

# 親子支援だより ほっと通信

3月号 No.11 令和2年3月2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

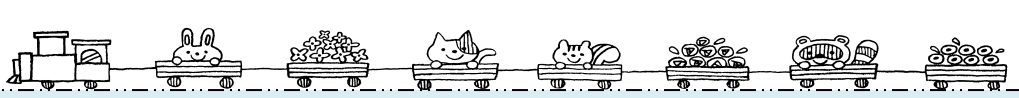
毎日、家事や育児を頑張るお母さんが、このおたよりを読みながら・・・  
①ほっとひと息ついて ②ホッと安心し ③ホット (HOT) な温かく優しい気分  
に包まれますように・・・♡ いつでも応援しています！共に歩みましょうね！

本当に早いもので、今年度も終了を迎えますね。黄組さんの卒園は…本当に寂しい限りです！先日の黄組発表会では、不安いっぱい入園した白組の時が懐かしく感じるほど、1人ひとりの立派な成長ぶりに感動しました。改めて『子どもたちの力はすごい！』と思うと同時に、毎日子どもを幼稚園に送り出してくださったお母さん(ご家族の方々)のおかげであることに…心から感謝の気持ちでいっぱいです！

そして、このおたよりも今年度最後の発行となりました。毎回、私のたわいもない話でしたが、読んでくださったお母さんたちから「先生のメッセージを読んで私もこんなことを考えたの、聞いて～！」とか、「子どもと〇〇している瞬間にほっと通信の言葉を思い出した」などお話を頂きました。このおたよりは、発行時に私が感じたこと考えていることをありのままに発信していたので、読み手がどう受け取るかは千差万別だったと思います。でも、日々家事、育児、お仕事で精一杯のお母さんたちが、少しでもほっとひと息つきながら、自分や子どもの気持ちに思いを馳せたり、自分のしんどさを吐き出したり、リセットしたり…そんな『自分と向き合い自分を大事に思うひととき』につながってくれたらいいな…という思いで発行させて頂きました。もちろん、私自身も、自分の弱さ辛さと向き合いそれを認めることや、あれこれ思い悩みながらも前進することの大変さを、日々実感しています。でも、葛藤エネルギーを少しでもプラスの力に変換しようと思っていますし…。何より、園の子どもたちの笑顔が生み出す最強エネルギーを自分にチャージして力を蓄えていますよ♡♡♡

4月のおたよりを振り返ってみたら広木克行さんの詩で始まっていましたね。せつかなので最後も広木さん著書の1節を紹介して終えたいと思います。…『子どもの頃の夢を思い出すと 夢というものは変化してやまないもので 成長するものだということがわかります 人間の成長とともに夢もまた変化するものです どの夢も子どもにとっては貴重です 夢があるから今を励むことができるのです 将来への夢と憧れ それが子どもたちのエネルギーの元です』…子どもは紫の露草より

明日への希望は…内容は違っても大人も子どもも同じですよ。ささやかな夢であれ、期待感を持って人生を楽しみたいものですね！そして、4月からもそんな思いで満ち溢れた幼稚園で在るよう努めたいと思っています！ 教頭：山梨明子  
感想を寄せて下さった皆さんありがとうございます！4月号からも紹介していきたいと思っています。3月末まで募集中です♪



付属幼稚園の皆さま、ひとりひとりの新しい門出を心より喜び申し上げます。さて、令和の時代に初めて迎える春が、新しいウイルスのことでこんなに翻弄されるなんて誰が予想したでしょう？私達ひとりひとりが、『命』について我が事として真摯に向き合い、思い巡らす機会を等しく与えられているように思います。私たちは、病に倒れた時にしみじみと「いのちの大切さ」に気づかされます。傷ついた時にズキズキと身をもって「こころが痛むということ」を理解し、傷つきを抱きしめられた時に「癒されるということ」のあたたかな安らぎをしみじみ感じます。毎日たくさんの情報に揺さぶられがちです。でも、本質の次元で求められていることはとてもシンプル…日常の何気ない生活の中で命を大切にすること、こころに寄り添うということ、様々な壁を超えてみんなで心をひとつにして今こそ大事にする時なんだよ～と、呼びかけられている気がしてなりません。まさに♡ONE TEAM♡の心意気ですね！

