

親子支援だより ほっと通信

9月号
No.5



令和3年9月6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」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）

お変わりありませんか？皆さんより、もう少し長い人生の夏休みを継続中の中島です。
この通信に取り組む前に、1学期の終わりに発行した7月号を読み返し、「ああ～、あの時はこれで良くなっていくものだ」と信じ切っていたなあ…甘かったなあ…」とこの夏の壮絶な体験をふり返り、「今月は、椎間板ヘルニア事件の”続編”を書かまいか～！」と決意した次第です。

実は実は、…ヘルニアを発症してダウンした丁度1ヶ月後、8月の半ばでした。朝起きたら、再び右下半身の激痛が！！さらに新しく飛び出た！と直感的に思いました。しかも、昨日まで効いてくれていた神経疼痛薬が全然効かない！お盆休みの最後の3日間、人生で経験したことのない七転八倒の痛みに見舞われてしまったのです。ようやくお盆明けに、某病院を受診し、そのまま入院となりました。ドクターが「これは本当に痛い！頭おかしくなっちゃうよ。すぐに検査と入院の段取りをしましょう！もう大丈夫ですよ」と言って下さった時の救われた想い、…！「これまでの苦闘が報われた…」まさにその思いでした。

腰のヘルニアになっちゃった！これまでも聞いたことはあったのですが、実際に自分が体験してみて、これは侮れない症状だ！しかも誰でも発症する可能性はある！ということで、その後の治療についても、いつかどなたかの参考になるかもしれないという思いで書かせて頂きます。

入院当日は、神経根ブロックという局所麻酔のこれまた経験の無い痛い注射！（思わず叫んでしまった！中には飛び上がる人もいるそう！）しかし嘘のように痛みが消え、苦痛なくトイレに行け、久しぶりのシャワーを浴びることができ、生き返った心地がしました。翌日に、ヘルニアというヘルニアを起こしている部位に直接注射して、神経の圧迫を弱める治療を受け、1週間後に退院、今に至っています。ヘルニアの効果が完全に出るまで約1ヶ月かかるとのことなのですが、今日で丸2週間、痛みの伴う動作が減ってきた実感が増え、このまま手術しないで治癒できそうだ！きっとそうなる！と自分自身をいっぱい励ましている最中です。

7月半ばからもうひと月半、こんなに病気で痛かったこと、何もできない状況になったことは人生初です。特にぶり返した！ということのダメージも大きく、先が見えない時はさすがに落ち込みました。けれども、入院・療養生活のゆっくりとした流れの中で、辛かった分だけ、人々の温かさもしみじみ感じさせて頂きました。もう二度と繰り返したくはないけれど、前に進んでいる実感を持てるようになった今は「ヘルニアさん、ありがとう♡」という想いです。

前号に続き、今夏の闘病で頂いた～恵み～に光を当て、書き出してみたいと思います。

♡家族が共にいる有難さ♡

まだ家事もできずトイレ以外は寝室に籠っていた時期、…丁度夏休み、コロナ禍でもあり、高校生の娘が在宅のことも多く、週末には夫もいてくれ、家事への感謝はもちろん、別々の部屋で過ごしていても、自分が不調な時に、家族が一つ屋根の下にいてくれることの安心感を実感。

♡共感的な言葉の有難さ♡

さすがたくさんのお患者さんを診てこられたドクター、”人となり”もあるでしょう！めっちゃ共感力のある言葉に励めと勇気を頂きました。「これはね、なった人にしかわからない辛さがあるよね！注射、痛かったよね、ホントにごめんね…」「絶対に良くなるからね！」「大丈夫だよ」自分で為すすべが無い時、先が見えない時に、信頼の置ける専門家からの言葉の心強さを体験。

♡サインを大切にすることを身を以て気づけた有難さ♡

考えてみれば、腰の痛み…ずっとあったのです。でも当たり前過ぎて、SOSのサインとも思えず、流していた！そして、上半身と下半身を支える”要”である腰の大切さへの認識に欠けていた！
（こうなったら助言できるくらいになるぞ！と、腰椎のことを調べまくり、研究しております）



♡祈りはきっと通じる！様々なカタチのエールの有難さ♡

今回、これは頭がおかしくなるよと医師に言われたほどの苦痛を、何とか乗り越えてこれたのは、心在乎の方々のたくさんの方の祈りのエールが支えてくれたから。真心の籠った言葉、目に見えない声にならない祈り、手料理の差し入れ、カウンセリングに来談して下さっていたお母さんからの温かなご心配と励ましのお言葉も伺い、どんなにに励まされたことか…自分の力が限界の時も、誰かの祈りが助けてくれている。…みんなに支えられて生かされている。…助けられたり助けたり。…人ってそうやって生きていくんだと、助けて頂く立場になって、しみじみ実感。

♡小言が減ると、家庭が平和になることを実感した有難さ♡

この夏は、痛みをいかに逃すかで精一杯、娘に小言が出るエネルギーがなかった！散らかってるけど、スマホ三昧だけど、生きてるからまあいいか〜という次元をさまよっておりました。結果、娘との関係も穏やか〜でその点のストレスはほぼなかった！さあこれからどうなるか。…？

…まだまだあるのですが、折々におつき合い下さい。7月のほっと通信を書いた時点では、9月からはカウンセリングをスタートできる予定でいたのですが、本当に申し訳ありません。

早く復帰したいです！しかし今回、ぶり返してしまった体験を通して、焦りは禁物！急がば回れ！を痛感しました。私の長年のセルフメンテナンズの怠りの結果、再びお待ち頂くことになってしまいました。この試練を意味ある経験としていけるよう、自分なりに精一杯向き合っていく心の在り方が、深い次元で皆さんにもプラスのエネルギーとして循環していくことを祈りながら、目の前のことに、楽しみを見つけながら励みたいと思います

(心の支援員、中島祐子)

日本には四季という素晴らしい季節がありますが皆さんはどの季節が好きですか？

春に産まれたということもあるのでしょうか。私は、春が大好きです。暑くもなく寒くもなく、そして、色とりどりの花が咲くこの季節に癒されます。また季節を色で例えると、春は花々のピンク、夏は青空の青、秋は紅葉のオレンジ、冬は雪の白。そんなイメージが私の中にはあります。好きな季節は皆さん異なるかと思いますが、春夏秋冬、それぞれにいいところがたくさんありますね。これから季節は秋。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…。これまたいい季節ですね。暑い夏を乗り切ったら、秋を満喫したいと思います。

(橋本 はるみ)



♡～今月のほっとひと言～♡

ほっと通信を通して、自分自身の体験を書くことで、俯瞰的な視点から自分の体験を客観視して、色々な側面から得たものを整理していける場を頂き、心から感謝です。混乱や落ち込みの只中はとても無理。…でも、少し落ち着いた時に、文字にして自分の中から体験を取り出してみませんか？チョコッとメモ書きでOK！さすがにここでは私のドロドロは出せませんが、まずはネガティブを出してO（マル）つけすること大事！トイレとか案外出せちゃいますよ～（笑）



【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（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）

◎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。