



親子支援だより

ほっと通信 12月号

令和4年12月20日(火)
浜松学院大学付属幼稚園
心の相談員

中島祐子

今年最後のほっと通信...少し遅くなってしまいましたが、皆さま、一年のお疲れなど出しておられませんか? コロナ第8波が押し寄せ、日常で必須なものが次々と値上げとなり、TVを付けると胸が締め付けられるニュースばかり... どうやって心の安定を保てばよいのか途方に暮れるような混乱の時代の中で子育てをされている保護者の皆さまに、「今年一年間、本当にお疲れ様でした。小さな命を守り育てて下さり、本当に有難うございました。」心の底から労いと感謝をお伝えしたい心境です。

私自身の今年を振り返ると、遠慮したいような予期せぬ出来事に見舞われ苦悩した一年もありました。今月はこの体験を振り返り、どのようなギフト=恵みがあったのかをしっかりと見出したいです。というのも、ほっと通信やカウンセリングにて折に触れて、どんなに辛い出来事でも必ず宝が隠されているとお伝えしてきましたので、有言実行したく~! 宝の扉を開ける鍵は、自分の体験を俯瞰して眺めるための『本質の次元のまなざし』です。その『まなざし』を教えてくれる絵本が、11月号で紹介した『きみのことがだいすき』... この絵本に散りばめられている being の次元からのメッセージに助けてもらいながら、形の無いクリスマスプレゼントを受け取れるようおつきあい下さいませ。

その体験ですが、天から私へのチャレンジと捉えるとズバリ! 「あなたにとって大切な人が、あなたが大切にしてきた価値観と一見真逆の行動を取った時、どうしたいですか?」といったテーマが隠れていたように顧みます。色々な経緯があり、一年近く悩みました。今は、様々な感情で大荒れだった心の海の奥底の静かな場所まで、何とか辿り着くことができ、心からほっとしています。とは言え、嵐の渦中はとてもしんどかったです(-;-)

まずは、「かなしいきもちね、ふたをしなくていいんだよ... だから今は、ぎゅうするね。心をぎゅうするね」(絵本)にヒントがあります。自分の中に湧いてくる認めたくない思いに蓋をするほど、悲しみが怒りに変わり苦しくなり... 思いきって信頼できる存在に打ち明けありのままに受けとめてもらう中で、そういう感情を体験している自分を受け入れよう(=ぎゅう)という思いに変わり、少しずつほぐれていきました。

「99人に合う靴だって、きみに会わなきゃ意味がないんだ。みんなが平気な顔をしていてもきみが、ちょっといたいな。なにかへんかも。そう思ったときは、むりをしなくたっていいんだよ」(絵本)のまなざしから、私は私に合う靴がある。相手には相手に合う靴がある。馴染む感覚も好みも違う。人間が違うから違って当然。無理に合わせなくていい。ただひとつ、「今、私が選ぶ靴はこれだよ。あなたは今、その靴を選ぶんだね。」と、レッテル貼りをせずフラットな地点で互いの違いを受け入れること。近しい存在との感覚が違うほど、この境地に辿り着くことがとても難しいことをしみじみ体験しました。

「今」という言葉を入れること、大事だなと感じます。人は変わりゆく存在だから! そうなんです! 過去と相手は変えられないけれど、過去と相手の受けとめ方は自分次第! なぜ相手の受けとめ方を変えられたのか? それは、いい加減に自分が楽になりたかったから~(笑)

(裏面へ→)

ようやく、相手をコントロールしたい欲望（実はこれが一番苦しくて重たい！）を手放せた開放感！「やっと自由になった〜♪」藤井風くん『グレース』〜(^ v ^)

そして、“みんなと同じようにできなくても、あなたのとってもやさしいところ、たくさん知ってるよ．．．今のあなたはそのまま、よいこ”（絵本）．．．こんな風に、自分自身のこと、変えたい！変わって！と思っていた相手のことも、色々な方向からプラス面を見つけられるようになってきて．．．本来の自分を取り戻すことができました。

頂いたギフトの中でとりわけ印象的だったもの．．．“ゆるすことの癒し”です。誰だって「この人のことゆるせない、あのことだけはゆるすもんか！」そう思うこと、人生の中であると思います。無理にゆるすなんてできません。ただ、そういう想いを抱いている自分を自分でゆるす．．．そこでした！自分自身をゆるそうと決めたら、ぎゅっと頑なになっていた心がふわっと緩み〜気持ちさがほぐれるほどに「まあいっか〜」っとなり〜自分の心に余白ができると自然に周囲にも寛容になれて〜モヤモヤを手放せた景色がこんなに清々しいなんて〜！弱音や毒出しの器となってくれた存在への感謝でいっぱいです♡

他にも、楽しみの一つの朝ドラや赤ひげシリーズからどんぴしゃのヒントをもらったり、風くんの“グレース”からもいっぱい元気をもらいました♪「前に進むヒント・助けを下さい！」と天に願っていると、こんな風に心の闇から救い出してくれる出会いをいただき．．．そんな素敵な体験も今回頂けた宝物です。 （心の支援、中島祐子）

〜今月のほっとひと言、その1〜

親子や夫婦のやりとりは、家族という関係性の甘えから期待や感情のコントロールが難しいですね！冬休みは家族で過ごす時間も長く、皆が充電&リフレッシュできるよう居心地良く過ごすことは、家族共通の願いですね！そこでお薦め本の紹介、第2弾です。

