



親子支援だより ほっと通信



令和4年3月4日(金) 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」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)

附属幼稚園の皆さま、ご卒園、ご進級の春... 心よりお祝い申し上げます。
入園式の時は子どもは3歳! パパ年齢・ママ年齢も3歳! あれから1年・2年・3年... 度重なるコロナ流行による
様々な制限のもと、親子一緒にここまで本当によくがんばってこられた皆さまに心からの敬意とともに、いっぱい
拍手を贈りたいです。

今年度も、親御さんの悩みに同伴させて頂きながら、共に学び成長できる貴重な体験をさせて頂き、心からの感謝
でいっぱいです。カウンセリングでしみじみと想いを深くすることは、『子育ての悩みは、子どもからの愛のプレゼント』とい
う真実! 「お疲れ様でした」の気持ちを込めて、子ども達の様々な表れの裏側に隠れている『LOVE メッセージ』を読み
解きます♡

(まだまだ日本では母親の子育ての負荷が大きいことを痛感、ママに向けての表現にしました)



♡ボク・ワタシは、このママが大好きなんだ♡

どうしても他のお母さんと比べて自分にダメ出し! 誰も責めてないのに自分で自分にしちゃうこと、ありますよね! そ
ういう時に限って我が子がベタベタまとわりついてきたり... 何だか、「お母さんはお母さんのままで大丈夫だよ。他の
人になろうとしなくていいよ。お母さんのがんばり、わかっているよ。精一杯の自分を認めてあげて」って伝えたいの
かも...

♡ママだって、弱音を吐いていいんだよ♡

お母さんだから泣きたくてもガマンしなくちゃ! 大人なんだから自分で何とかしないと! そんな風に頑張り過ぎてしま
うこと、ありますね! 理由がはっきりしないグズグズが続いたら、「お母さん、モヤモヤが溜まってるよ〜」という我が子
からのサインかもしれませんね...

♡ママ、疲れたらサボっていいんだよ♡

子どものため! とヘトヘトの中、イライラスパイスと一緒に手料理! やっと作れたのになぜか食べてくれない! ムカ
ッ! あるあるですね! もしかしたら「お母さん、そこまで頑張り過ぎなくて大丈夫だよ」というメッセージかも! お惣菜
だってレトルトだって人の手が入っています。親子で感謝しながら頂いたら、ニコニコスパイスで美味しさ倍増...

♡ママだって甘えていいんだよ♡

お母さんになった途端に甘えスイッチがオフに... 何だかいつも戦闘モード! あれあれ? 最近、やけに子どもが抱
っこ抱っこアピールすごいぞ〜! もしかしたら、「お母さん、ホントは甘えたいんでしょ! ボク・ワタシが甘え方を教えてあ
げてるんだよ〜」かもかも...

♡ママ、自分の人生エンジョイして”OK だよ〜♡

子どもがしょんぼりしていると何だか心配の怪獣がムクムク、頭の中は我が子のことでいっぱい! お母さんなんだから、
自分の楽しみもガマンガマン! どんどん一緒に落ち込みムードに... そんな時こそ、お母さんが自分の人生の主人
公になってイキイキワクワクできることをしましょう♪

「人生ってまんざらでもないんだな〜」ってプラスのエネルギーが循環していく...



…いかがでしたか？こんな風なまなざしもアリかなあ～って、心の片隅に置いて下さったら嬉しいです。春の優しい日差しにサポートしてもらいながら、柔らかく心をほぐして、子どもからのひっくり返しの愛のプレゼントをいっぱい受けとれる春休みとなりますように・・・

(心の支援、中島祐子)



まだまだ先・・・だと思っていたのに、とうとう令和3年度最後の月になりました。去年の4月には「先は長いなあ」と思っていたのに、3月を迎えたら「あっという間だったなあ」と思っている今日この頃です。

冷たい風がまだまだ吹く中で、春が少しずつ顔を出し、大好きな春の訪れにウキウキしています。それとともに花粉症も一緒にやってきて、ウキウキしつつも少～しばかり憂鬱にもなります。春を楽しむには薬は欠かせず、飲まずにいられたら・・・とも思うのですが、頼ってしまいます。薬のおかげで憂鬱だった春が、楽しめるようになり花を見に出かけることも苦にならなくなりました。駐車場から幼稚園に歩いてくる途中に咲く、八重の桜。ひらひら舞う花びらの中出勤すると心もホカホカ、今日一日頑張るぞ！となんだかパワーをもらえるような気がします。幼稚園の園庭の桜も、去年は年少さんが小さな花びらを拾い集めていたなあ。今年もそんな光景が見られるかと思うと今から楽しみです。

今年の開花はいつかなあ？

今年度も拙い私のおつきあいいただきありがとうございました。

(橋本 はるみ)



♡今月のほっと一言♡

昨秋に家族になってくれた保護猫のふわり、1月末に無事7歳を迎え、... 生い立ちの事情で去勢手術がまだで発情期となり、シニア期にかかりやすい子宮の病気を発症、入院、手術をしました。2キロに満たない小さな身体で懸命に生きようと頑張っているふわりが、「生きてるだけで奇跡なんだよ」と全身全霊で教えてくれました。日々の深刻なニュースからも同じことを感じます。

命芽吹く春、この”命のまなざし”に立ち返れますように！（ふわりは無事に復活…感謝♡）

【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）11日（金）17日（木）18日（金）24日（木）

（3/24（木）13:00～ 一枠空きがあります）

【4月のカウンセリング予定】カウンセリング時間：1回60分

♡ 4月：8日（金）14日（木）15日（金）21日（木）22日（金）

（お電話で直接ご確認の上ご予約ください）

***卒園児保護者様のカウンセリングは、7月末までとなります。**



◎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。

