親子支援だより

ほっと通信 7月号 No.4

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30年７月2日（月）　　浜松学院大学付属幼稚園
【教頭】　山梨明子：著発行　【心の相談員】　中島祐子：添文

こんにちは！今月は右下矢印のお二人のコメントをお読みください。…「一人目を育てていていっぱい,いっぱいだった…」「とほうのない育児に行き詰まることもあります…」…この言葉に私も大きくうなずいてしまいました。きっと皆さんの中にも共感される方がいらっしゃるのでは？　特に、一人目の子育ては、本当に不安と疲労が大きいものです。実は私自身、こんなことがありました。1人目の出産を終えた日の夜。私がお世話になった産院は基本的に母子同室だったため、私は、はりきって産まれたばかりの長女と夜を過ごしました。ところが…慣れないお世話に加え、立ち上がって抱っこをしていないとすぐに泣き出すので、結局一睡もできずに長女を抱えたまま朝を迎えてしまいました。その時、薄暗い病室で、我が子の顔が魔物のように見えた瞬間があったのです…私ははっと驚きました。そして、「これはいけない！」と思い、二日目の夜は看護婦さんに長女を預け、私はしっかりと眠らせてもらうことにしたのです。

そんな思いもよらぬできごと（今思えば幻覚とも感じるほど）は、私にふたつの事を教えてくれました。ひとつは「ついさっきまでは無事産まれてくれたことに感謝し、この小さな命に感動と喜びを感じていたはずの存在が、自分の心身の状態によっては、突如真逆の存在に感じられてしまうような事が起こりうる」ということ。ふたつ目は「常に自分の心の声に耳を傾けて SOS を感じた時は、なるべく身近な人に困っていることを発信してみること。そして、できる限り自分の心身が安定した状態で子どもと向き合うこと…」でした。

また、二人目の産後にこんなこともありました。長女は次女の誕生を心待ちにしていたのですが、私が次女を連れて産院から帰宅した初日の夜。いつものように寝る前の絵本の読み聞かせをしていたら、次女が大きな声で泣きはじめたのです。それでも私は長女と絵本の時間を優先したかったので、次女はそのまま泣かせ語りを続けました。すると長女が両手で耳をふさぎながら「お母ちゃん、この赤ちゃんもう一回お母ちゃんのお腹に戻して！」と言ったのです。なるほど…と、赤ちゃんも含めた生活が、私も長女も現実として分かった瞬間でした。それ以来、なるべく長女の気持ちを優先しながら、次女の世話をするときには「あなたもこんな風に小さくて可愛らしくて、色々ないたずらもしてね…」と長女に話していきました。

佐々木正美先生の著書『不安、イライラがきえてゆく。子育てお悩み相談室』にもこんなメッセージがあります。（今月の通信の原稿ですが、偶然にも私と中島さん二人とも、佐々木正美先生のお名前を取り上げていたのです！なんて奇遇な…これも佐々木先生の命日のお力でしょうか！）「お母さんがきょうだい平等に接すると上の子は必ず不平等だと感じるものです。上の子を少しだけ特別扱いしてください。お母さんが上の子にやさしくすればするほど、上の子は下の子にやさしくなります」と。私も心のゆとりがなくて姉妹の関係をうまく扱えなかった時には、この言葉を思い出しながら試行錯誤していました。

その具体例はここに書ききれませんが…皆さんも日々、色々な努力と工夫をされていることでしょう！お疲れさまです♡

こんにちは！梅雨模様…たまには“かたつむり”みたいにのんびりしたいものです。
早速ですが、『子どもへのまなざし』の著者である児童精神科医の佐々木正美先生をご存知ですか？自閉症スペクトラムを持つ人々のための療育支援プログラム『TEACCH』を、約 40 年前に米国から日本に紹介、非定型発達の自閉症の方達の側に変わることを強いるのではなく、自閉症の人が自閉症のままでよりよく学び、働き、誇りをもって幸せに生きることができるために、周囲にいる多数派の定型発達の人たちの方が歩み寄り、それぞれの場や環境で創意工夫をし合って協力するという TEACCH の原理、哲学を、日本に浸透させるために尽力されました。奇しくも、この原稿を書いている今日(6 月 28 日)が佐々木先生が天に召されてから丸一年の日であったことに先ほど気がつき、何か人智を超えた不思議な計らいを感じました。

