



親子支援だより

# ほっと通信



6月号  
No.3

令和2年6月4日(木) 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)

「おかえり〜♡ 付属幼稚園の愛おしい子ども達、大切なパパママ、おかえりなさい♡」  
… という気持ちが溢れ出てくる今月です。

改めて、お父さん、とりわけお母さん、休園中の日々、様々な制限の中で子ども達の命を新型コロナウイルスから守って下さり、本当に有難うございました。お疲れは大丈夫でしょうか？

まだまだ三密は避ける必要がありますが、それでも可能な範囲でのリフレッシュは実践した方が良いです。ストレスの解消は抵抗力をアップさせます。エンジョイできるひと時をどうぞ大切に！

さて、今月は興味深い実話(1957年、タイ)をご紹介します。



ある僧院に大きな黄金の仏像の像がありました。ある日、軍隊が攻めてきて僧院を襲うという情報が入ってきました。僧侶たちはおびえ、仏像を守るために表面に石とセメントを被せました。翌日、軍隊がやってきましたが、セメントの仏像には何も手出しをせず、そのまま去って行きました。それから年月がすぎ、黄金の仏像の秘密を知っている僧侶はこの世を去り、いつの間にか、この仏像は石像でできていることになってしまいました。数世紀経ったある日、石像の下で若い僧侶が瞑想していました。そこにセメントのかけらが落ちてきました。そのかけらの裏側は輝いていたのです。若い僧侶は不思議に思って、石像の表面を削ってみると、黄金が現れました。僧院からみんな出てきて、石をはぎとり、仏像は再び黄金に輝きました。

いかがでしたか？このお話に出会った時、これは私たちひとりひとりの存在の真実を教えてくれているのではないかなあ…と感じました。私たちは本来、黄金の仏さまのような素晴らしい本質を心の深みに持っている存在です。生まれたばかりの赤ちゃんって、仏さまのように光を放っていますよね！小さな体で精一杯生きている命の美しさ、存在そのものの愛おしさが、勇気と希望を与えてくれます。まさに黄金の仏、神の似姿のようです。けれども歳を重ねるにつれ、様々な恐れ不安、罪悪感や羞恥心がセメントとなって、一番美しく自分らしい黄金=本当の自分を覆い隠してしまいます。しかし、誰もが人生の中でセメントにひびが入る時、カケラが落ちる時が与えられるのです。いったいそれはどのような時なのでしょう？

意外にもそれは辛い場面の時なのかもしれません。我が子が受け入れられなくて辛い時、内なる『本当の自分』が、ありのままの我が子を愛したいと望んでいるからこそ苦悩するのではないのでしょうか。本心からどうでもいいと思っていたら悩んだりしないはず。人の子育てと比べて落ち込んでしまう時こそ、内なる『本当の自分』が、「人と比べる必要はないよ。私は私、この自分でいいんだよ」って教えてくれているのかもしれない。本当はそう信じたい、けれどもセメントを被った自分が「そんなこと信じられない」と思い込んでいるから葛藤するのでしょう。

心がセメントでいっぱい覆われて、自分の内面に向き合い『本当の自分』からのメッセージに気づくことが難しい時は、ぜひこの黄金の仏像のお話を思い出してみてください。探している真実は、必ず自分自身の中にあります。一緒に探していけましたら心から嬉しいです。 . . . ♡

(心の支援員、中島祐子)



「おはようございます！！」 子どもたちの元気な声が幼稚園に響きます。  
お待たせしました。始まりましたね。「stay home」本当に長い間ありがとうございました。そしてお疲れさまでした。

幼稚園再開登園初日。★「ママがいい〜。」泣けてしまう子。「うんうんわかるよ、ママがいいよねえ。ママ大好きだもんね。」★待ってました！とばかりに元気にやってくる子。「あ〜、友だちに会えるの楽しみにしていたんだね。お待たせ。」★少し緊張しながらも挨拶を返してくれる子、はずかしいのかそのままずっと通り過ぎていく子。「まだまだ見たことのない人だよねえ。これから頑張って名前と顔を覚えてもらおう！」★弟、妹と手を繋いで靴箱まで案内してくれるお兄ちゃん、お姉ちゃん。「さすが、お兄ちゃん、お姉ちゃん。頼もしいな。」この1週間で様々な子どもたちの姿を見ることができました。園庭では友だちや先生と元気に駆け回っていたり、遊具で遊んだり、どろんこ遊びなど等、思い思いに遊びを楽しんでいる子どもたちの姿を見てやっと、日常が戻ってきたのだと感慨深い思いでいっぱいです。子どもたちのいる風景と言うのはやはりいいものですね。ほっとします。しばらくはいろいろな規制がありますが、新生活様式をうまく取り入れ、たくさん遊んでいきたいと思えます。

