



# ほっと通信

5月号  
No.2



令和2年5月12日(火) 浜松学院大学付属幼稚園

【心の相談員】 中島祐子 【発行】 橋本はるみ

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

こんにちは！今年の4月ほど時が経つのが重く、しんどく、長く感じたことはなかった！というご家庭も多かったこととお察しします。お父さん、とりわけお母さんに…「毎日本当にご苦労様、本当にありがとう」の言葉を、子ども達を代弁して心からお伝えしたい気持ちでいっぱいです。

さて、毎日コツコツ続けるのが苦手な性分の私が、昨年から5年日記に挑戦！1週間分まとめて書いたりというペースなのですが、一年前の大型連休の日記を読むと、里帰りした長男と次男と一緒に皆で他県の実家を訪問した思い出が綴られていました。その時は、翌年の連休がまさかこんなに深刻な事態になるなんて思いもしなかった！遠方に住む息子達が当たり前のように帰省して、高齢の両親との交流の為に当たり前のように家族で隣県に移動し、当たり前のように外食して…そんな当たり前前は決して当たり前ではなかったのだ！と実感せざるを得ないこの春です。だからこそ、人気の少ない場所を探して新緑の季節を味わったり、遠方の子とビデオ通話で交流したり、両親や友人と電話で話したり、ギリギリの経営の中で作って下さったテイクアウト料理を味わったり…その一つ一つがかけがえのない体験なのだなぁと、これまで当たり前と勘違いして流してきたことを感謝の想いで噛みしめる日々です。

今月は、カウンセリングを通して気づかせて頂いた大切なことを、来談されたお母さんの了承を頂き、ご紹介したいと思います。

## ～ホッとストーリー♡その1～

連休の家庭でのエピソードです。入学式の日休校が決まった一年生の我が子、まだ習っていないところの单元テストを悪戦苦闘の末やり終えました。感想のアンケートの項目、どれに丸する？と聞いたところ、「これじゃない！もうやりたくないという気持ち！」と言い放ったのです！項目にあった回答は、どれも前向きな感想ばかりだったそうです。それを聞いたお母さん、「これがこの子の本音なんだ！そりゃそうだよな…よし！このまま書いて出そう」と既成の項目の最後に「もうやりたくない！」と書いて丸をしたんですって！思わず「お母さん、ナイス～！」と拍手！子どものありのままの本音を受容すること…非常事態の今だからこそ、最も大切なことです。こうやって子どもはモヤモヤ・イライラを吐き出し、受け止めてもらいながら、その子なりに今の境遇を何とか過ごしていきます。



## ～ホッとストーリー♡その2～

相談室に入り「何だかホッとしちゃった！家族以外誰とも話せてなかったから…」と涙ぐまれたお母さん、連休中に限界がきて玄関にしゃがみこんでしまったそうです。「ぼくが子ども見てるからちょっと外出ておいで」と夫に背中押され、外でリフレッシュできたエピソード…詳しく伺うと、2週間前くらいからご主人に「私、ちょっとおかしい感じがする」と自分の正直な感覚を何度も伝えていたそうなのです。「だから夫も何とかしないとって思ったのかも…」と。やっぱり大人も、日頃からありのままの自分を言葉で伝えることって大事なことのなぁと気づかされました。親自身もモヤモヤ・イライラ(子ども心)をパートナーに受け止めてもらいながら、親心を立て直し、我が子のただこね(子ども心)を受容できるのですよね！



## ～ホッとストーリー♡その3～

コロナ自粛で運動不足になりがち～ということで、家族でおじいちゃんおばあちゃん宅に歩いて行った時のこと。「つかれた～、つかれた～」と言う我が子に、「じゃあ何回疲れたって言うか数えるよ～」とお母さん、数えながら付き合っているうちに「もうあと少しで100回になるよ、目指せ100回以上！」なんてやりとり、とうとう最後まで歩けたそうです！このエピソードから、♪ユーモア♪で乗り切ることの大切さを教えてもらいました。ついため息が出てしまう様な今の状況だからこそ、ユーモアを磨いて♪笑い♪でネガティブを発散しちゃいましょう♪

