



令和3年4月9日(金) 浜松学院大学付属幼稚園  
【臨床心理士・公認心理師】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♡ お子さまのご入園、ご進級を心からお喜び申し上げます。  
早速ですが、これまでカウンセリングでひとりひとりのお母さんの歩みに同伴させて頂いてきて、このように理解せずにはいられない！という真実があります。それは、. . . ♡

**「全ての子どもは、大好きなお母さんを助けたいって願ってる！」**

え〜〜！！うそでしょう？イライラぶんぶんカリカリ…の素をこんなにいっぱい投げかけてくるこの子が私を助けたいってどういうこと？という声が聞こえてきそうです！

今はもう社会人の長男は、付属幼稚園時代、集合場所の公園で、他の子はじゃれ合いながら過ごしている中、1人でひたすらアリの行動を探求したり、土の中に埋まっているタイルを掘り出していました。入園前は、そんな長男の探究心を一緒に楽しんでいたのに、同学年の他の子どもと比較できるような環境になった途端、「何で他の子みたいに一緒に遊ばないの？協調性がないのだろうか？他の親子にどう思われてるだろう？」そんな他人軸のネガティブな疑問がむくむくと湧き、不安いっぱいになってしまいました。私自身が安心して、自分の世界で純粋に楽しんでいる息子を無理に輪の中に入らせようとして失敗して、益々怒れたり、. . . まさに一人相撲の苦しい時期がありました。当時は、息子の方がおかしいのではないかとさえ思いました。真実は全く逆でした！「やりたい！よりも、すべき！」を優先して自分をがんじがらめにしている私の苦しいものさしに対して、息子は「お母さん、自分がやりたいことをやっていいんだよ〜、他人の目なんて気にすることないんだよ〜、人に合わせなくて大丈夫だよ〜、お母さんはお母さん！ぼくはぼく！それでいいんだよ〜♡」って教えてくれたのです。今ならばはっきりわかります。長男は、世間体や常識の枠で自分で自分を不自由にしていた私を解放する！という第一ミッションを持って、トップバッターで私の元にやってきてくれたんだって、. . . ♡

(もちろん、本人の無意識の次元での話です) 皆さん、安心して下さい！私はこんなに未熟な母でした。今も思春期の末っ子にうろたえることいっぱいです(汗)！けれども、悩んだ全ての経験が今の自分に繋がっているので、反省はいっぱいですが悔いはありません。全て深い意味があり、無駄なことはひとつもないのだなあ、. . . としみじみ感じる人生後半です。



カウンセリングを継続していくと、どのお母さんも子どもからの『ひっくり返しのプレゼント=手こずらされることの中にあるお母さんへの贈りもの』に気づく段階が訪れます。その新たなステップに進んだお母さんは、「あ〜！私ってこのままでいいんだ〜♡」って自分で自分を肯定していかれ、どんどん自分らしさが表れて、その柔らかな美しさに惚れ惚れするほどです♡一方、子どもはというと、大好きなお母さんが一番大事なことに気づいてくれると、安心して『自分の世界を謳歌する』という第2ミッションへのエネルギーが出てくるようになります。

そんな親子の意味深い営みに同伴させて頂いた3月の子ども達の卒園式では、舞台の上で誇らしげに修了証書を掲げるひとりひとりに、「これまでお母さんにいっぱい愛を届けてくれて、いっぱい育ててくれてありがとう♡」「お母さん、精一杯の愛をもってこの子を産み育ててくれてありがとう♡」…そう胸の中でお祝いした私です。今日、同じメッセージを、今年度入園・進級された皆さまに心からお贈りいたします。

(心の支援、中島祐子)



はじめまして！

親御さんの心の支援をさせて頂く中島です。少し自己紹介をさせて頂きますと…かつて3人の子どもが大変お世話になった卒園児保護者でもあります。たまたま第一子がユニーク派で、元々悩み症で自信の無い私は、入園と同時に『人と比べるスイッチ』が作動し、我が子へのモヤモヤやイライラのスイッチが発動しやすくなってしまいました。今となれば、自分自身の課題とごちゃ混ぜになって混乱していたのだなあと感じるのですが…。

このような未熟な私が、失敗しながらも致命的なことには至らずに何とか子育てができたのは、一重に折々の場面で支えて下さった温かな出逢いのおかげです♡アフリカには、「ひとりの子どもが育つには一つの村が必要だ」という諺があります。本来、子育てはみんなに見守られ助けてもらいながらやっていくものということですね！失敗して助けてもらった経験もいっぱいのも、そのひとりになれたらなあ…と心から願っています。

