



親子支援だより

ほっと通信

9月号

令和4年9月9日(金)
浜松学院大学附属幼稚園
【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…。

(これまでのほっと通信は園ホームページで読むことができます。)

付属幼稚園保護者の皆さま、暑くて長い夏休み... 本当に本当にお疲れ様でした。

年々つくづく思うのです！今の子育てって半端なく大変だなあと...。猛暑を越えて酷暑の域に達している夏、日中外で遊べない！子どもの送迎や買い物での外出だけでも体力の消耗が昔とは違う！親達の子ども時代にはなかった SNS やバーチャルゲームが主流の時代！自分たちの体験をヒントにすることができなくて試行錯誤の連続です。昭和と比べて様々な媒体から自由に情報を取り入れられるだけに、心に波風起こすような情報に触れる機会も増え、精神的エネルギーの消耗もいっぱいです！そして長引くコロナ禍... これまた新たな試練の連続です。それなのに、気軽に頼れるような地域の繋がりはどんどん希薄になっているのですから...。

こんなに大変な究極の時代に、時に八つ当たりする程に追い詰められることがありながらも、永久に投げ出すことなく子育てを続けている皆さんは、本当に本当に凄いのです！！道端やお店で子育て真っ最中の親子を見る度に、知らず知らずのうちに思わず、「お疲れさま！あなたが毎日していることは決して当たり前じゃないよ。金メダルに等しい凄いことなんだよ。365日、この子の命を守ってくれて本当にありがとう！あなたの疲れが癒され、労苦が報われますように...」と祈りのようなエールをお送りしている私です。カウンセリングへ来談されるお母さんにはもちろん、何度でも直接にお伝えしたい気持ちでいっぱいです。

さて... 夏のお疲れがいっぱい溜まっている時期に、少しでも緩むことができたならなあ〜という想いをこめて、まずは我が家の2匹のもふもふマイペースネコ(=^ε^=)ちゃん話を... ♪
(ネコ苦手な方ごめんなさい！好きな動物に変換してお読み下さればと〜)

ふわりは白に少々グレーのまん丸お目々の長毛ちゃん、7歳(人で44歳くらい)の女の子、カレンの方は短毛茶系、顔はタヌキ、体はカワウソ！？、推定年齢3~4歳(人で30歳前後)の女の子です。2匹とも保護猫で、昨年秋に我が家にやってきたふわりは、ケージの中だけで最低限の世話で生き延びてきた事情、今年5月にやってきたカレンは1年くらい飼われた後に野良となり、とても親切な人ととても酷い人がいるような環境で生き延びてきた事情があります。

振り返ると、飼い始めた当初は2匹が育った過酷な背景に想いを馳せ過ぎて、「可哀想なネコ」という見方が多かったと思うのです。しか〜し！きっと馴染むのに相当かかるだろう！という予想に反して、夫々のペースで着実に慣れてきた現在、ふわりとカレンへの見方が大きく変えられたように思います。今の2匹のイメージは、「過酷の環境を生き抜いてきた、生きる力の強いネコ」で

す。また、愛される体験が全く無かったら人間になつくということではできないはず。．．と考えると、「どこかで愛を受け、愛されることを知っているネコ」という見方もできるなあと。

こんな風に厳しい生い立ちの中のプラスの側面にスポットを当てていくと、ふわりとカレンに内在する強さや光が引き出されるように思うのです。子育ても、目の前の子どものどこに焦点を当てるかで、不安や劣等感が引き出されたり、安心感や自信が引き出されたり．．そんなことが起きるみたいですよ。一筋縄ではいかず手応え十分！という2匹ですが、育て甲斐もある！

人間の子供と違って“こういう子になって欲しい！”みたいな期待が湧いてこないのも、ありのままの個性をそのまま受け入れ、シンプルに楽しめるところが、ペットの良さかもしれません。

けれども、きっと私たち人間も同じ．．平穩無事な時には意識することが難しいけれど、本当は、生きていることが奇跡！いまここに存在していることが素晴らしい！のですよね(^_-)-☆

我が家のネコ達の目下の悩みは、モフモフふわりはみんなが顔をこすりつけるので微妙な匂いがすること、忍者カレンはどう誤魔化しても風邪薬を飲んでくれないこと．．．です(^_^;;

以上、おつきあい下さりありがとうございました～♡～

(心の支援、中島祐子)

☆あんなことこんなこと☆

2学期が始まって4日ほど経ったころのことです。年長のクラスに行くと、「鴨藤先生にもみせてあげたら？」と担任の先生に促され、T君が逆上がりを見せてくれました。「おー！！」(大拍手～)聞くと毎日何回も何回も練習して、その日初めてできたとのこと…。しかも、腕の力で胸を引き寄せて上がる体操選手のような見事な逆上がり！やり終えて見せたドヤ顔は、自信に満ち溢れたなんとも言えない良い顔でした。逆上がりをきっかけに園生活が更に充実していくT君の様子が思い浮かび、嬉しい気持ちになったのでした…。

(鴨藤有希子)

♡～今月のほっとひと言～♡

家族の一人がコロナ陽性となったある方のお話で、なるほど～これはみんなのヒントになる！と思えたエピソードです。当初は恐怖で眠れない日々だったそうですが、笑顔の効果を思い出し、とにかく家の中で笑えるおバカなことをいっぱいしよう！と切り替えたそうです。緊急事態の中でユーモアを発動させ乗り切ったエピソードに、「笑顔は心のワクチン！」という言葉が浮かびました。今や、笑いの免疫力・抵抗力アップの効果やりフレッシュ・ストレス発散の効果は科学的にも立証されています。

感染対策の他にできるすごくいいこと、み～つけた～♪



～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ください。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。共有が必要と思われることについては、来談者様のご意向を伺います。