えなくなったら可能性もゼロになる気がする…。そんな気持ちが無意識に沸きあがっていたことに気がきました。もちろんそれでやれるうちは良いけれど、そろそろ限界を感じたのも事実。たかがマラソン…きちんと事前練習をすれば良いのですが、毎年ぶっつけ本番でしか参加できない状況は変わらないので私の膝に限界がきて仕方ない。『成長』って何かを成し遂げたり、スキルアップしたりすること…と思っていたけれど、実は『ありのままの自分や現実を素直に許容すること』も大事な『成長』と呼べるかもしれない…。『不安がゆえに気を張り続ける』…そんな事は誰でもあるかもしれませんが、私自身も『自分の心と体の声を聴いてちょっと素直になれ～』と言われ、それを受け入れたら逆に『不安』は軽減するかもしれない…と思いました。もちろん『ありのままの自分を認める』って簡単そうで実はとても難しいこと。私も書き留めきれないほどの葛藤がありますが、少し立ち止まって考えてみなくては…と思い至りました。そう！日常の暮らしを維持していることだけでも『たいしたものだ！』と称賛できるレベルですよ！そして皆さんから寄せられたメッセージを呼んで共感と感謝の気持ちでいっぱい！感想お待ちしております！

早いもので、もう3月…新たな旅立ちと出逢いの春…と思うと、一日一日が愛おしく、切なく感じられる季節ですね。一年間、拙い文章を読んで下さり、本当に有難うございました。毎月のメ切があつと言う間にやってきて、大変さもありませんながら、立ち止まって“私は何を大事に生きていきたいのか”という原点に立ち返らせてもらえる貴重な機会を頂き、感謝でいっぱいです。また、ほっと通信やカウンセリングについて、お心のこもったせきさらな感想をたくさん頂き、胸がいっぱい…こちらこそ、たくさんの励ましや優しさ、勇気や希望を頂き、やはり感謝感謝でした。

「…普段の子ども達との関わりの中で悩んだりすることに対する答えをもらえているように思います…ささいな事でイライラしてしまったり、後で自己嫌悪におちいってしまうことも多々あり、でも“お母さんの心に沸いてくる気持ちにダメなものはない”にとてまはげまされました。それと同じで、子どもの素直なきもちや行動に、ありのままの子どもにダメなことはないんだ、ちゃんとうけとめなきゃ！と思いました。いっぱいだっことして、いっぱい甘えさせてあげたいなあと思います」…我が子のことで悩んだり自分を責めてしまう営みそのものが、愛情があるからこそその苦しみなのではないでしょうか。どうでもいい存在だったら苦悩はありませんよね！そして、このお母さんのように、心に深く響いてきた一言を大切に、我が子について、より本質的な眼差しをもって思い巡らしていられる、このような在り方があれば、失敗しても必ず取り戻せる、きっと次に活かしていけます。悩みの先の光を求め続けていれば、天は、あらゆるものを通してヒントや助けを与えてくれていること、気づかされますね♡

他にも、「自分の子育てのふり返りのいい機会にしています」「先生方の体験談も現在進行形の自分と重ね合わせて、とても励まされます」「いつも自分はダメな親だと思ひ、子ども達の気持ちを受け止め切れず、自己嫌悪になり落ち込んでしまいます。ほっと通信を読むと、自分の気持ちの整理ができて、『そんな風でもいいよ、大丈夫だよ』と肯定してもらえて、心のもモヤモヤをなくしてもらえます」…そうなんです！お母さんが自分自身を「この自分でまあいいかあ～♡」と肯定できるようになることこそ、我が子が切実に望んでいること…なげって、幼い子ども達はお母さんの存在そのものを愛しているから…「中島先生は、どんな時でも、私の気持ちに優しく寄り添って下さいます。私は、自分の気持ちが穏やかになるのを実感します。カウンセリングを受けた日は、子どもに優しくなれます」…私の方こそ、お母さん達にいっぱい支えて頂きここまでられました。親も子も夫婦もお互いさま…苦手をフォローし合い、良いところを尊重し合いながら、唯一無二の織物を紡いでいくということなのかもしれませんね♡

心の相談員：中島祐子



今月のほっとアドバイス

たんぽぽ、白組、桃組、黄組…最後の月ですね！この一年、お母さんの器の中で、お母さんなりに精一杯、子ども達のお世話や遊び相手、迷いなどしてくれて、いっぱい有難う！本当にお疲れさまでした…子ども達、夫達に替わり、心よりお伝えします♡

3月で幼稚園を卒園されるお母さまへ

(下に在園児がいる方は非該当)

現在黄組の方でカウンセリングを受けている方は、卒園後の1学期間は希望に応じてカウンセリングを受け付けます。基本的には在園児保護者がカウンセリング対象となりますが、卒園後のフォローアップとして対応します。どうぞご理解くださいますようお願い致します。

4月からのカウンセリング日程について

※次年度のカウンセリングは木曜日だけでなく、金曜日も実施することがあります。今後の実施日程はこのおたよりでご確認ください。

3月のカウンセリング予定

- ★3月7日(木) 空きはありません
 - ★3月13日(水) 空きはありません
- 今年度のカウンセリングはこの2回で終了します

4月のカウセリング予定

- ★4月11日(木) 10:00～
- ★4月12日(金) 10:00～、11:00～、13:00～
- ★4月18日(木) 11:00～、13:00～
- ★4月19日(金) 9:00～、13:00～
- ★4月25日(木) 全て空き有り

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！

3月末までにコース担任に渡して下さい