



親子支援だより ほっと通信



令和3年10月4日(月) 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」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)

こんにちは！朝夕の涼やかな風が心地良い季節となりましたが、夏のお疲れはいかがでしょうか？
大変ご心配をおかけしました私の体調ですが、お陰様でヘルニアを吸収する治療効果が出てくれ、順調に回復中です。運
転は短時間に限っていますが、杖も卒業し、コルセットもパソコンや面接の時だけで大丈夫そうです！たくさんのご心配を本
当にありがとうございました。

10月からのカウンセリングですが、時間の枠を緩やかにして、ゆとりを持ってご来談下さる方々をお迎えいたします。予約
枠については、次項のカウンセリング予定をお読み下さい。

(グループ体験の～ほっと広場～は、カウンセリング予約の状況でご案内させていただきます)

さて、3号連続で大変恐縮なのですが、2ヶ月半も休職となってしまったこの夏の腰椎ヘルニアの治療・療養の日々は、
私自身の人生でもかなり特別な体験でしたので、やはりそこからの大切なメッセージを存分に汲み取りたく、“回復編”と題し
て綴らせて頂きます～♡～



♡家事の意味の再発見！

1ヶ月半の間、ほぼほぼ横になっていたの、筋力体力が想像以上に落ちてしまいました。
これは元々の運動不足による筋力の無さも大いにある(汗)！そんな時に、少しずつ家事をすることが、程よいハビリにな
ることを発見！つまり、取り立てて運動をしていなくても、家事だけでもある程度の身体作りに役立ってくれていたのだ～と。
我が子が幼い頃は、体を動かすことばかりで、1日ぐうたら横になりた～い！って心底思うのですが、実はやだな～！めんど
～だ～！と思いながらもやってきた家事が、特に私の年代では、日常の健康維持にも貢献してくれていたのだなあと思
感…。でも、痛みを我慢しながらは禁物！私の体験を反面教師にしてね(笑)！

♡身体へのアプローチと心へのアプローチの共通点を発見！

今回、横になりながら腰の病気のことを調べまくり、腰痛→ギックリ腰→椎間板ヘルニア→脊柱管狭窄症…。と段階的に
症状が悪化すること、西洋医学では悪い箇所に焦点を当てて治療しますが、身体全体から見る視点では、O脚やX脚、外
反母趾や膝・股関節変形などからの背骨の歪み、首肩のコリや緊張からの姿勢の歪みが腰の症状の原因になっていること
があるそうです。また、私はお産の時に帝王切開を複数回しているのですが、お腹の手術をすると腹筋が付きにくくなるこ
と、自然分娩で起きるホルモン変化が起きにくいと冷え性体質となり、筋肉が固くなりがちの身体になってしまうことも、全
身の症状を引き起こすことも知りました。そして、筋力を取り戻す為にといきなり筋トレはNG！まずは筋膜を緩めストレッチで
伸ばし…とスモールステップを踏んでいくこと…。以上のことは、私達の心へのアプローチも全く同じです。心のSOSのサイ
ンには気性はもちろん、歴史・背景がある、根っこ、サポートのステップがある…。

大人も子どもも心のことは変わりません！それにしても、命の営みって本当に神秘的ですね…♡



♡ SNS 情報の活用についての再発見！

療養中、ベッドの上で「腰椎ヘルニア」で YouTube 検索すると、整体師さん～理学療法士さん等々熱意溢れる発信がいっぱい！しかもそこには落とし穴が！！最初の発症の時に、神経疼痛薬が効いてくれて痛みがかなり軽減されたので、ヘルニアの人にお薦めという動画の良さげなストレッチや筋トレを結構試しておりました。回復への焦りもあったと思います。けれども、ヘルニアも当然、人によって様々な程度・段階がある。二度目の悪化の時に、そのような個々の違いをしっかりと踏まえて発信している理学療法士さんとの出会いがあり、あ～！あの時頑張っちゃった動作はまだ早かった！私のタイプのヘルニアにはむしろ NG だった！と気づかされ愕然！

これも子育てに当てはまる！ SNS の情報を取り入れるのは難しい！なぜなら... もうわかりですね！個別カウンセリングの意味も改めて確認できた、痛くて大切な学びでした(汗)！

以上、腰椎ヘルニア3部作！？にお付き合い頂き有難うございました。お礼の気持ちをこめて、昨年11月号で好評でした『とげくんとこりんの物語』を番外編でお贈りさせていただきます♡



(心の支援員、中島祐子)

♪あれまつむしがいない チンチロ チンチロ チンチロリン～♪

耳を澄ますと虫の鳴き声がきこえてくるようになり、秋の深まりを感じるようになりました。

時々、園庭で虫探しをしている子どもたちの中から、コオロギを見つけたと大事そうにかごに入れて見せてくれることもあります。マツムシ、鈴虫、こおろぎ、クツムシ・・・。虫の声の歌に登場する虫たちです。その中の鈴虫にまつわるお話です。

ある日、学童保育に来ている男の子に「先生。鈴虫を育ててみませんか？」と何やら差し出され、受け取ると袋の中に何やら丸くて小さく白いものが。「これは何ですか？」と聞くと、鈴虫の卵だとか。科学の何とかという雑誌の付録についていたとかで学童で育ててみたらと母親に進められたそうです。せっかく差し出してくれたので、育ててみることにしました。ケース・土を用意し、乾かない程度に水を霧吹きでかけて、毎日毎日せっせとお世話をして数日たったある日。何だかケースの中に動くものが。良く見ると鈴虫の赤ちゃんらしきものが動いていました。卵から孵るかどうか半信半疑ただけに、なんだかちょっと嬉しかったことを覚えています。それから何年か成虫まで育てては卵を孵すことを繰り返しました。卵から育てると何だか愛着を感じ、育てることにも一生懸命になりました。秋になるとその事を思い出します。秋の夜長。虫の声に癒されながらゆったりと今年も過ごそうかな。(橋本 はるみ)

※10月よりカウンセリングの時間が変更になります。(1日3枠とさせていただきます)



【10月・11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～10時 / 10時半～11時半 / 13時～14時

♡ 10月：1日(金) 7日(木) 8日(金) 14日(木) 15日(金) 21日(木) 22日(金) 28日(木) 29日(金)

♡ 11月：4日(木) 5日(金) 11日(木) 12日(金) 18日(木) 19日(金) 25日(木) 26日(金)

◎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。

：カウンセリングは無料です。