

## ♡～親子支援だより ほっと通信(令和2年4月号)～♡

浜松学院大学附属幼稚園 心の支援員、中島祐子

♡「ホッとひと息」ついて、「ホッと安心」したり、「ホット(あたたか)な気分」に包まれますように…

このおたよりは、日々大奮闘の親御さんへの心からのエールを込めて発行しています♡

(これまでのほっと通信は、園ホームページから読むことができます)

皆々さま、新しい門出を心よりおめでとございます。ご縁あってこのほっと通信を読まれるおひとりおひとりの命と存在が大切に慈しまれますように…そんな想いでいっぱいこの春です。さて、よろしければ…下記の記事をお読みいただけませんか？

【コロナ禍のフランスで、危機が人の心を温かくしている】

2011年の東日本大震災直後の日本でもそうだったように、社会が危機に瀕すると、人々の間で、連帯と共助の動きが自然と広がるのではないのでしょうか。今回の新型コロナ危機を受けたフランスでも、CIVISME（シビズム＝公德心）を口にする人が増え、外出制限に厳しさが増した3月15日あたりから、全国で共助の動きが活発化しています。例えば、非営利団体 Voisins Solidaires（隣人連帯）による、同じアパートマンに住む住人同士のつながりと助け合いを促す動きです。住民は同団体が運営するサイトから「助け合いキット」をダウンロードします。キットの中には、アパートマンの玄関ホールに貼る「コロナウイルス助け合いポスター」、各住民がサポートできる内容（薬や食料品の買い出し、子どもの預かり、犬の散歩、郵便物の投函、病院への付き添い等）を記入する用紙、住人の緊急連絡先リストが入っており、3月17日現在で6万8000回ダウンロードされています。（中略）こうした共助の拡大に加え、17日からSNSにより、ウイルスとの闘いの最前線で奮闘する医療関係者を称える #OnApplaudit という動きが全国に広がっています。每晚8時に、市民が窓を開け一斉に拍手をするものです。（中略）外出する度にすれ違う人たちの表情が、いつになく柔らかく移ります。人々の共通の目的となった新型コロナウイルスとの闘いが、社会の連帯と、優しい人の温もりを再認識する良い機械になっていることは間違いありません。

(ダイヤモンド・オンラインより、永田公彦、パリ発・ニッポンに一言！より抜粋)

…いかがでしたか？イタリアではお互いに元気づけ合うべくバルコニーで歌ったり演奏したり、他にも自動車や家電メーカーが人工呼吸器の製造の協力を申し出たり、日本の中でも異業種が協力して冷凍弁当を作ったり、結婚式の引出物の返品を緊急支援に当てたり、余ってしまった給食の食材を子ども食堂での無料支給に活かしたり、SNSによる元気が出る様々な発信などなど…「コロナ 助け合い」などの言葉で検索すると、今だからこそこの♡福音情報♡に出会えますよ。

コロナ旋風を通して、私達人間が本来持っている”命の危機を助け合って乗り越えようとする力”が発動されてきています。平穏無事な時は、競争や贅沢などエゴの次元で動きたくなる人間です。

貧富に関わらず世界中が命の危機にさらされる状況を通して、人間が持っている”思いやり”という最も尊い賜物を誰もが活かしていけるチャンスとも捉えることができそうです。正しい知識を得て実践することと同時に、マイナスの状況の中にプラス＝希望&勇気を見出していける良質な情報を取り入れ、まずは家庭・隣近所から”共に幸せになる工夫”を実践していきたいものですね！

♡今月のホッとひとこと♡

この春はとりわけ、親子で見る映像は『心が明るく楽しくなるもの』を意識しましょう～♪♪

## ♡浜松学院大学付属幼稚園カウンセリングのお知らせ♡

はじめまして！親御さんの心の支援をさせて頂く、臨床心理士・公認心理師の中島祐子と申します。少し自己紹介をさせて頂きますと…かつて3人の子どもが大変お世話になった卒園児父兄でもあります。たまたま第一子が個性派で、元々悩み症で自信の無い私はたくさん悩みました！入園前は他の子どもとの比較の機会や集団行動の機会もあまりなかった為、我が子のユニークさをむしろ楽しんでいた私だったのですが、入園した途端に『人と比べるスイッチ』が作動し、同時に我が子へのモヤモヤやイライラのスイッチが発動しやすくなってしまいました。今となれば、自分自身の課題とごちゃ混ぜになって混乱していたのだなあと感じるのですが…。このような未熟な私が、失敗しながらも致命的なことには至らずに何とか子育てができたのは、一重に折々の場面で支えて下さった温かな出逢いのおかげなのです！アフリカには「ひとりの子どもが育つには一つの村が必要だ」という諺があります。本来、子育てはみんなに見守られ助けられていながらやっていくものということですね！そのひとりになれたらなあ…と心から願っています。

私自身の子育てを振り返ってみますと、子どもに対して感情のコントロールが難しかった時や落ち込んだ気持ちを引きずり易かった時は、我が子に対してのイライラやモヤモヤだけでなく、時には実家との関わり、時には義父母との関わり、時には夫婦の関わり、時にはママ友との…等々子育て以外にもストレスフルな状況が重なったことが多かったように思うのです。そうなんです！お母さんは母親の役割だけではなく、妻・嫁・娘・ママ友・地域のメンバー等々本当にあっぱれ！というくらい様々な役割を同時にこなしている存在なのです。お母さんの悩みは、子育ての悩みだけでは決してありません。私たちは、誰もが不完全な生身の存在です。様々なストレスがお母さんの器を超えてしまうと、子育てにも影響してしまうのは自然なことです。自分自身の心のSOSのサインを、小さなうちにキャッチしましょう！それは、ひとりで抱え込まなくてもいいよ～、信頼できる誰かに助けを求めてもいいんだよ～という大事なメッセージなのです。当園カウンセリングも、安心してSOSを発信できる一つの選択肢であれたら…と願っています。

では当園カウンセリングについてのご説明です。園児さんの子育てに関わって下さる方でしたらどなたでもOK、どのような内容でもOKです。守秘義務を厳守します。園児さんの成長発達と支援にとって大切と思われる相談内容については、相談者さまの了承のもとに、必要なスタッフとの共有をさせて頂き、園生活への配慮に繋げていきたいと願っております。

以下、4月・5月のカウンセリング日程（予約制・無料）です。

**\*カウンセリング時間：1回 50分（7月までの9時～の枠：原則、卒園児保護者の面接枠）**

**9時～9時50分／10時～10時50分／（お休み）／**

**12時～12時50分／13時～13時50分**

**\*4月**

**9日(木)12時～可能、13時～可能 10日(金)空きなし 16日(木)空きなし**

**23日(木)空きなし 24日(金)13時～可能**

**\*5月**

**7日(木)、14日(木)、15日(金)、21日(木)、22日(金)、28日(木)、29日(金)**

**\*ご希望の方は園に電話(472-5193)で空いている枠をご確認の上、ご予約下さい。**

**\*未就園児の託児についてカウンセリングの時間を、親御さんとお子さん両方が安心して過ごせることを大事に考えています。一回千円で、子育て経験豊かな卒園児ママが園にてお預かりします。ご予約時にお申し出下さい。**

**\*場所：園会議室（ドアが閉まっていたら面談中です。階段下でお待ち下さい。お呼びします）**