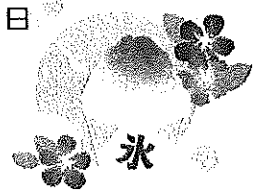


令和4年7月14日



親子支援だより
ほっと通信

7月号

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「ホット（あたたか）な気分」に包まれますように…。このお便りは、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。

こんにちは♡

もう7月、まだ7月、え？7月？夏休みどうしよう！…。人によって想いは様々ですが、とにかくにも新年度スタートの一学期、子どもも大人もみんなそれぞれ本当によく頑張りました。一筋縄でいかないこともあったかと思えます。心から労いの拍手を送りたい気持ちです。

カウンセリングに来談下さっている方が、「もっと気軽にカウンセリング受けてみたらいいのになあ～って声をかけているのだけれど、初めの一步のハードルが高いみたいで～」と教えて下さいました。これまでも、カウンセリングの内容がどこまで伝わるのかという心配の声を伺うこともありました。守秘の厳守という枠があってこそ、安心安全感を持って赤裸々に話すことができるものです。園スタッフとの共有が必要な場合には、必ず保護者様の了承を得る手続きを踏みますので、どうぞご安心のもと、必要なタイミングでお申込み下さいますように…。

2022年の半年余りの間に、コロナ第6波～第7波の流行と並行して、世界でも、そして直近に日本でも命の儚さと重みを思い知らされる信じ難い出来事が起きました。仕事柄、TVのニュースをずっと見ていたら恐怖と不安で居ても立っても居られない心境になってしまっ…というSOSが複数ありました。このような時に私は、こんな風にアドバイスをさせて頂いています。

まず第一は、自分の中で恐怖心や不安感が煽られるように感じる映像は避ける必要があること。特に、映像や音の刺激は、私たちの意識を超えて強く影響しています。大人は平気でも、特に9歳頃までの子ども達は、周囲の世界との境界がまだまだ薄い為に、重苦しいエネルギーを直に受けとってしまいます。HSP気質の方も同様です。教育のために見せておかなくてはいけません。客観的に捉えられる年齢に、歴史的な事実を学ぶ授業がちゃんとありますから。まずは、自分自身と幼い子ども達の心を守ることを優先しましょう。私自身も敏感気質ですぐに夢に出てしまうので、朝夕に2回、5分以内で活字にて情報を受けとるよう調節をしています。勿論、社会や日常を揺るがすような大事については、落ち着いて適切に伝える必要が生じる時もありますね。そのような時、私達大人は何を大切に子どもに伝えればよいのでしょうか。

私たち人間は、危機を回避しようとする脳の働きから、どうしても物事の負の側面に焦点を当てるといふ生来の傾きがあります。コロナ関連のニュースも、コロナ禍で産み出されたプラスも色々あるはずですが、取り上げられる割合はとても少ないです。本当は不安や恐怖が大きい状況ほど、闇に呑み込まれないようプラスの側面も同時にスポットライトを当て、怖れや不

命が失われた出来事を伝える時、その悲しみと同時に、命の尊さを教えてくれていることを伝え、今生かされている命にありがとうしようね...といった方向で共有できたならば、子ども達は自分の胸の鼓動に命のあたたかな光を感じながら眠りにつくことができるのかもしれない。

カウンセリングで話される悩みも同じです。当事者には見えづらい、真っ暗な悩みのトンネルの向こうから差し込んでいる光を見い出しながら、聴かせて頂くことを大切にしています。例えば、子どもの登園しぶりについて悩んでいるお母さんに、「行きたくないっていう本音を、ちゃんとお母さんに言える力があるんですね!」「お母さんは決して見捨てない!があるから駄々こねできるんですよ」「イヤを言えていることってとても大切なことですよ」そんな風にお伝えすると、お母さんの表情に驚きと嬉しさの混じった光がぱっと差し込んで、ひと息つかれるのです。悩みがない人はいません。こんな風に、家族の中で、お友だち同士で、互いに困りごとの中に隠れている光を見つけ合っていけるような温かな関係を育んでいけるといいですね!最も難しいのは、甘えが一番出やすい夫婦間かもしれません!自分で書いたからには私もボチボチがんばりま〜す!

(心の支援、中島祐子)



幼稚園のプール横の畑に向日葵が咲き始めました…。向日葵の花を見るとやっぱり元気をもらえる気がしますね。夏休みまでに満開になるといいなあ…。ところで…。子どものかわいい一言を紹介しますね…。
3歳の女の子、朝一、手に持った物を見せてくれて
「ほら!みて!セミのかいがら!!」「ほんとだ〜!!せみのぬけがら!どこで見つけたの?」(な〜んて、さらりと返した私です、フフフ…(^)/

(鴨藤有希子)

♡今月のほっとひと言♡ (スミマセン!ネコ便りになるかも〜ww)

新入り保護猫のカレン(4歳)が家族になって2ヶ月余り…先住のふわり(7歳)とは、思いがけなくはやく馴染んでくれ、今ではふたりの掛け合いを見るのが楽しみに〜♪一度、カレンがどこにも見当たらずに一家で大捜索!結局朝になったらいつもの場所に戻っていて心底安堵。『ただ一緒にいてくれることの尊い価値』を身を以て気づかせてもらった一件でした。

～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。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】

～お知らせ～

7月8月はどんぐり広場での子育て相談はお休みになります。9月より再開します。