



# 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30年8月31日 (金) 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]

今月も、まずは右下の「感想」をお読みくださいね…。我が子に深い愛情を注ぎながら、子どもの関り方について日々努力と工夫をされているお母さんからのメッセージです (上段)。そこで…今月のテーマは「子どもの個性」です。(私が魅力を感じる大好きなテーマ！) これについて語りだすと私は止まらなくなりそうですが…今月は、個性豊かな5人の子を持つお母さん (昨年度卒園した永岡さんです。ちなみに、私は永岡家の第2子のダウン症のお子さんを年少で担任させていただいたことが楽しく貴重な経験でした…) のお話を以下とりあげたいと思います！

★★★★「親子で過ごした付属幼稚園での14年間」 永岡由二子 ★★★★★

今春、14年間の付属幼稚園ママ生活を終えました。入園時は、自閉症の診断が出たばかりの5歳長男と、2歳のダウン症次男と、不安な気持ちを抱えて浜松に越してきました。あれから15年。私の生活は付属幼稚園とともにありました。その頃の私は、発達障害に関して『自閉症？うちの子は部屋の隅でひざを抱えて座っているような暗い子じゃないし…』位の知識しかありませんでした。また、ダウン症の次男のこともあり、私の心情はまさに悲劇のヒロインさながらでした。けれども、付属幼稚園で出会った先生・お友達・ママ達の存在が、私にたくましく変わっていきかけを作ってくれたのです。そのきっかけの印象的なできごとのひとつ…同じ自閉症の子を持つママAさん。Aさんは底抜けに明るく人柄で、暗い気持ちの私に対し「自閉症？ダウン症？大変かって？全然！だってかわいいじゃ～ん！」と、我が子をハグしてくれたのです。もうひとつは、自閉症の長男と同じクラスになったママBさん。Bさんは入園後すぐに「同じクラスになれて嬉しいよ！うちの子が大切なことを学べるから」と話しかけてくれたのです。…そんなことから私は「なんだ。そうか。私の気持ちが障害を作っていたんだ…！」と目からうろこ。「難しく考えることはないんだ」と、ガチガチに身構えていた心が柔軟に、そして強くなっていきました。

ここ最近発達障害や自閉症スペクトラムなどがメディアで取り上げられることも多くなり、聞いたことがある方も多いと思います。「ハンディキャップのあるお子さんの子育ては大変ですか？」と問われ「大変ではない」と言えばうそになりますが、その大変さとは『どの子も大変さのツボが違うだけで、障害があるから大変というわけではない』と思うのです。これは強がりではありません。実際、付属幼稚園ママとしてたくましくなっていた私はその後、三男・長女・次女と3人の子を授かりました。そして、この3人はいわゆる健常児といわれる子たちですが、上の2人の障害児とツボは違えどやはり大変な部分はあるのです。…それがどういった事か。この続きは次号でお話します！ ★★★★★

…いかがでしょうか。大人も子ども、その人なりの個性、性格、アイデンティティなど様々です。もちろん年齢や属性に応じた生活や振る舞いは基本的に大事なことです。人それぞれ違うからこそその楽しさ、おもしろさ、悩ましさ…そして学び合いがあるのだと思います。園ではクラスの1人1人が大切な存在。たくさんカラフルな個性が混ざり合うからこそ、心豊かに成長できるのでしょう。また、色々な友達との出会いや交流を通して湧き上がる素直な感情や葛藤。その体験こそが心の糧になるのだと思います。発達障害については、よく『知らないことそのものが障害』と言われるますが、これはどんなこと (人や物事の理解) についても言えると思うのです。次号の続きが楽しみです！ 山梨明子

## 9月のカウンセリング予定

- ★9月6日 (木) 空きはありません
- ★9月13日 (木) 空きはありません
- ★9月20日 (木) 空きはありません
- ★9月27日 (木) 空きはありません

## 10月のカウンセリング予定

- ★10月 4日 (木) 9:00～、11:00～、13:00～可能です
- ★10月11日 (木) 10:00～、11:00～、13:00～可能
- ★10月25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、当園に入園する未就園児保護者と、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。未就園児のお子さんは1回千円で託児を依頼することも可能です。◎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。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)

