

# 親子支援だより ほっと通信 9月号 No.5

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  
に包まれますように・・・ いつでも応援しています！共に歩みましょうね。

平成29年8月28日（月） 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〕

皆さんお久しぶりです！夏休みはいかがお過ごしでしたか？私はわずかな休暇に、恒例の近隣合同キャンプ、親戚の集まり、家族で甲子園観戦など…フル活動でした。そして、楽しい時間を過ごしながらかつう人たちとの会話の多くは「子育て・親の介護・自分の仕事」に関する事でした。「子どもの進路が心配…親の衰えを受け止めるのが辛い…職場で苦勞が絶えない…」等、皆が抱えている思いを吐露し合い、それでも子どもの成長に喜びを見出し、こうして苦樂を共感できる仲間がいることに感謝しつつ…「ま、こんな感じでやっていけばいいかな」と気持ちを立て直し合います。私自身もそうであるように、皆さんも日々、本当に多くの事を背負いながら生活をされていることなのでしょう。大変なことがあっても前向きに捉えて事がうまく進む時もある、暗く長いトンネルを抜け出せないような気分の時もありますよね。特に、目の前でくると気分や言動が変わる子どもと日々向き合っていると、楽しいけれど疲れや焦燥感を味わうこともあります。「母としてこんなに頑張っているのに…」と、現実逃避したくなる瞬間があるかもしれませんね。そんな時の私の逃避方法は「自分も5歳児になろう」でした（笑）「親として母として…」と考えると親子共々ストレスに感じる、それならいっそ、子どもと同じ目線に立ってみよう。我が子と同じようにいたずらしたり、遊んだり、甘えてみたり…そうするといつの間にかこちらがさせたいと思っていたことを、子どもが自らやっていたり、遊び感覚で投げかけた言葉をすんなり受け止めてくれたりしたのです。その時につくづく感じたことは、「子どもを育てるということは、子どもの視点を分けてもらう事なんだなあ」ということです。2歳児なら2歳児なりの視点。10歳なら10歳なりの視点があるので、子どもの年齢によって異なる視点にシフトしていかなければいけません、その時々でもういちど子ども時代を体験させてもらっているような心持ちでした。時には、幼少期の苦い思い出がフラッシュバックされることもあります、それでも子どもの目線で楽しめることが新たな発見のようでおもしろかったです。

きっと、皆さんも夏休み中に子どもと存分に楽しめた出来事があったのではないのでしょうか。また、普段から生活の苦樂を共にできる家族や友人は本当に大切な存在です。お母さんが1人で苦難を背負うことなく「ちょっと聞いて」「これ見て」「どう思う？」と、自分の周りで起こっていることや自分の気持ちを遠慮なく発信してくださいね。だれかに聞いてもらうと楽しさは2倍に膨らみ、苦勞は半分に減るはずですから！そして、2学期からも私たち幼稚園教職員を、皆さんの大切な仲間に加えて頂けたら…と思います！今後たくさんお話していきましょう♪



## 9月のカウンセリング予定

- ★9月7日（木） 空はありません
- ★9月14日（木） 空はありません
- ★9月21日（木）10:00～、11:00～、13:00～
- ★9月28日（木）全ての枠が予約可能です

