



親子支援だより
ほっと通信

令和5年新年号

令和5年2月2日(木)
浜松学院大学付属幼稚園
心の相談員 中島祐子



♡「ホッとひと息」ついて、「ホッと安心」したり、「ホッと(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♡

浜松学院大学付属幼稚園保護者の皆さま

新年最初の月のほっと通信とカウンセリングをお休みし、申し訳ありませんでした。お陰様で、私自身の健康のメンテナンスにじっくり向き合うことができ、2月からカウンセリング再開する運びとなり、心より安堵と感謝の思いであります。どうぞ今年もよろしく願いいたします。

新年号のほっと通信のテーマですが、ズバリ！『夫婦関係』について書きたいと思いました。と言うのも私のように人生後半戦に突入しますと、“かすがい”となってくれていた子どもは巣立ち、そろそろ定年退職の時期…。いよいよ夫婦二人だけの生活スタイルに逆戻り…。

「さあこれからどうしよう！話題が無い！趣味は合わない！協力という意識がない！自分で自分のお世話ができない！一緒にいるとモヤモヤすることが次から次に出てくる～！！！」

などなど困りごとの話題が結構出てきている実情があるのですよ～^^;

このような悩みごとを眺めてみると、子育て時代から夫婦関係を育てていくことの大切さを感じています。親子関係と同じく夫婦の絆育ても、手間と時間とエネルギーが必要です。

とは言え、私も全く人ごとではありません^^;そして何より、子ども達の心身の健全な育ちにとって影響大のテーマ！…。ということで、結婚生活32年の経験とカウンセリングの営みを通して学び得た、3つのことについて綴ってみたいと思いま～す(^v^)

♡結婚生活は、夫婦関係を通して「互いに成長する」ことが本来のテーマ～

人間関係における成長とは、「自他を大切にすることはどういうことか？」を体験的に学ぶということではないでしょうか。結婚生活を通して、また結婚を経て離婚という形でその夫婦関係での学びを卒業し、次の人生の学びのステップに進む方もいます。また、独身生活を貫くことを通して、自分自身を成長させるという学びを選択する方もいます。どの道がいい、どっちが正しいという次元の話ではありません。自分の潜在意識が、どのような道での自己成長を望んでいるか？というところで、おのずから出逢いを引き寄せているという捉え方をしてみると…

「なんでこの人と結婚してしまったのだろう！？」

→「この人との結婚生活・夫婦関係を通して、自分はどのような学びを望んでいるのだろう？」

「なんでこの人は変わってくれないんだろう？」「どうしたら変わってくれるのだろう？」

→「自分が成長する為に、この状況はどのような大切なことを教えてくれているのだろう？」

…。このように、外側に原因を求め相手に変化を求める思考から、自分自身が人生の主人公になって、自らの人生を真の幸せへと軌道修正していける！という方向へシフトしていけます。

♡インナーチャイルドは、夫婦関係において最もストレートに出やすい！！！！

ここでのインナーチャイルド(自分の内側にいる子ども)を、「何らかの事情で大人になっても成熟が難しい、子ども時代の思考グセや思い込み・狭い視野・情緒的反応」と捉えてみます。一般的に、最も気を緩められる家族関係で、インナーチャイルドはより表れやすくなります。通常、対子どもとの関係では、「自分は親・大人だから」という理性のところで暴走をコントロールできる場面もありますが、遠慮のない夫婦関係ではより甘えが出やすくなる為、意識するこ

となくインナーチャイルド丸出しになってしまうことがあるのです。これはおかしいことではありません。私たちみんな、子どものような側面を家族間で出しあい、許容しあいながら、外で年齢相応に頑張るエネルギーを充電するというのが、家庭の大切な機能ですから、…。けれども、相手に深いダメージを追わせるほどのインナーチャイルドの暴走は、相手の人生をも負の方向へ巻き込んでしまうため、自分自身としっかり向き合う覚悟が必要となります。カウンセリングの過程で、夫婦間や我が子に向けていた強い思いや激しい感情が、実は子どもの頃から親にわかって欲しかった、先生に受けとめて欲しかったものだったことに気づく時があります。ああ～！だからこれまで他者にぶつけてもスッキリしなかったんだ！と腑に落ちます。そこまで自己理解が進むとシメたもの！大人になった自分自身で内なる子どもの自分の言い分に耳を傾け、丸ごと受け入れてあげるといふ、インナーチャイルドが最も望んでいたセルフケアへの大きな一歩が踏み出せるからです。

♡問題を感じた時は、「関係さん」にスポットを当ててみる！

相手に問題があると思っている時に、相手ばかりに焦点を当てると前に進みません。なぜならば、他者を変えることは不可能だからです。ですので、夫・妻の二者関係ではなくそこに「夫婦関係」を入れ込み、トライアングルの3者関係をイメージして考えていくことが大切です。

理想の夫に変えるには？妻を自分の願うように変えるには？という視点から、自分とパートナーとの「関係さん」が改善するためにはどうしていったらいいかな？という発想を互いに持つ練習をしてみませんか？関係さんが良好になる為には、どちらか一方がガマンばかりだったり、相手にばかり変わって欲しいと願っている状況では実現が難しいこと、…。わかりますよね^^；実は、この見方は、全ての人間関係の困りごとに活かせる秘策なんですよ～(^v^)

初っぱなから本質的な内容になりました。「共有したい…」と心に浮かんだ方おられましたら、タイミングを見計らってシェアして頂けると幸いです♡ (心の支援、中島祐子)

☆多あんなことこんなこと☆

先週は浜松ではちょっと考えられないような寒さに襲われましたね…。「氷点下」というワードを聞いて、先生たちが水をはっておきました。バケツやらたらいやらプリンカップやら…。それはよくあることなのですが、今年はその氷の厚さが違いました！！2センチ？3センチ？「すごい！」子どもたちの目はキラキラ！(^)！また、園庭はちょっとしたスケートリンク？のようになっていて、年長の子どもたちが砂場のおもちゃでコンコン割っていたので、(おもちゃが割れそうなので)くぎ抜きを渡してみました。そうしたら先の所でガリガリ削り始めて…「はい、かき氷でーす」カップに集めてしばし楽しみました。自然の賜物で珍しい経験ができたひと時のでした…。
鴨藤有希子

～付属幼稚園、親支援カウンセリングについて～ (カウンセリングは無料です)

- *原則、毎週 (木) (金) に、9時～10時、10時半～11時半、13時～14時の3枠で行なっています。(会議室使用不可の時は、お休みの場合があります)
 - *日程は園ホームページをご確認下さい。予約可能な枠がアップされています。
 - *ご予約は園電話 (472-5193) へお願いいたします。
 - *カウンセリングの会場は、幼稚園受付左手階段上の会議室です。
 - *カウンセリングの対象は付属幼稚園保護者となります。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)をお受けすることができます。
 - *未就園のお子さまの託児の依頼が可能です。予約時にご相談下さい。(1回千円)
- 【守秘を厳守致します。園スタッフとの共有が必要と思われることにつきましては、来談者様のご意向を伺いたく、カウンセラーよりご相談させていただきます】