



# ほっと通信

親子支援だより 4月号 No.1

平成29年4月7日(金)

浜松学院大学附属幼稚園

教頭 山梨明子 発行

心の相談員 中島祐子 添文

待ち通しかった桜の開花。附属幼稚園の園庭にもようやく桜が咲きはじめ、あたたかな春がやってきたことを実感しました。さあ、新たなスタートに心が弾む4月がやってきましたね。今年度も皆さんと一緒に「嬉しい・楽しい・困った・悲しい…等、色々な気持ちを共有しながら、「親子が共に楽しめる園生活」&「お母さんの楽しい育児タイム」をサポートしていけたらいいなと思っています。

そこで、今年から新たに発行させていただく「ほっと通信」は、毎日子育てに奮闘しているお母さんが、①ほっとひと息つきながら、②ほっと安心し、③ほっと(HOT)温かくやさしい気持ちになれる…。そんな気分になれるといいなという願いを込めて作ってみたいと思います。(…と言いつつ、私自身が己の育児を省みるようなこともたくさんあるし、お母さん達から教えて頂くこともたくさんあるので、この通信を媒体にたくさんお話ししていきますよ！という気持ちです。どうぞ、気楽に読んで下さい♪)

また、今年から心の支援員の中島祐子さんも一緒に親子支援を担当します。育児って本当に奥が深い！子どもと楽しい時間を過ごしたいのに、どうもうまくいかない…。気が付くと何だか辛い気持ちになっている自分がある…。この気持ちどうしよう…。そんな感情はだれでも味わっていることかもしれませんね。

そんな時は、どうぞ独りで悩まず、私や中島さんや、幼稚園の他先生達に「ちょっと聞いてよ～」と気軽にお話し下さいね。聞いてもらうと気持ちが軽くなることってありますから！そして、今年から始まるカウンセリングは、臨床心理士の資格とキャリアをお持ちの中島さんに「相談をしたい日時を事前に予約する」という方法で実施しています。基本的には毎週木曜日にカウンセリングを実施していきますが、園行事や活動の兼ね合いで変更になる場合もあります。詳細や予約方法は以下の内容をご確認ください。

今年度も皆さんと一緒にたくさん笑い合えるといいな♪どうぞよろしくお願ひします。

山梨明子

はじめまして！

中島祐子と申します

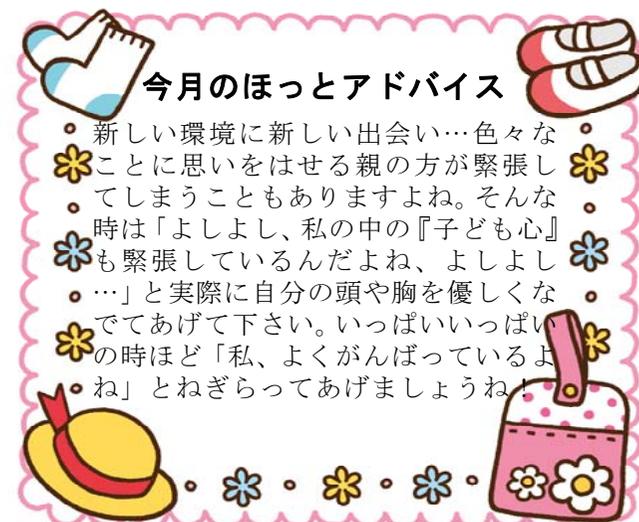
現在24歳の長男と19歳の次男と、そしてこの春、中学生になった末娘が附属幼稚園でお世話になりました。それぞれにユニークな3人の子育てに悩みながら、今は初めての女の子の思春期に奮闘している普通のお母さんです。延べ24年間の長い子育てを通し、私自身が子ども時代にやり残してきた大切な『心の営み』を、子どもと共に経験し、成長させてもらい、今の自分がここにいます。振り返ってみると悩み苦しんだあの時があったからこそ、暗闇の向こうの光に辿り着いたのだなあとしみじみ感じます。この通信では、自分の子育ての中で頂いた『たからもの』を、エピソードを交えながら少しずつ分かち合えたら…と願っています。私も子育てに息詰まった時、附属幼稚園の先生はじめ、たくさんの心在る方々のサポートを頂き、その度に軌道修正しながら何とかここまでこれました。「ひとりの子どもを育てるには、村中の大人の知恵と力が必要」というアフリカのことわざがあります。そう！お母さん一人で抱え込まなくても大丈夫…。ありのままの心をそっと『はぐ』しながら、一緒に歩いていけたらと願ってやみません。皆さまとの出会いを心待ちにしています。



5月のカウンセリング

実施予定日は・・・

11日、18日、25日です！



## 今月のほっとアドバイス

- ・新しい環境に新しい出会い…色々なことに思いをはせる親の方が緊張してしまうこともありますよね。そんな時は「よしよし、私の中の『子ども心』も緊張しているんだよね、よしよし…」と実際に自分の頭や胸を優しくなでてあげて下さい。いっぱいいっぱいの時ほど「私、よくがんばっているよね」とねぎらってあげましょうね。

## カウンセリング予約の取り方・予約のとれる時間帯について

中島さんへのカウンセリング希望は、幼稚園へご連絡をし、希望の日時をお知らせください。その場で空き状況をお伝えして、日時を決定します。お一人50分間の予定です。

- ★ 9:00～ 9:50
- ★ 10:00～ 10:50
- ★ 11:00～ 11:50
- ★ 13:00～ 13:50

場所は幼稚園の会議室で実施します♪  
お子さん連れでも結構です♪

## 《カウンセリング》



★4月13日(木) 9:00～14:00

★4月20日(木) 9:00～14:00