## 10月のカウンセリング予定

- ★10月12日（木） 全ての枠が予約可能です
- ★10月19日（木） 全ての枠が予約可能です
- ★10月26日（木） 全ての枠が予約可能です

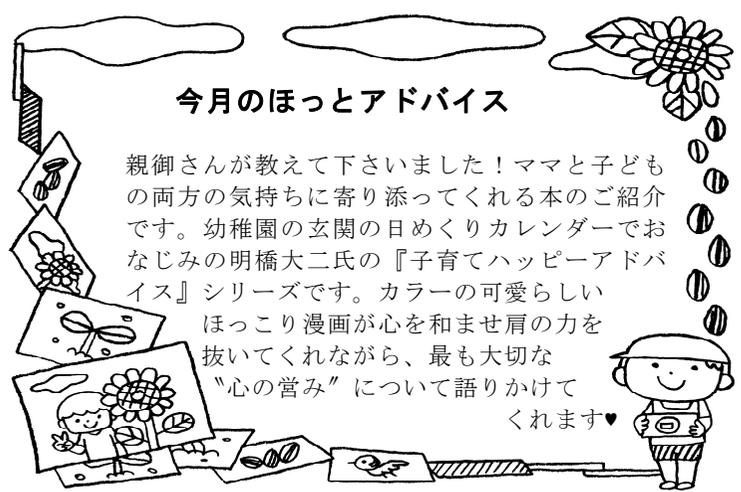
◎カウンセリングは守秘義務を厳守します。また、カウンセリングの対象は付属幼稚園の保護者様となります。予約の際は、在園保護者様を優先しますが、空き状況により、未就園児活動に参加している保護者様(当園に入園予定の方)と、当園卒園の保護者様に限り、予約をお受けすることができます。ご理解の程、よろしくお願いいたします。  
◎カウンセリングの予約は、幼稚園に電話(☎72-5193)をし、希望の日時をお知らせください。その場で空き状況をお伝えして日時を決定します。1回のカウンセリングは50分間の予定です。(幼稚園の会議室で実施します)

こんにちは!夏休みが終わりましたね。何といってもお母さん、猛暑ならぬ酷暑の中の子育てや家事…本当にお疲れ様でした。疲れは出ていないでしょうか。どうぞ今年の夏休みも“自分なりに”よくがんばったものだ!よしよし…と、気持ちを込めてしっかりとご自分のことを労ってあげて下さいね。

今月から少しずつ私自身の子育てを振り返り、思いを巡らしたことを綴ってみたいと思います。現在24歳の長男は、予定日3日前に帝王切開で生まれました。当時、初めての子どもの出産への夢は広がり、保健所が企画していた『パパママクラス』にはりきって参加、ラマーズ法の練習を一生懸命したのです。しかし、予定日1週間前の妊婦検査で尿たんぱく・血圧の上昇が見られ、妊娠中毒症の可能性のため即入院、帝王切開での出産となりました。夫婦で自然分娩に臨めなくなったことへのショックで、病院から夫に電話を入れ泣けてきてしまったことを覚えています。子どものことは理想通りにいかないことを実感した最初の経験でした。だからこそ、無事に生まれてくれた時の喜びと安堵の思いは、言葉にし難いものがありました。

さて、出産祝いにきてくれた人たちは口を揃え「なんて意志のはっきりしたお顔でしょう!」と長男の感想を述べたのです。その頃の私はよく分からなかったのですが、本当に長男は生まれながらに他に妥協しない確固たる自分の意志を持っている子で、なかなか手強かったのです!これについては追々綴っていききたいと思います。里帰り先の実家でこんなエピソードを覚えています。退院したばかりの頃、長男はおっぱいを飲んですやすや寝ついたのに、布団に置くとすぐに泣き出すという繰り返りで、とても困っていました。両親と一緒に何が居心地悪いのかしらねえと首をかしげていた時に、私の父親が「もしかしたらうつぶせ寝をしたいんじゃないか?」と言ったのです。それでやってみると、何と安心した様子で寝入っているではありませんか!病院に電話して聞いてみると、入院中はうつぶせ寝だったとのこと。(その病院では、小さ目の赤ちゃんは胚を丈夫にする理由でうつぶせ寝にさせていました)この体験から赤ちゃんが泣きやまない時は本人なりの理由がちゃんとあってそれを全身で訴えてくれていること、でも不安もいっぱいの新米母には泣き声がつらくなるのが確かにあること、だからこそ困った時にはみんなで智慧を絞ったり助けを借りてもらうことが大切であることを教えてもらいました。そして、この3つのことは、赤ちゃん時代だけでなく子育ての間ずっと大事なことなんだなあ…としみじみ感じています。

次号に続く 心の相談員:中島祐子



## 今月のほっとアドバイス

親御さんが教えて下さいました!ママと子どもの両方の気持ちに寄り添ってくれる本のご紹介です。幼稚園の玄関の日めくりカレンダーでおなじみの明橋大二氏の『子育てハッピーアドバイス』シリーズです。カラーの可愛いほっこり漫画が心を和ませ肩の力を抜いてくれながら、最も大切な“心の営み”について語りかけてくれます♥

## 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楽しく安全にお預かりします。カウンセリングの間、小さなお子さんを待たせるのは大変ですものね。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。

