

親子支援だより

ほっと通信6月号No.3

毎日、家事や育児を頑張るお母さん。このおたよりを読みながら・・・
 ①ほっとひと息ついて②ホッと安心し③ホット（HOT）な温かく優しい気分にかまれますように・・・ いつでも応援しています！共に歩みましょうね。

平成29年6月1日（木） 浜松学院大学付属幼稚園
 教頭 山梨明子 発行 心の相談員 中島祐子 添文



初夏の陽気に包まれた園庭では、毎日子どもたちが泥んこ・水遊び・虫探し・草木集めなどに夢中になっています。自然と触れ合い、先生や友達と一緒に遊ぶ子どもたちは、目を輝かせ本当に生き生きとしています。また、風・雨・日差しなどの自然も肌で感じながら脳をフル回転させている子どもたちなのです。では、このような時、どうして脳が活性化するのか。それは、五感を通して主体的に遊んでいるからです。また、遊びながら感じたことを伝えたり受け止めてもらったりしながらの『心の交流』があるから、脳が心地よい刺激をキャッチし発達しているからなのです。ところが、対照的にテレビやゲームはどうでしょうか。これも頭を使っているようで実は、機械からの一方的な情報が受動的に体を通り抜けていだけなのです。子どもがテレビやゲームをしていると親や周囲との会話が減りますよね。従って、子どものコミュニケーション能力や言語性能力が低下するのは当然のこと。海外の研究では「4日間テレビやゲームの電子機器と離れ、自然とたわむれる生活をするだけで想像力テストが50パーセントも上昇した」という症例があるそうです。情報社会で暮らす私達にとってテレビや携帯電話は必需品ですが、その使い方を少し考えてみませんか？今や2歳からスマホを操作する子がいるとか…。子どもの脳は誤った刺激を求めてゲームしたがるかもしれませんが、本当に欲しているのは家族皆との楽しい会話やスキンシップや友達との触れ合いです。人間には素晴らしい五感があります！子ども時代にそれを存分に使って豊かな感性を養いたいものですね。それは大人も子どもも同じかな。

6月のカウンセリング予定

- ★1日（木）空はありません
- ※8日（木）浜私幼公開保育のため カウンセリングはありません
- ★15日（木）空はありません
- ★22日（木）9：00～10：00 は予約可
- ★29日（木）9：00～13：00 予約可

7月のカウンセリング予定

- ★6日（木）9：00～11：00 は予約可
- ★13日（木）9：00～13：00 予約可
- ★20日（木）9：00～13：00 予約可
- ※先着順となります。
- ※夏季休業中はカウンセリングがお休みとなります。

◎カウンセリングは守秘義務を厳守します。また、カウンセリングの対象は付属幼稚園の保護者様となります。
 予約の際は、在園保護者様を優先しますが、空き状況により、未就園児活動に参加している保護者様（当園に入園予定の方）と、当園卒園の保護者様に限り、予約をお受けすることができます。ご理解の程、宜しくお願いいたします。
 ◎カウンセリングの予約は、幼稚園にをせし、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。1回のカウンセリングは50分間の予定です。（幼稚園の会議室で実施します）

子育て＝『長距離バスの運転』 『バス自分号』は『幸せな子育て』に向かってゆっくり走行していますか？

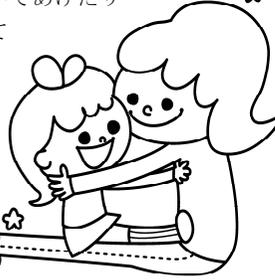
子育てで真最中の皆さん、ご自身の心と体の調子はいかがですか？連休明けに調子をくずし、親子共に大変だったかもしれませんね…。1ヶ月、本当にお疲れ様でした。

さて、以前カウンセリングに通われていた方のこんなエピソードがあります。楽しみにしていたおばあちゃんに会えなくてダダをこねていた我が子を、今日はこの子の気持ちに心を向けて抱っこしようと意識し、「おばあちゃんに会えなくて悲しかったね」と声をかけながら抱きしめていると、初めは抵抗していた我が子の力が段々緩み、すっと落ち着いてくれて嬉しかったという体験でした。これまではこのような時、あれをしないとこれをしないと！と心あらずに抱っこし、全然泣き止まないのではばくすると置いて家事をしていたとのことでした。これまで苦しい子育ての多かったその方のお顔は、ほっこり安らかで、心がじんわりあったかくなりました。私は「よかったねえ…バス自分号の車掌さんが目覚めてくれたんだねえ…」と伝えました。

長距離バスには、運転手さんの他に必ず車掌さんがいてくれて、気分が悪くなったりトイレに行きたくなったりと訴えてくる乗客に気を配り、必要なお世話をしてくれますよね。子育てを長距離バスの運転に例えたとしたら『運転手＝日々子育てや家事や仕事を頑張っている親御さん』『乗客＝なんかイライラする！なんか不安だよ～！私ってダメだなあ…という生身の気持ち』『車掌＝何か訴えてくる乗客の声に耳を傾ける内なる存在』となります。でも、親御さんの中の運転手さんが仕事に追われてアップアップになると、車掌さんがエネルギー不足になり、イライラ乗客やくよくよ乗客に乗っ取られて、間違った方向に運転してしまうことがあるのです。そんなバス自分号も、乗客の言い分を丁寧に聞いてあげるとだんだん落ち着いてくれ、再び軌道修正をして“幸せな子育て”に向かってバスを走らせることができます。え？それができたら苦労しないって？全くその通りです！自分の中の車掌さんが、エネルギー不足で眠っちゃってるなって気がついたら、信頼できる聴き上手な方に『車掌さん＝おとな心』になってもらって、内側で騒いでいる『乗客＝子ども心』の言い分を受けとめてもらいましょう。はじめのお母さんのように、なんだかこころが柔らかくなるかもしれません。もやもやざわざわがいっぱいでも、どうしたらいいかわかんなくなっちゃったよ～！そんな時はご一報ください。一緒に悩み、考えていきたいと思えます。
 《バス自分号の例え話は“抱っこ法”という心の援助技術の考え方です》 心の相談員 中島祐子

今月のほっとアドバイス

幼い子どもの中にも『子ども心』だけでなく『おとな心』があるんですよ。園でも泣いている年下の子どもを年上のお兄さんお姉さんが慰めてあげている微笑ましい場面がいっぱいありますよね。『おとな心』は『子ども心』の言い分をよよしよよしって聞いてあげたり抱きしめたりして、なだめてあげるほどに成長します。今日から親子でも夫婦でも「よしよし、ハグハグ」いっぱいあいましょう♡♡



お知らせ

未就園のお子さんを連れて
 カウンセリングに来園される方へ

託児を担当して下さるお母さん（卒園児の保護者様です）がいます。どんぐりクラブのプレイルームや園庭でお子さんを遊ばせながらお預りします。1回1,000円の実費となりますが、希望される方はカウンセリング予約時に託児希望も併せてお知らせ下さい。