コロナ自粛は本当に大変です。でも、案外そのおかげで…というプラスの側面も確かにあります。例えば、おけいこが休みになり親子のストレスが激減した！何のために、誰のために続けようとしているのか立ち止まって考える機会になっているのかもしれない…そんな声も複数あります。You-tubeでも様々なジャンルの方が世の中に勇気と希望の明かりを灯そうと、胸があったかくなるような発信が増え続けていますね。看板屋さんが、テイクアウトに切り替えたレストランの看板を無償で作ってあげ、店主さんが「涙が出るほど嬉しかった」と、看板屋さんが喜んでもらえて何より嬉しいと語るニュースを見ました。仕事が激減の中、困っている人に少しでも貢献できることを…という人間本来の本質的な支え合いの心が確実に育まれています。

もちろん、胸が痛くなるニュースや腹立たしいニュースもたくさんあります。だからこそ、暗闇を照らしてくれる様な明るく思いやりに満ちた情報をしっかり心に刻みながら生きていきましょう！



今年度より付属幼稚園でお世話になります。

生まれも育ちも浜松っ子。歌を歌うことや本を読むことが好きなインドア派の橋本です。

子どもたちとの心温まるエピソードなど保護者の方がひと息付けるエピソードなどをお届けできればと思っています。よろしくをお願いします。

#### 《エピソード1》

数十年前の話。前年度受け持ったお隣のクラスのKくんは、争い事を好まず、一人で探索を好み、時折科学者の様に難しい顔をしたり考える素振りをしたりと、とても物静かな男の子でした。

ある日現担任の先生が「先生、Kくんバナナ嫌いですか？」と給食も終わろうとしている時間にやってきました。「えっ、嫌いじゃないと思うよ。」「でも、食べないんです。」「うん？調子が悪いのかなあ？」気になり隣のクラスのKくんのところに行ってみると、バナナを片手に微動だにせず…。確かに様子がおかしいです。

「どうしたのKくん。バナナ食べようよ。」と声をかけると、バナナを凝視しながら「すばらしい!!」と一言。

「えっ、何が？」と思ったのですが、Kくんが凝視する先をよくよく見ると、バナナの皮が上手に均等にむけているではないですか。「もしかなくてもこのこと？」半信半疑ではありましたが、思い当たることはそれしかなく、担任と二人顔を見合わせ拍手、拍手。「すばらしい！上手にむけたね。」と声をかけると安心したのか、満足したのか、何事もなかったようにおもしろそうにパクパク。きっと、会心の出来だったのでしょうか。担任と二人でホッと胸をなでおろしたのを覚えています。

何でもないーコマです。でも、Kくんにとっては食べることも忘れるくらいの一大事。

大人には何でもないことでも、子どもにとってはとても大切なこと。見たものを素直に感じる心は自然と感性を磨いていくことにつながるのではないのでしょうか。その大切なことに共感し、感動を共有できたこの瞬間。子どもの感性の豊かさにただただ驚き、心がほんわか温まるエピソードでした。



#### 【5月・6月のカウンセリング予定】

：カウンセリング時間：1回50分（7月までの9時～の枠：原則、卒園児父兄の面接枠）

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

♡5月：（7日、8日）14日（木）15日（金）21日（木）22日（金）28日（木）29日（金）

♡6月：4日（木）5日（金）11日（木）12日（金）18日（木）19日（金）25日（木）

※予約の有無は電話で問い合わせをお願いします。（☎472-5193）

#### ♡今月のほっとアドバイス♡

非常事態では、子どもは年齢より幼い感じで甘えてきたり、ぐずぐずしたり、できるはずのことをやってもらいたがったり…と赤ちゃん返りみたいな様子になります。これはとても自然な表れです。今は「もう何歳だから～」という発想は横に置いて、「安心したいってことなんだなあ」と受け入れてあげて大丈夫です。私たち大人も、何となく感情コントロールが難しくなっていますよね！

インターネットでも、『コロナ・子どもの心のケア』などで検索するとたくさん出てきます。

参考：子どものこころのサポート：動画（セーブ・ザ・チルドレン・ジャパン）

子どもの心のケアについて（NHK すくすく子育て情報）

◎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、保護者のご希望や必要性に応じて園教員と共有させて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、在園児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）

：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。

：会議室で行います。前の方の面接中は、階段下でお待ち下さい。

：未就園児さんの託児は、今のところ、6月以降で予定しています。お問い合わせ下さい。

：カウンセリングは無料です。