



令和2年7月6日(月) 浜松学院大学附属幼稚園
【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)

爽やか〜に晴れる日がめっきり少ない季節...洗濯物がカラッと乾かなくて困りますね!でも、幼稚園や学校が開校していることが日常ではないと気付かされた今、学校の洗濯物があることさえもやっぱり有難く、ちょっと億劫なお弁当作りまでもが、通常日課になったのだよなあ...嬉しいなあ、感謝だなあと実感する日々です。

最近、コロナ禍のお陰で...という言葉が結構聞かれませんか?今朝のニュースでも、オープンキャンパスが叶わず進路に悩む大学受験生が、zoomでの悩み相談の場で、全国の先輩達からの多様な助言をもらって前向きになれ、「コロナの状況だからこそ、普段は出会えない人達と繋がれた!できないことを嘆くのではなく、今できることをやっていこうと思えた!」というような内容を笑顔で話し、観ている私まで嬉しく明るい気持ちになれました。幼稚園のお母さんの中にも、「休園中は返って時間に追われず、早く早く追いつけるストレスからフリーになれた!」「外での食事や活動を控えることで、家の中で人に気を遣うことなく、自分のペースでゆったりくつろぐ時間を持つことの大切さを実感できた!」「慣れるのに時間がかかるタイプなので、返って少しづつのペースで助かった!」「経済的に切り詰めないといけない状況になって、子どもが本当に続けたいお稽古に絞ってみたら、時間的にもゆとりができて返ってよかったです!」等々聞こえてきています。もちろん、残念無念でしんどくて大変なことは沢山あったけれど、決してそれだけではないのだなあ...♡

あらゆる事象には必ず陰と陽の二元性があります。できるだけ正確・良質な情報を得て可能な範囲で必要な対策を取った後は、今こそ、物事の明るい側面にスポットライトを当てる練習ができるチャンスですね!世界共通の本質的な宿題を与えられているように感じます。毎月繰り返して恐縮ですが、それ程私たち人間って知らず知らずネガティブな側面を探る方が得意なようです。カウンセリングでは、まずはありのままのネガティブな感情や思いを吐き出し受容していくことを大事にしていますが、ネガティブを出し切ると...不思議なことに、どの方もポジティブな側面を語り始められます。大荒れの海も、下に行くほど静かに澄み渡り、視界がクリアに開け美しい自然が見えてくるものです。

6月から新しくスタートした『ほっと広場』でも、参加者同士の”いいところ探し”の練習をしましたよ。他の方からいいところを伝えてもらい、”素直に受け取る”という練習も!

皆さん照れ照れでしたが、最後に書いて下さった感想には、やっぱり褒められて嬉しかった素直な気持ちが溢れていました。なぜかお母さんになると、褒められることがドドッと少なくなるのですよね!でも、自分なりの精一杯を認めて欲しい、自分の話に耳を傾けて欲しい、自分の気持ちに寄り添って欲しい、弱い自分も受け入れて欲しい、安心感をもって甘えたい、スキンシップして欲しい...、本質的な欲求は大人も子どもも同じです。なぜ?それは、身体に栄養が不可欠のように、私たちの心の健康のために必要不可欠な栄養になるからです。一方、身体に必要な運動に当たることは、ズバリ!感情を動かすことです。つまり、喜怒哀楽全ての感情をしっかり味わい、よしよして受け入れてあげることなんですよ~。もし、我が子が喜怒哀楽丸出しだったら、お母さんに心の体操のお手本を見せてくれるのかもしれないよ。「ママ、自分の気持ちを抑え込まなくていいよ。ボクが泣いてる時、ママも泣きたくなったら一緒に泣いちゃおうよ~」って...♡

(心の支援員、中島祐子)



「キラッキラのまなざし」



先日、白組5月生まれのお友だちの誕生会にお邪魔しました。
「おめでとう」「ありがとう」誕生日のお友だちのお祝いのあとエプロンシアターがはじまります。教師演じるゴリラの「ゴリリン」がお腹を空かせて白組さんの前に現れます。何か食べるものはないかと探していると、教師がバナナをくれました。大好きなバナナの皮をむいて食べると「美味しい」。でもまだお腹がいっぱいになりません。次にレモンをもらって皮をむいて食べると「う〜っ、すっぱ〜い」。体いっぱい美味しいや酸っぱいを表現するゴリリンに子どもたちの目がキラキラ。楽しい！が子どもたちのまなざしからも伺えました。
子どもたちのキラッキラのまなざしは本当にきれいで美しい！
子どもの笑顔とまなざし。いつまでも見ていたいと感じた素敵なひとときでした。

【子どものつぶやき】

玄関の花壇の中にあるカエルの置物。

花の水やりをしたのでカエルは濡れています。それを見た子どもたちのつぶやきです。

「あっ、カエルがいる！」

「でも、動いてないよ」

「水でかたまったら」

「……………」

かわいい子どものつぶやきでした。



(橋本 はるみ)

♡~今月のほっとアドバイス~♡

幼いほど、物事を俯瞰する力が育っていません。ママが疲れていて抱っこに応えられない時、「そういえば今日はママ、一日忙しそうにしていたな。きっと疲れてるんだな。今は抱っこどころじゃないってことなんだな。応えてくれる時もあるしね。ボクのせいじゃないや！気にしないでこ〜！」なんて自分で思えませんよね！「ママはやっぱボクのことを嫌いなんだ！ボクの抱っこが嫌なんだ。大好きなママに嫌われないように抱っこを我慢しよう！」等々、大いなる勘違いと間違っただけの決心をしてしまうことが多々あります。ママがゆとりを取り戻せた時にママなりに心をこめてフォローをしてあげたら、その度に勘違いが修正できるのですよ♡ 私たち大人も、子ども時代の勘違いが頑なな思い込みになって、自分を自分でがんじがらめにしていることって案外ありそう。 . . .
親も子も、自分らしく自由に生きていけるとハッピーハッピーですね〜♪

【7月・8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

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

♡ 8月：6日（木）7日（金）20日（木）21日（金）



【子育てほっと広場】

7月の子育てほっと広場は、7月16日（木）・7月17日（金）の9時から11時までとなります。

8月の子育てほっと広場はお休みになります。

◎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。