



親子支援だより ほっと通信



令和2年10月1日(木) 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」について、「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)

附属幼稚園のみなさま、夏のお疲れは大丈夫でしょうか…♡
心のお洗濯をしてくれるような、澄み渡った秋空が清々しい季節となってきました。
ほっと通信…どのようなテーマについて書こうかなあと思い巡らしていたところ、またもや芸能界の方の訃報が入り、『命』について向き合わざるを得ない心境になりました。
一見華やかな世界で活躍されている方々の、この一連の悲痛な最期について、どんな風に受け止め、考えていけばいいのでしょうか。当事者の方しかわかり得ぬ計り知れない事情があることと思います。不確かな情報に触れるよりも、今この未曾有の時代に、その方が命を懸けて今を生きる私たちに伝えて下さったことは何なのだろうか?という受け止め方をしたいのです。下記に、私なりに深めたメッセージをお伝えしたいと思います。

♡人という生きものは、外側からは決してわからない奥深い内面を持っていること…

どんな人にも他者に見せられない弱さ・苦悩があります。表の面だけでその人を判断し、自分と比べて一喜一憂することは意味がないこと…なのですよね!

♡大人になっていくということは、SOSを発信できる力を育てていくこと…

大人になるとは、自分の力だけで生きていけるようになることではないんです!自分の器を超えて限界になるもっと前に、「辛い、しんどい」と感じている自分に気づき、認め、信用できる誰かに「助けて!」を発信できること。そのためには、「SOSを発信したら、きっと耳を傾けてくれる」という人への信頼感が育っていることが大前提となります。



♡命より大事なものは無いということ…(コロナ禍なので一層沁みますね!)

親ならば、我が子の活躍を願う気持ちは自然なこと…けれども、心の根っこに「自分はこの自分でOK!」という思いが育っているかな?その為には、心在る誰かに” どうしようもない自分も受け入れてもらえた〜”と”存在そのものを受容してもらう体験”が大事です。

…いかがでしたか?どこか心に深く響いてきたところはありませんか?
考えてみると、ひと昔前は、隣近所みんな子ども成長に関わる地域社会がありましたね。私も、お仕置きで外に放り出されお隣のおばさん宅に逃げ込み、ホットミルクをご馳走になって、一緒に謝りに行こうと助けてくれたこと…今でも思い出すと胸がじ〜んとなります。きっと、親がいっぱいいっぱいの時に、みんなでフォローし合えるような繋がりが自然にできたのでしょうね。そんな素朴で温かな関係の中で、上記の3つのことも自然に育まれやすかったのかもかもしれませんね。

現代は、子育て支援広場などがその役割を担っているのでしょう。けれども、エネルギーの消耗が大きい時は、不特定の方が集う場に出ていく元気が出ない時もあると思います。そのような時は、信頼・安心できる身近な人やカウンセリングなど1対1の関係から、心のエネルギー補給・充電をしていくところから始められると良いですよ〜♡

9月のほっと広場では、『心が天気になる本〜イライラ、クヨクヨ どうすればいいの?』(大川原美以監修)から、「とげくんとにこりんの物語」を味わいました。思春期の子ども向けの本ですが、実は子育て真っ最中のお母さんに真っ先に読んであげたい内容です。お母さんは、自分の気持ちに寄り添うゆとりも取れず、日々子ども達のために、それぞれのお母さんなりに精一杯頑張ってくれているから〜!

(心の支援員、中島祐子)

～好き嫌いの話～

誰しも少なからず好き嫌いがありますよね。私はケチャップライスのケチャップソースがかかった昔ながらのオムライス、チョコレート、あんこ、アイス・・・が大好きです。最近ハマっているのは、某店の黄な粉黒蜜アイス。一口に入れた瞬間、幸せを感じます。

反対に嫌いなものはセロリに春菊。匂いのある葉物全般にダメなんです。あとは納豆。匂いが・・・ダメ。以前勤めていた保育園で給食に時々、納豆が出たり、子どもたちの会話から「朝、納豆かけご飯、食べてきた。」という話を聞かされた時に「す・す・すごい！納豆が食べられるんだ。」と尊敬の眼で見たものです。そんな納豆にまつわるエピソードです。

学童保育に来ていた3年生のY君。とても真面目で物静かな子ですが、意思をしっかりと持ち、学童保育ではとても頼りになるしっかりもののお兄さん。他の子どもたちとご飯の話をしていた時にポロっと、「納豆が食べられないんだあ。匂いがダメなんだよ。」と、私がそんな話をした数日後。突然、Y君が目の前に来て「先生。におわ納豆を食べてみたらどうですか。あれなら匂いがいいから食べられると思います。」と真面目な顔をして教えてくれました。「あ、ありがとうございます。早速、食べてみます。」そう言ったからには食べないわけにもいかず、帰りにスーパーに寄って「におわ納豆」を買って帰りました。感想を言うには食べなくてはいかず、覚悟を決めて一口パク。ん？食べれる？もう一口パク。食べれないことはないぞ・・・結局、一パック食べてしまいました。美味しかった？と聞かれると微妙なのですが、次の日早速Y君に報告。「食べたよお〜。」という、満面の笑みを浮かべ満足そうでした。積極的に食べたいとは思わないですが、Y君の一言で、納豆が何とか食べられるようになった私でした。

ちなみに園長先生も納豆は苦手だそうですよ。

(橋本 はるみ)



♡～今月のほっとアドバイス～♡

お母さんが自分のありのままの感情との折り合いをつけられるようになってきたら、家族みんなに循環していく…不思議ですね♡♡♡

ほっと広場では、これからも心の中の”とげくんとにこりんの折り合い”について、一緒に学んでいけたらと考えています。関心のある方の参加を心からお待ちしています♡

【10月のカウンセリング予定】

カウンセリング時間：1回50分

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

♡ 10月：1日（木）8日（木）15日（木）16日（金）18日（金）22日（木）23日（金）

【子育てほっと広場】（時間9:00～）

10月の子育てほっと広場は22日（木）23日（金）です。



◎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、未就園園児のお子さんを連れてカウンセリングやほっと広場を利用する場合、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。