猛暑ならぬ酷暑の日も多かったこの夏！毎日のお子さんとの営み…本当にお疲れさまでした。夏休み明けの親子の状態に思いを馳せると、親は溜まった疲れがどっと出てくる一方、子どもは久しぶりの園生活に対する緊張やら興奮やら不安やら楽しみやら…様々な気持ちが入り混じり、コントロール困難な状況になっているかもしれませんね。夏休み明け、スムーズに馴染んでいって欲しい！でもうちの子はどうなのかな…そんな緊張感も、家庭の空気の微妙な変化に繋がっているかもしれません。でもそれは至極当たり前、子育て全般、いえ人生全般…私たちみんな不完全な人間ゆえ、スムーズにいかないことが自然なことなのですよ♡

とはいえ、どうしたら親子共に大変なこの時期を乗り切ることができるのでしょうか？その鍵は、“スキンシップ”にありそうです。身体心理学者の山口創氏は、様々な研究を通し、「子どものころのスキンシップは一生の宝」と確信しています。ここで、ほっと通信を読んで下さっているお父さんにも理解して頂けるよう、ちょっと科学のお話です。お母さんの胎内で受精卵が細胞分裂を繰り返して行く途中で、細胞が「外胚葉」「中胚葉」「内胚葉」の三層となり、「外胚葉」から“皮膚と脳”が形成されます。つまり、“皮膚と脳”は同じところからできている兄弟のような関係、しかも最初につくられた皮膚から脳がつくられていくので、“皮膚は脳の兄貴分！”なのです。山口氏は、「最近弟である脳のほうばかりが大事にされ過ぎて、皮膚がないがしろにされている」と示唆します。皆さんは、落ち込んでいる時に、優しく背中をさすってもらっていたら、なんだか安心して気持ちも体も緩んで涙がでてきた(\*1)…そんな体験をしたことはありますか？それは、皮膚からの情報が、脳の大脳辺縁系、視床下部、脳下垂体と呼ばれる部分まで刺激するからだそうです。この部位は、「認識や感情の中核」です。優しくさすってもらうことが、快適な皮膚感覚となり、この中核を刺激し活性化し、「快=心地いい」という、身体の生理的変化を伴う情動が呼び起こされる(\*1)という仕組みです。さらに、五感の中で、胎内で最初に発達するのが皮膚の感覚である「触覚」で、赤ちゃんは「触覚」をほぼ完成させた状態でこの世に生まれてくるのですって！ということは、幼少期の健康な成長にとって、皮膚感覚の適度な刺激が不可欠ということ…つまり、触れてあげることが命の営みに直結するという意味ではないでしょうか。興味深いことに、老いによって様々な機能が衰えていく人生の夕暮れに、最後まで残る感覚が触覚だそうです。“心地よい触れあい=スキンシップ”は、私たちにとって食べること、眠ることと同様に、一生涯、必要不可欠の営みなのだなあ…と気づかされた思いでした。何ととっても簡単！しかも無料！いいとこ尽くしですね♡ 中島祐子

(引用・参考文献:『幸せになる脳はだっこで育つ』山口創著、廣済堂出版)

## お寄せ頂いた「感想」より

(文章からの抜粋および要約箇所あり)

◎毎月この通信を楽しみに読んでいます。我が子が発達障害だということもあり、ダウン症や発達障害についてまだまだ知らない方がたくさんいることを知ったので、是非皆さんに少しでも知っていただけるような通信の月があれば良いなあと思っています！

◎子どもの個性や親の気持ちを理解しながら保育をしてくれるのが有難いです。

## 今月のほっとアドバイス

ひとりひとり、その時々状況によっても、こんなふうに触れてほしい！が違いそう♡ 大学生の息子は背中ふみふみ、思春期の娘は背中かきかきが大好き！家族みんなで、“心地いいスキンシップ探し”をエンジョイしてみませんか？

