



令和3年7月21日（水）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…。
このあたりは、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！

事情があり、ほっと通信発行がギリギリになってしまいました。

ほっと通信では、ひとりの悩める人間としての生身の私自身を語る場でもあれたら．．．という想いを大切にしていますので、只今真っ最中のぶっちゃけ大ピンチ話を書かせて頂きます！

実は、7月のとある日の朝、ベッドから起きようとしたら、右腰から右足まで走る激痛！
すぐに受診し、MRI検査の結果、外側型椎間板ヘルニアとわかりました。

外側型というのがやっかいな場所で、もろに神経を圧迫するので相当痛むのだそうです。

突然の発症から6日間、何をしても痛くてしびれて、ヘルニアの辛さがやっとわかりました。

3日目に処方されたリリカという神経障害疼痛薬が効いてくれて、7日目の今日は激痛レベルの傷みがなくなり、心底安堵しています。（このまま改善していってくれますように！）

そのような事情で、幼稚園カウンセリングの仕事で、初めてお休みしてしまいました。

今月できなくなってしまった方々、本当にごめんなさい！心からお詫び申し上げます。

まだ座ってパソコン作業が難しく、横になりながらスマホでこの原稿を書いています。



しかし、ある日突然動けなくなるこって、本当にあるのですね．．．。

この1週間の前半は、痛みとしびれが尋常でなかったこともあり、家に居ながらにして何もできないことが情けなくて辛くて、何でこんなことに！と怒れるのと、壮絶な傷みにも怒れてしまい、人知れずベッドを蹴りまくっていました！（あっ曝露してしまった！）

我が家は、長男次男は既に社会人で他県在住、家には末の高校生の娘がひとりおります。

夜に夫が買ってきてくれるお惣菜を、ひとり弁当箱に詰めて、ひとりパンだけ食べて登校する娘の姿に、またまた辛くなり．．．。（一応冷蔵庫にはサラダも入ってるが、何でも面倒くさい年頃で、わざわざ自分で出して食べない^^;)）

4日目はお弁当に入れるものがなく、購買で済ますからいいと。

帰宅して第一声、「いや～購買のサラダめっちゃ美味しかったあ！明日も食べよ～っと！」

満足げな様子に、ひゆるひゆる～っと力が抜けたのです(^-^-;)）

そうか～！私が案じていること（手作り弁当）、娘は大して気にしてないのかも．．．^^;

この辺りから、傷みが軽減されて少しずつ楽になってきたことも相まって、この突然の災難というマイナスの事態の中の、プラス面を見れるようになってきた！

以前から娘にもう少し家事を分担したいと思ってきたが、今回、母の私が機能しないので、洗濯、簡単な料理、洗いのもの、掃除機…と最低限の家事をやるようになりました！

そうなんです！ツンデレの末っ子でも、本当に必要に迫られたらやるんですね！

私が元気になったらまた甘えが出るでしょうけれど、必要な時はやれることがわかったのは大きな収穫！そして、夫も然り。普段は、料理が出来上がるまでiPadで気晴らし三昧！しかし、この週末、まあよく働いてくれております！夫よ、娘よ、めっちゃありがとう～♡～

他にも、態勢を工夫し久しぶりにシャンプーできた時、私、上半身はちゃんと機能してるから、自分で洗える！左半身が機能してるから、左足に頼りながらトイレも呻きながらも何とかできる、最初は全てがお先真っ暗のように落ち込んでいたけれど、全然真っ暗なんかじゃない！ということに気づき、それと共に期せずしてダウンしてしまった自分のことも、ありのままに受け入れられるようになってきました～♡～

今回、トイレが非常に痛む態勢ばかりで辛い体験を通して、普通にトイレできるのって、当たり前じゃなかったんだ！としみじみ実感、他の些細な動作全てについても、そう思わずにはいられなくて、非日常の中でその気づきがいっぱいありました。やっぱり感謝です。

この急激なダウンにも深いメッセージがありそうですが、もう少しかかりそうなので、焦らずにゆっくり味わい、またの機会にシェアできたら、．．と願っております。

今後の経過がまだ不透明で、しばらくご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、自分の身体にしっかりと向き合い、健康を取り戻す決意です。ご理解をよろしくお願いたします。

家族はチームです。夏休み．．私みたいにダウンされることの無きよう、日頃から家族を巻き込んで、みんなで乗り切っていけますようにと祈念しています。
(心の支援、中島祐子)

梅雨が明けて、夏本番を迎えようとしています。ギラギラ照り付ける太陽との戦いが始まりますね。暑い夏。涼を求めてしまうのは仕方がないですよね。雲一つない空を眺めると気持ちのいい反面、雨がほしいなあ、なんて思うこともしばしば。梅雨の時は散々、雨はうっとおしい、って思っていたのに．．。

そんな暑い夏でも少し楽しみがあるんです。夕立の後に空に架かる“虹”。

ザーッと振った後の空を見て虹を探してしまうのは私だけでしょうか。

虹を見つけると何だか得をしたような、幸せを感じるのは私だけでしょうか。

二重の虹が見られたらさらにお得感満載。

空にかかる大きな虹。今年は何回みられるかな。



(橋本 はるみ)

今月のほっと一言（ぜひ夫婦一緒に読んでね！）

家事の主役がダウンすると、ホントに家の中が回らなくなります！お父さん、人生・子育てのパートナーであるお母さんの健康を気遣ってあげてください。それはつまり、帰宅時間を早めて一緒に家事子育てをする、休日は、お母さんがリフレッシュできる時間を確保できるよう話し合う．．など、具体的な行動のことを言います。劳いの言葉も大事！でもそれだけではNG！

そしてお母さんは、お父さんなりの協力に素直に感謝を表現しましょう！ポイントは、ダメ出しNG！心から伝えることですよ～(^-^)



【8月・9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

♡ 8月：体調不良によりお休みさせていただきます。

♡ 9月：2日（木）3日（金）9日（木）10日（金）16日（木）17日（金）24日（金）30日（木）
29日（木）30日（金）（在園児預かり可）

※予約の有無は電話で問い合わせをお願いします。（☎472-5193）



◎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。