私自身の子育てを振り返ってみると、子どもに対して感情のコントロールが難しかった時や落ち込んだ気持ちを引きずり易かった時は、我が子に対してのイライラやモヤモヤだけでなく、時には実家との関わり、時には義父母との関わり、時には夫婦の関わり、時にはママ友との…等々子育て以外にもストレスフルな状況が多かったように思います。そうなんです！お母さんは母親の役割だけではなく、妻・嫁・娘・ママ友・地域のメンバー等々本当にあつぱれ！というくらい様々な役割を同時にこなしている存在なのです。お母さんの悩みは、子育ての悩みだけでは決してありません。

私たちは、誰もが不完全な生身の存在です。様々なストレスがお母さんの器を超えてしまうと、子育てにも影響してしまうのは自然なことです。天から授かった自分の器を認めてあげて、内なる自分からのSOSのサインを大切にキャッチしましょう！それは、ひとりで抱え込まなくてもいいよ～、信頼できる誰かに助けを求めてもいいんだよ～という大事なメッセージなのです。当園カウンセリングも、安心してSOSを発信できる一つの選択肢であれば…と願っています。

～最後に、お問い合わせの多い事柄についてご案内します～

♡対象はお母さんだけですか？

… 園児さんの子育てに関わって下さるご家族でしたら、どなたでもOKです。

♡子育て以外の相談もできますか？

… もちろんです。些細に感じられる悩みの中に、大切なメッセージがあります。

♡第一歩の敷居が高いのですが、… 誰でも行って大丈夫な場所なのでしょうか？

… はじめの一歩の緊張をお察しします。カウンセリング日の預かりの時間でしたら、どんな人なのかなあつて会いに来て下さってOKです♡職員室にお声かけて下さいね♡



### ♡今月のほっと一言♡

長男の白組の時に、担任の先生にいっぱい相談させて頂き、先生が長男のユニークさをとことん楽しんで下さり、楽しむ心のゆとりがなかった私は心底救われました。ひとりで抱え込みそうになったら、園の先生や心温かな存在に「聞いてくれませんか？」って心を開いてみましょう♡

こんな風に支えてもらえる存在がいると、子も親も安心して成長していけます…♡

生まれも育ちも浜松っ子。歌を歌うことや本を読むことが好きなインドア派の橋本です。  
保護者の方がほっとひと息付けるエピソードやクスって笑ってしまいますような子どもたちとの心温まるエピソードなどをお届けできればと思っています。よろしくお願いします。

【嘘のような本当の話】

「珍百景」なるテレビ番組がありますが、思わず投稿せずにはいられなかったお話です。  
以前勤めていた園での話。

朝の鍵開け当番で出勤した私。一通りの仕事を終えてホッと一息ついた私の目に飛び込んできた景色。  
カラスが滑り台の手すりをスーッと滑り降りてきたのです。まるで滑り台を楽しんでいるかのように。「嘘でしょう!!」とお思いでしょう?でも本当なんです。当時の同僚に話をしたのですが、「ほんとう〜?」と信じてもらえず…。子どもたちが遊んでいるのを見て「いいなあ、やってみたいなあ」って、誰もいない園庭で一人滑り台を楽しんでいたのだと、今でもそう思ってます。結局、その1回しか目にする事はなかったのですが、なんとも微笑ましいカラスの滑り台の嘘のような本当のお話でした。  
(橋本 はるみ)

【4・5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、卒園児保護者の面接枠)

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

♡ 4月: 9日(金) 15日(木) 16日(金) 22日(木) 23日(金) 26日(月)

♡ 5月: 6日(木) 7日(金) 13日(木) 14日(金) 20日(木) 21日(金) 27日(木) 28日(金)

(4月は9日12時~の枠、5月はまだ予約に空きがあります)

※予約の有無は電話で問い合わせをお願いします。(☎472-5193)



★ ほっと広場のご案内 ★

ほっと広場は、安心安全の守られた空間で、日常の悩みを様々な視点で捉えていく学びの場、体験的に傾聴と共感とエンパワメントなどを学ぶ場、お母さん同士の交流とピアサポートの場です。卒園児先輩ママもサポートで1~2名、一緒にします。詳しくは、5月にご案内をさせていただきます。

【5月のほっと広場】

5月: 13日(木) 9時30分~11時30分

21日(金) 9時30分~11時30分

募集人数: 各4名

※換気・消毒・検温・マスク着用・適切な距離を取って実施します。



当園カウンセリングは、室内の消毒と常時換気の実施、相談員と来談者共に、マスク着用・手指の消毒・検温提出を実施しています。体調不良の方、二週間以内にご本人・ご家族が感染拡大地域に行かれた方は、対面でのカウンセリングはお控えください。お電話でのカウンセリング対応も可能ですので、遠慮なくお申し出ください。

◎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。