『気持ちを切り替える力【レジリエンス】』森薫著、学びリンク発行（水色のカバー）
家族支援カウンセラーの著者は、「今、明るく前向きに生きるために最も必要なスキルは、学力でも体力でも経済力でもなく、自分を負の気分から幸せな気分へ”切り替える力（レジリエンス）”ではないでしょうか。」と投げかけます。

同じ著者の本で、日本の教育の枠組みに馴染みにくい個性の子どもを育てている親御さんに、とりわけお勧めしたいもう一冊です。（全ての子どもに大切な本質的な内容です）

『スペシャルタレントの子どもたち〜不登校・ひきこもりの解決方法』学びリンク出版
森氏は、こだわりの強さや五感力の鋭さを持つ非定型発達気質や敏感繊細気質のことを「スペシャルタレント気質」と命名しました。素晴らしい表現と思いませんか？言葉の表現でこんなに印象やイメージが変わるのかと感動しました。伝え方って大事ですね！

様々な子育ての本がありますが、著者の温かな人間性が伝わるやわらかな文調と、誰でも直ぐに実践できる具体的で平易なヒントが満載です。夫婦や祖父母みんなで共有したい、心身共に明るく元気になれ、ほっとゆるんで柔らかくなれる良本です♡

〜今月のほっとひと言、その2〜（1月お休みにつき、オマケです）

カウンセリングのアドバイスで、反響が大きかった日々の工夫のご紹介で〜す(^ v ^)

*子どもの居場所作りの工夫を〜：

テントやダンボールで作る子ども専用のちっちゃなスペースを準備する。居心地良い空間になるような工夫を子ども自身に任せる。波立った気持ちをクールダウンしたい時、ひとり静かな時間を過ごしたい時など、互いの場所には、弟や妹も黙って入るのは【NG】のルールを共有します。（私も自分の居場所を作ります！と言ってくれたママ、すてき〜♪）

*安全な方法で、強い感情の発散の工夫を～：

いくら八つ当たりしたくても、小さな妹弟や大人や自分を叩いたり、物に当たるのはいけません。

(許容すると、こうやって発散していいんだって勘違いさせていただきます)

抑え込むのもNG!外に出せるとスッキリします。五分五分の力で張り合ったり、クッションに向かって叫んだりパンチしたり、新聞ビリビリ、風船アタック～etc安全に発散できる方法を工夫しましょう。(親も一緒に発散もグー!)発散できた後は、ぎゅ～したり、よしよししてあげながら「落ち着けてよかったね」と親子でまったり～♪(ε`)

*叱る時は「はっきりさっぱりきっぱり」を意識して～：

くどくどネチネチお説教は、親子共にエネルギー消耗!悪循環になりがち...^^;

そんな時、子どもの耳に言葉は入らず、嫌な感覚だけが残ってしまいます(;_;

自分の子どもの頃に親に言われて嫌だった体験、パートナーに言われて悲しかった体験を思い出すと、我が子には同じ思いはさせたくないって思えますよね!親側の事情で疲れていたりイライラしている時は、親自身の自分へのハードルをうんと下げて、自分を甘やかしてあげましょう...そしたら、家族のことも大目にみれそう～^-

*親自身のもやもや・ムカムカ・もんもん...etcとの新しいつきあい方～：

大人も子どもも、内側に湧き起こるどのような感情も悪いものではありません。強いネガティブ感情ほどそれ相応の事情があるということです。最上のお客さんとして労ってあげましょう。忙しい時は、胸の辺りをよしよししながらこんな風に内側の自分に声をかけるのはいかがでしょうか?「ムカムカくん、あなたの言い分は後でゆっくり聞くよ。今はね、あなたのために薄ピンクのふわふわのお部屋をあげるから、そこで待っててね...」

ネガティブ感情を擬人化するとやりやすいです。怒り心頭の時にとてもできない!という方は、理想の母なるイメージ(憧れの人や観音様、マリア様etc)を思い浮かべて、優しく声をかけてもらいましょう。自転車漕ぎと一緒に!少しずつ練習ですよ～♪

*子どもをハグハグ、同時に自分の中のちっちゃな子どもの自分もハグハグ～：

一石二鳥!とっておきの親自身のインナーチャイルドの癒しの方法です。何せ未熟な人間の子育てですから、どんな大人の中にも子ども時代の癒されていない自分が住んでいます。子どもの甘えを受け入れてあげている時、親自身の子ども心も一緒に抱っこしてあげてるイメージを持ちましょう。ほっこりセルフセラピーの時間にもなりますよ～♡

【大切なお知らせ】

相談員の健康メンテナンスのため、1月のカウンセリングをお休みさせていただきます。

付属幼稚園保護者の皆さま、どうぞお元気で良き新年をお迎え下さいますように～♡

☆彡あんなことこんなこと☆彡

あっという間に年末、そしてお正月...私のお正月のイメージは「百人一首!」子どもの頃、毎年お正月に家族でやったものです。母親が抑揚をつけて読み札を読む...その”声”がずっと心に響いているんですよね～私の中のなんともほっとする声、思い出です。今の子ども達はお正月ってどんな思い出が残るのかな～? そういう自分は我が子にどんな思い出を残してやれたのかな...。皆様、良いお年を!(^)! (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。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。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ます】

