

親子支援だより ほっと通信 12月号

No.8 2019年11月29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！

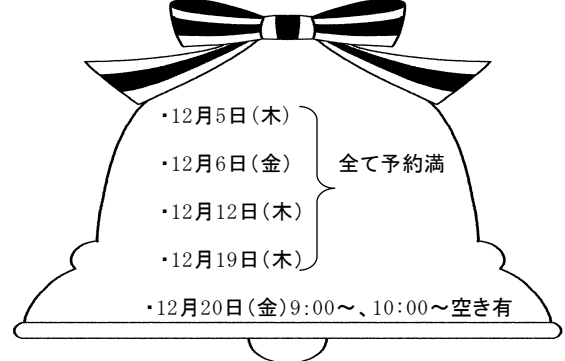
本当に早いもので師走を迎えますね！年末の慌たしさを想像するだけで、少々焦りを感じてしまう私ですが…皆さまいかがお過ごしでしょうか？

先月のほっと通信で『わずかに数分の愛情あるスキンシップで脳からオキシトシンが分泌されて心が安定する…』という話をしましたが…。その後、色々なお母さんたちから「早速やってみた！」「つついとおそろかになっていたスキンシップだったけど、意識して増やしてみました」「いつも子どもとのハグを心がけていたけど、自分のやっていることに意味があるんだと分かって嬉しかった」などの意見を頂きました。皆さん本当に素敵！ハグしながら親子共々幸せを感じる瞬間が1分1秒でも増えたら嬉しいですね！

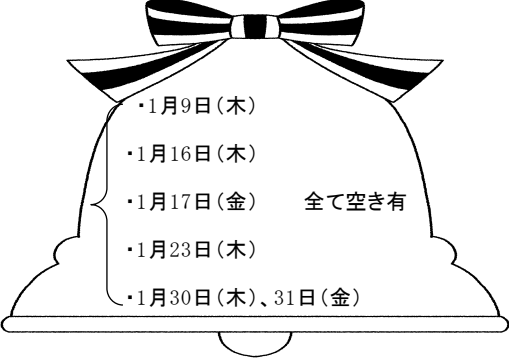
そして、前回の話の続きになりますが、スキンシップは名のごとく『スキン』＝『皮膚』ですね。(ちなみにスキンシップは和製英語です)親子で頬をすり合わせたり、子どもの頭をなでたり、子どもの背中をやさしくトントンしたり…。そんな親の愛情は皮膚を通して脳に伝達されるのです。以前読んだ本(「幸せになる脳はだっこで育つ」山口創:著者)には『皮膚は露出した脳のようなものです』と記載がありました。つまり、脳と皮膚はダイレクトにつながっているのです。その根拠は『脳と皮膚は同じ細胞層からできています。人間が形成される過程で、受精卵はある時期に来ると3つの細胞層に分かれて、それぞれの臓器を作り出します。そのうち一番外側の細胞層から作られるのが皮膚と脳のふたつであり、内側に潜り込んだ部分が脳、外側に広がった部分が皮膚となります。ですから、皮膚と脳は兄弟のようなものなのです』と示されていました。なるほど～！と思いましたよ。人の温もり、愛情、優しさ、時に厳しさ…これら全ては全身で感じとるものですね。特に乳幼児期のスキンシップや大人の関りは、全て『子どもの心の栄養』になるのでしょう…！そう考えると、子どもと手をつないだり、おしゃべりしたり、視線を合わせたり等…ちょっとした場面でも気持ちが伝わって『愛情ホルモン』が活性化しているはず！だから、何も特別なことをする必要はありません。日常の何気ない関りや会話を大切にしたいですね！

そして、右側の『皆さんから寄せられた感想』で『カウンセリングを受けた日は子どもに優しくなれます』『お母ちゃんがどっしり構えていなくちゃ！』という意見があったように、子どもとの関りもお母さんの心持ちが大事になりますよね。ですから、どうぞご自身の心の安定と体の健康を第一に考えてくださいね！(現状難しいのは、よ～く分かりますが) 毎日の生活は喜怒哀楽満載で、色々な時があると思いますが、「〇〇せねばならぬ」とか「〇〇でなければいけない」と思い込み過ぎたり、無理に頑張り過ぎたり、心配し過ぎたりすることなく、適度に大らかに構えていけたらいいですね！でも…そう言う私も、実は11月初めに腰を痛め(何でもない拍子に激痛が…) やむを得ず通院したところ…「体が悲鳴を上げていますね。ガチガチでガタガタで足首から顔まで全て歪んでいます」と言われました(笑)「まずは自分の体のメンテナンスを」と指導されましたが、なかなかできない実状です。でも、心と体のつながりを考えると、まずは最低限、動ける体を維持しなければと反省しました(笑)

