



親子支援だより ほっと通信

令和4年2月2日(水) 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)

付属幼稚園の皆さま、いつも拙いほっと通信をお読み下さり、誠にありがとうございます。
カウンセリングの来談者さまから、ほっと通信読んでます！とお声かけて頂くことが度々あり、中には、ファイルに全て保存しています！とか、蛍光ペン引いて冷蔵庫に貼っています！とか、カバンに入れて持ち歩いています！など見せて下さる方もいらして、ひたすら感謝しております。私の方こそ、日記や家計簿などコツコツ続けることが苦手な性分で、このような機会を毎月与えて頂き感謝でいっぱいです。カウンセリングでもお勧めしているのですが、自分自身の正直な気持ちやハッとした気づき、直感・違和感などをちょこちょこ書いて、ありのままの自分として受け入れていくと…俯瞰的なまなざしが育ち、マイナスの裏側のプラスに気づき、思いがけないギフトに辿り着いたりします。今月は『書き記す』ということについて考えてみました。

♡ モヤモヤ・ドキドキ・ズキズキ・トゲトゲ～など心身の感覚の中身を書き出そう！

例えば「モヤモヤくん、どうしたの？あなたの言いたいことを教えて？」などと擬人化して自分の感覚に向かって声をかけてあげて耳を傾け…内なる本音を湧き出すままに書き出していく。出てきた本音を「そうかそうか～、そうなんだね～、そういう気持ちもここにいいよ～」って、自分の中の小さな子どもをハグするみたいにひとつひとつふんわり包んであげます。

♡ ドラマや本やSNS等々から、きゅ～んと響いてきたシーンや言葉を書き溜めよう！

直感や違和感は、自分が何を大切にしたいのか、何を求めているのかを教えてくれる大切なサイン！書き溜めていくと、自分ならではの世界観が浮かび上がり…自分らしさが見つかる！

♡ これまでの人生で、イキイワクワクの体験を思い起こして書いてみよう！

せつかく過去を思い出すなら、理屈なく楽しかった幼い頃の思い出や、大変だったけれど深い充足感や喜びを感じられた体験にスポットライトを当ててみましょう。子育て真最中だからこそ、自分の為のリフレッシュが大切！親自身の人生の充実へのヒントがきっと隠れていますよ～♪

♡ 一年前の子ども・自分と比べて成長したところを書き出してみよう！

どうせ比較するなら、他者ではなくて以前の我が子・自分と比較するクセをつけてみませんか？

普段一緒にいる家族のことって、甘えもあって、不足ばかりが目につきやすく、家族にも自分にもダメ出しをしがちです(かという私も…汗！)けれども、子どもも大人も日々進化成長している存在…ダメ出しスイッチが入っていることに気づけたら、一年前の子ども、子育てを始めた頃の自分やパートナーと比べてみたらどうでしょう？書いてみると楽しくなって、もっともっと見つけたくなる…自己肯定感を育てる魔法のノートになりますよ♪



♡ 寝る前に、自分を大切にできたことを振り返り、眠りにつく…

卒園児のお母さんが発案された、自分を大切にする為のノートです。大きなことではなく、例えば…夕食のメニュー、いつも家族の好み最優先にするところ、今日は自分が食べたいものに決めた！みたいな日常のささやかなチャレンジについて、自分の気持ちを大切にできたね！ってしっかり認めて書き留める…そんなことを続けていたら、最近、自分のことを「この私でいいのかも♡」と思えるようになってきて…と話して下さい…柔らかな笑顔にうっとり！

*以上のことは、自分の気持ちにゆとりがある時、落ち着いた時にやってみましょう～♪

いかがでしょうか？これならできそうかも？何だかやってみたくも？っと思えるものがあったら、ぜひぜひご自身でアレンジして気軽に試してみてくださいね！こんなテーマもあるよ～！こんな工夫してみたよ～！ということもぜひ教えてくださいませ。皆さんと一緒に試行錯誤したり、喜怒哀楽を分かち合いながら共に成長していけますように…

(心の支援、中島祐子)

皆さんは何か夢中になってやったことがありますか？ いわゆる「はまったもの」は……。

私、今、「まちがいさがし」にはまっています。いろいろなパターンがあって、「まちがいの多いエリアはどこですか？」だったり、「まちがいのないエリアはどこですか？」だったり……。いくつかの「まちがいさがし」をやってみたのですが、私にあっていたのは「まちがいのないエリアはどこですか」でした。これならば、余ったエリアのまちがいを探すだけなので何とかクリアできるんです。でも、「まちがいの多いエリアは……」になるとどこにまちがいがか潜んでいるのかが分からないんです。「間違ってるどころなんてないじゃん！！」とぼやきつつも必死で探すのですが、決まってあと1個というところでつまづきます。その日の気分で、何としてでも探そう！って思う時と、もう降参！と早々に諦めることも有ります。やりすぎて肩がこることも有りますが、このご時世。巣ごもり生活にはもってこい！！と毎日、せっせと間違いを探しています。

(橋本 はるみ)

♡ 今月のほっと一言♡

この冬は、これまで以上に感染拡大が半端でなく、社会も学校も見えない閉塞感でいっぱい…。こういう時は「生きてるだけで花丸五重丸！」と、『命と存在の尊さ』に目覚め、慈しむ力を育むチャンス！と、捉え方の大転換を試みませんか？子どもも大人もみんなストレスが溜まり、交感神経優位になっています。お互いに期待することのハードルをぐぐ～っと下げて、家庭だけはできる限り、のほほ～んとゆったり過ごせますように…。

*ストレス対策について、昨年のほっと通信番外編など HP から過去の通信をご覧頂けます。

【2月のカウンセリング予定】 カウンセリング時間：1回60分

9時～/10時30分～/（お休み）/13時～

♡ 2月：3日（木）4日（金）10日（木）17日（木）18日（金）24日（木）25日（金）
（2月は空きがありません）

【3月のカウンセリング予定】 カウンセリング時間：1回60分

9時～/10時30分～/（お休み）/13時～

♡ 3月：3日（木）4日（金）10日（木）17日（木）18日（金）24日（木）25日（金）
（お電話で直接ご確認の上ご予約ください）



◎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。

：カウンセリングは無料です。