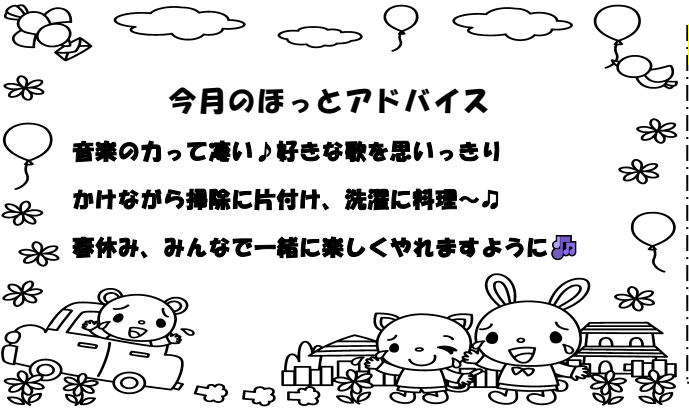
考えてみれば、私たち人間は顕微鏡を使わないと見えないようなウイルスにこんなにも脅威を感じるくらい”弱くて未熟な存在”なのですよ。家庭でも隣の人同士でも国同士でも、我こそはと独占し、駆け引きしたり、いがみ合い戦っている場合にはありません！

『瑠璃色の地球』という歌をご存知ですか？”人は弱いものね、だけど愛する力もきつとあるはず…地球という名の船の誰もが旅人、ひとつしかない私たちの星を守りたい…”こんな風に鳥の目線になって、真に大切なことを思い巡らしていけたらいいですね♡

さて、不穏な空気に満ちているような時は、意識して自分の心の中を『希望のともし火』がほわっと照らしてくれるような状態にもっていきましょう。子育て真っ最中の皆さんは、我が子の屈託のない笑顔に救われる時、ありますよね！一緒に『いまこの瞬間』を思いっきり笑い合えるといいですね！笑いのもつプラスのエネルギーは偉大です！生まれてまもなくの赤ちゃんが笑みを浮かべた時のあの幸福感…ありありと思い出してみたら、心の中のはいいうる雲がほわわ～んと晴れていく感じがしませんか？

『いのちの歌』が大好きです♡全てのことの原点に立ち返らせてくれる詩だなあと、その時々で響いてくる言葉があります。穏やかなメロディに癒されます。“胸をよぎる愛しい人々のあたたかさ”…この園でそんな体験がありますようにと切に願います。“泣きたい日もある、絶望に嘆く日も、そんな時そばにいて寄り添うあなたの影”…我が人生の最高の応援団である自分自身もきつとそう！だからこそ『自己肯定感』が大事なのですよ。本当にだいじなものは隠れて見えない”…みんな、困ったあらかれの奥に『切実な気持ち』があります。“命は継がれていく”…自分の代だけで完璧に思わなくても、自分なりの精一杯で大丈夫♡”この命にありがとう”…元気な時こそ感謝を～♡今年度も拙い文章におつきあい頂いた感謝を込めて…

心の支援員、中島祐子



## 今月のほっとアドバイス

- 音楽の力って凄い！好きな歌を思いっきり
- かけながら掃除に片付け、洗濯に料理～♪
- 春休み、みんなで一緒に楽しくやれますように♡

## …お母さんより…

### ほっと通信の感想を寄せていただきました

ほっと通信を読むと、いつも本当にあたたかい気持ちになります。『ダダをこねて涙を流すことも生理現象のひとつ。心が具合悪くならないように本能で吐き出そうとしている』という言葉に、なるほどな～と思いました。なかなか余裕の無い毎日ですが、子どもたちのダダこねにも、抱っこしてあたたかく受け入れてあげようと思っています！

ほっと通信の感想、子育て苦楽エピソード、家事の工夫、家族の出来事等…皆さんからの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

## 4月のカウンセリング予定

- ★9日(木)12:00～13:00～空きあり
- ★10日(金)10:00～、12:00～、13:00～空きあり
- ★16日(木) 13:00～空きあり
- ★23日(木)10:00～、12:00～、13:00～空きあり
- ★10:00～、12:00～、13:00～空きあり

## 5月のカウセリング予定

- ★7日(木) すべて
- ★8日(金) 10:00～
- ★14日(木) 12:00～
- ★15日(金) 13:00～空きあり
- ★21日(木) すべて
- ★22日(金) 10:00～
- ★28日(木) 12:00～