12月カウンセリング予定



1月カウンセリング予定



唐突ですが、うちの老犬エトワール(通称エト)に纏わるお話です。エトは今月で17歳になるダックスのおじいちゃんです。ケージの中の～んびり余生を過ごしています。身体機能の自然な低下はあるものの、幸い大きな病気もなく感謝なのですが…ここ半年、ケージの中で徘徊するような動きが増え、ウンチを踏み散らかすのです！多分、踏んだウンチが気持ち悪くて益々ジタバタしちゃうのかも…(出だしから下世話な内容でシツレイ!)。このお世話が大変なんです！外出から帰宅すると部屋の中に漂う臭いにウツとくる。一息つきたい思いを抑えて風呂場に直行、足を洗う。その後風呂場をきれいにします。この一連の営みについて先日大事な気づきがあったのです。カットの為に動物病院に行った時のこと、スタッフの方に毎日ウンチを踏んでしまうので、できる限り足をすっきりカットして欲しい旨を伝えていたら、スタッフさんの「お母さん、それは大変でしょう」の一言に、何だか泣きそうな気持ちが込み上げてきたのです。エトのカットを待っている間に、「さっきの泣きたいような気持ちって何だったんだろう？」と自分のありのままの気持ち=子ども心に耳を傾けることにしました。そうしたら…「もうイヤ！臭い！汚い！何で私ばかり！勘弁して！エトのばか！もうコリゴリだ！憎らしくなる！もう終わりにしたい！」等々ネガティブが出てくる出てくる！「おじいちゃんのエトには何の責任もないのだからこんな風に思うことは薄情だ！留守番させて私がいけないんだ、元気で長生きしてくれているだけで感謝なのに文句を言うなんて！」…そんな理性で以て生身のあるがままの感情を抑えていたのです。まさに『臭いものに蓋』…エトのウンチよりもっと人間臭い感情が溜まっておりました！(笑)そんなわけで、先ほどのスタッフさんのような温かな眼差しで「本当に嫌になっちゃうよね、怒れるよね、その気持ちはもつともだよ、それでもお世話してあげてるんだね…」と、やっとなげ出してもらえた自分の子ども心に語りかけた私です。

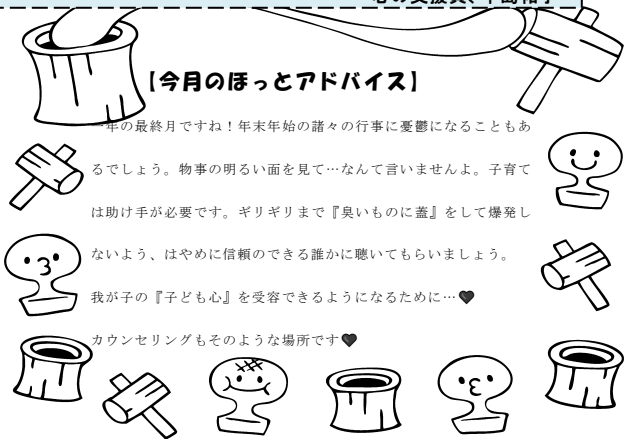
子育ての本質的なテーマのひとつに、親も子も”自分を大事にすること”があります。何故なら、自分を大事にできてこそ我が子が家族も大事にできるからです。自分を大事にするって？を考えると手がかかりにしてもらえたなあ～と、私の拙いエピソードを紹介しました。

最後に、思春期只中のツンデレ末娘のお話。とても疲れていたある夕方、スーパーで「茶碗蒸し作って～」という娘に「ごめん、何かさぞぐ疲れているの。インスタントでもいい？」と一緒に選びました。レジで気付いたのですが、娘はデザートを二つずつ入れていました。普段は自分のだけを入れるのに。帰宅後もササッと冷蔵庫に入れて、お母さんは先に休んで～と寝室に連れていってくれました。日頃甘えん坊満載の娘の優しさに触れてほわっと気持ちが緩み…そう言えば、本当は手作りの茶碗蒸しが食べたかったのに「いいよ～」って受け入れてくれたなあ…と、日頃見逃してしまっている娘の良い面が次々浮かび、心地よい眠りにつけたのでした。皆さんのお子さまたちもきっと同じ…だから、自分がピンチの時は、まずはありのままの自分を正直に伝えましょう。我慢して無理して怒りを溜め込むより、手抜きをしましょう。「我が家は素の自分を出してOKなんだよ～」が当たり前になる世の中が、来年こそ増えることを心から願っています♡ この一年の感謝を込めて、…。

心の支援員、中島祐子

ほっと通信を読んで・カウンセリングを経験して…皆さんから寄せられた感想…

- ★いつもカウンセリングでお世話になっています。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くださいます。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。また辛いときはお話をさせてくださいね。
- ★毎月の発行を楽しみにしています。この通信を読むと、心の持っていき方…が分かる気がします。くよくよしないで、お母ちゃんがどっしり構えなくちゃ！と元気になる嬉しいです。



【今月のほっとアドバイス】

年の最終月ですね！年末年始の諸々の行事に影響になることもあ
るでしょう。物事の明るい面を見て…なんて言いませんよ。子育て
は助け手が必要です。ギリギリまで『臭いものに蓋』をして爆発し
ないよう、はやめに信頼のできる誰かに聴いてもらいましょう。
我が子の『子ども心』を受容できるようになるために…♡
カウンセリングもそのような場所です♡

◎カウンセリングは守秘義務を厳守します。(保育に関わること等は、保護者様のご希望や必要性に応じて園教員と共有させていただきます) いただく場合があります。その際はカウンセリング時にご意向をお伺いします。) カウンセリングの対象は付属幼稚園の保護者となります。予約の際は、在園保護者を優先しますが、空き状況により、未就園児活動に参加している保護者(当園に入園予定の方)と、当園卒園の保護者(卒園から1学期間に限る)を対象に、予約をお受けすることができます。また、未就園児のお子さんを連れてカウンセリングをする場合、託児を依頼することも可能ですのでご相談ください。(1回1,000円の実費)

◎カウンセリングの予約は、幼稚園に電話(☎472-5193)をし、希望の日時をお知らせください。
その場で空き状況をお伝えして日時を決定します。

◎幼稚園の会議室で実施します(カウンセリングは無料です)