そんな中・・・。昨年、幼稚園の行事にお邪魔させていただいた際に、お会いした保護者の方に先日いただいた言葉です。「このご縁に感謝したいです。」まだ、緊張していた私にこの一言は、ほっと肩の力が抜け、頑張ろう！！…と背中を押してもらえたような、心が軽くなる魔法の言葉でした。このような温かい言葉をいただき感謝です。ありがとうございました。私もこの「縁」を大切に育んでいきたいと思えます。



## 【6月・7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**

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

♡ **7月:2日(木)3日(金)9日(木)10日(金)16日(木)17日(金)30日(金)**

※予約の有無は電話で問い合わせをお願いします。(☎472-5193)

## 【子育てほっと広場】別紙子育てほっと広場をご覧ください

♡**グループ:6月 18日(木)10:30~12:30**

**7月 16日(木) 9:00~11:00**

★**グループ:6月 19日(金)10:30~12:30**

**7月 17日(金) 9:00~11:00**



## ♪~今月のほっとアドバイス~♪

子どもに読み聞かせてつい泣けちゃう物語、何だか惹かれてたまらない絵本、心揺さぶられる歌と出逢った時…それは『本当の自分』と共振している時です。

ぜひ、我が子だけでなく、自分の中の『子ども心』にも語りかける気持ちで読んであげてください。心の外側のセメントが、きっと少しずつ柔らかく～なってくれますよ…♡

◎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。



## ♡～子育てほっと広場～♡のご案内

(お母さんのための学びと交流の場)

浜松学院大学附属幼稚園  
園長 山崎 亜佐美  
心の支援員 中島 祐子

皆さん、こんにちは！今日は、子育ての学びと分かち合いの新しい企画のご案内です。  
昨年実施されたペアレント・プログラム(子どもの個性に合わせた支援方法を学ぶ講習)を通して、子育て真最中のお母さん同士が、安心安全の場の中で悩みを分かち合い、学び合うことの大切さをしみじみ実感しました。1対1の面接とはまた違った豊かな実りがあり、この度の企画に思い至った次第です。  
”ほっと広場”は、子育てに効果的なペアプロ等の視点から悩みを捉え直し、家庭で気軽に活かせるエッセンスを学び合いながら、お母さん同士のより良い交流を体験する場にしたいと考えています。  
講師は、当園心の支援員です。(昨年度ペアプロ講習で、支援員研修として参加した方が入ることがあります)  
内容は、困り事について深く掘り下げるのではなく、新しい考え方や行動を学び合い、日常ですぐに実践できるようなシンプル&クリアなもの(例:褒め方)とします。  
単発の参加でも役に立つ内容を準備いたします。話してもOKな”お悩み”をご持参下さい。  
「一緒にホッと和んだり、ほっこり心が温まるような交流の場を作ってみませんか？」

### 【子育てほっと広場：参加要項】

- ① 二つのグループに分け、各々月に一度ずつ開催します。  
(原則：第3木曜・第3金曜、場所：附属幼稚園会議室)  
♥(ハート)グループ：カウンセリングに来談経験のある方対象  
★(ほし)グループ：上記以外の全園児母親が対象  
\*参加は大人のみです。(1歳未満の乳児さんの同伴可。申し込み時にお伝え下さい)
- ② 募集人数について  
2グループとも、1回につき最少人数2名～最大人数4名までとします。  
(距離を取って座れる人数とします)
- ③ 申し込み方法(一回毎の募集となります)  
開催日の1週間前までに、附属幼稚園(電話 472-5193)までお申し込み下さい。  
希望月の予約がいっぱいの場合は、翌月のほっと広場を予約することが可能です。
- ④ その他  
\*【重要】守秘を厳守できる方に限ります。  
\*少人数の場合は、終了時間が早くなる可能性があります。  
\*持ち物は筆記用具と飲み物をお持ち下さい。ペアプロ参加者は資料持参もOKです。  
\*マスク着用・消毒の協力をお願いします。(窓を開けて換気をしながら行います)  
\*よりプライベートな相談、繊細で深い悩みは、個人カウンセリングをお勧めします。



～令和2年、6月『ほっと広場』開催日程～ ”ほっと通信”に翌月の日程の記載あり

- ♥(ハート)グループ(カウンセリング来談経験のある方)：6/18(木) 10:30～12:30(開場：10分前)  
7/16(木) 9:00～11:00(開場：10分前)
- ★(ほし)グループ(上記以外の附属幼稚園母親)：6/19(金) 10:30～12:30(開場：10分前)  
7/17(金) 9:00～11:00(開場：10分前)