どうして佐々木先生について取り上げたいと思ったかというと、最近色々なところで耳にするとても気がかりな現象があるからです。例えば…我が子が他の子より落ち着きない様子を見て、うちの子は多動症ではないかと心配になり過剰に叱ってしまう、1 歳半健診で発達の指摘を受けないように前もって積木等の練習をさせる、年長になると急に字が書けない等の心配がクローズアップされ、一方的にドリルをさせる…などなど。発達障害という言葉だけがひとり歩きし、情報に振り回され、子ども達を様々な色メガネで見てしまう大人が増えているように思います。このような時、私たちは、子どもを一方向からしか見れなくなりがちです。でも、大人も子どもも、ぺらぺらの面ではなく、多様な側面のある多面体です。心配になったら、目の前の我が子は、何で走り回っているのかな？初めての場所で不安になって緊張を紛らわそうとしてるのかな？大好きなおもちゃに囲まれて興奮してるのかな？それとも刺激が多過ぎて混乱気味なのかな？何か特別嬉しいことがあったのかな？それともその逆なのかな？等々、多動とか、社会性がない等と決めつけず、子ども側に立ってよく観ながら、様々な可能性を思い巡らす在り方を身につけていけたらなあと思います。もし自分だったら、色メガネで決めつけられることは、心底悲しいことですよね！佐々木先生の『アスペルガーを生きる子どもたちへ』という本は、発達障害の方々への正しい理解と温かなまなざしに開いてくれる良本です。読んでいると、知らず知らず何重もの色メガネをかけ、自分と異質な人たちをマイナスに評価しがちな多数派に、少数派の方々は、人として最も大切な在り方を教えてくれているかけがえのない存在なのだなあ…と、感謝が溢れてくる内容です。　心の相談員：中島祐子

お寄せ頂いた「感想」より…お二人からのコメントです
（文章から抜粋し、一部を要約している箇所もあります）

◎ 毎回「ほっと通信」を読んで、胸がジーンとなり涙が出そうなこともありました。今、二人目の子を園に通わせているので、一人目の時より少し気持ちに余裕がありますが、一人目を育てていていっぱいいっぱいだった時の自分に伝えてあげたいことや、その時に知りたかった言葉がたくさんありました。これからもほっと通信を楽しみにしています。

◎ いつも楽しみに拝見させて頂いています。とほうのない育児に行き詰まることもありますが、そんなとき、少し視点を変えてみようと、この通信からヒントを頂けるのでとても助かっています。読み終えるとほっと心が温かくなるので、本当に不思議です。

今月のほっとアドバイス

子は嬉しい夏休み♪
されど親は…！！！
煮詰まってしまった時は、
『正美のまなざし』というブログを
覗いてみませんか？
疲れたお父さんお母さんのこころを、
そっと労り、優しく包み込んでくれる
ことでしょう♥

7月カウンセリング予定

★5 日（木）空きはありません
★12 日（木）空きはありません
★19 日（木）空きはありません

※先着順となりますのでご了承下さい
※7 月 20 日～8 月 31 日は夏休みのため
　カウンセリングはお休みとなります

９月カウンセリング予定

★6 日（木）　・11：00～、13：00～可能

★13 日（木）
★20 日（木）
★27 日（木）
全ての日程が予約可能です
・9:00～9:50
・10:00～10:50
・11:00～11:50
・13:00～13:50

※カウンセリングが初めての方も是非どうぞ！

◎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となります。予約の際は、在園保護者を優先しますが、空き状況により、未就園児活動に参加している保護者（当園に入園予定の方）と、当園卒園の保護者（卒園から1年以内に限る）を対象に、予約をお受けすることができます。また、未就園児のお子さんを連れてカウンセリングをする場合、託児を依頼することも可能ですのでご相談ください。（1回1,000円の実費）
◎カウンセリングの予約は、幼稚園に電話（☎472－5193）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。（幼稚園の会議室で実施します）カウンセリングは無料です。
◎カウンセリング開始時間までは幼稚園職員室西側の廊下の待合椅子でお待ちください。