

# 親子支援だより ほっと通信6月号 No.3

2019年 6月1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

毎日、家事、育児、お仕事を頑張るお母さん！お疲れ様です！ 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♪

こんにちは。新年度が始まり2ヶ月が経過…いつの間にか夏日が続くようになりましたね。私自身は、新年度まだまだ軌道に乗らないことが多くて『もう6月？もうちょっとゆっくり時が過ぎてくれないと困るのに…！』と…色々な焦りが膨らむばかりの今日この頃ですが、皆さんはいかがでしょう？ 親も子も、新しい環境に少しずつ慣れ始めた頃でしょうか？

さて、5月号では『人生の質を上げる～孤独を楽しむ力～』という本を読んだ私が、『子どもがひとり夢中になって遊ぶこともOK。常に集団に属していなくても大丈夫。焦らなくてもOK』と思えるようになったことを書きました。今月は、その続きになります！

この本は、それぞれの章に、いくつかのトピックセンテンスが挙げられています。例えば…私は、新年度、娘の仲間関係が気になり「新しいクラスの友達はどう？」と娘に尋ねたのですが…そんな私の言動にも当てはまってしまうセンテンス(笑)…『お友達できた？と聞くのをやめる』→これがやめられない人は→『子どもの自我の成長を阻害する』であろう。しかし、これがやめられた人は→『こどもの個性を尊重して育てられる』であろう。…というトピックセンテンスです。

これについては私自身も少しばかり反省をし、我が子(中3ですが)の仲間づくりスタンスを尊重し、友達関係の話は特段するのをやめました。すると、私があればこれ心配せずとも、子ども自身で楽しく無理なく新しい環境に馴染んでいくことができました。(そりゃそうだが)

そして、このセンテンスが意味伝える内容は次の通りです…

『大人と同様、子どもにとっても生活のどこかで孤独な時間を持つことが必要です。子どもの孤独は、自分の内面へと向かい自分自身を発見するためには欠かせない条件であり、ひとりであるときにしか起こらない心の成長があるからです。絶え間ない外部の刺激にさらされ続け、外界に反応することに多大なエネルギーを消費していると、内面との対話やそこから生じる想像力や創造性、経験を知恵に転換するといった成長を阻害し、それはやがて精神的に行き詰まるようになります。そのため、例えば塾やお稽古などで過密スケジュールが続くと、こどもの情緒が不安定になりキレやすくなることがあります。幼少期に自分と向き合う時間が少ないと、自分と他者、自分と外界との関係や距離感をうまくとらえられず、これまで述べたような孤独に色々な問題が出てきます…』

…う～む。確かに。仲間と一緒に過ごす楽しさも大事ですが、同時に自分の内面に目を向け思考する時間も大切ですよ。そして、外界との関係性(他者とつながる密度や時間も含め)と、自分に向き合う時間と…その相互バランスが重要なのだと思いました。(バランスの比率は人それぞれだと思いますが) それから、おたより右側の「ほっと通信の感想」で頂いたコメントのように、親子で互いの思いをストレートに出し合うからこそスッキリする関係性！これも素敵だな～と思いました。親も子も喜怒哀楽を存分に伝え合うことで、『なんだかモヤモヤした不安感』のようなものが軽減され、疲れが吹き飛ばすかもしれませんね！

このように、娘が自分で選び購入した本でしたが、私も自分を振り返る良い機会になりました。タイトルを見た時には『孤独を楽しむ？ひとり寂しいイメージだけど我が子は大丈夫なのか？』と秘かに心配しましたが、この本で言う『孤独力』とは社会の中で人と関わり合いながら、常に自分の意思を軸に置いて自己責任で生きようとする姿勢のこと。つまり、この姿勢があれば、誰かと一緒でも楽しめるし、ひとりでも楽しめる感覚のことでした。私も仕事、育児、家事、介護…色々なことに翻弄中ですが、内省を心がけ自分の感覚を受け入れたり、経験から振り返ったりしながら自分の思考と行動を調整していきたいなと思いました。(簡単ではないけれど頑張りましょう！) 教頭：山梨明子

## 6月のカウンセリング予定

- ★6日(木) 空はありません
- ★7日(金) 9:00～、10:00～予約可
- ★13日(木) 空はありません
- ★14日(金) 11:00～予約可
- ★20日(木) 13:00～予約可

## 7月のカウンセリング予定

- ★4日(木) 9:00～11:00～、1300～予約可
- ★5日(金) 全ての枠が予約可
- ★11日(木) 全ての枠が予約可
- ★12日(金) 10:00～、11:00～、13:00～予約可
- ★18日(木) 全ての枠が予約可
- ★25日(木) 全ての枠が予約可

こんにちは！早過ぎる連日猛暑のお疲れは大丈夫でしょうか。(この通信がお手元に届く頃には、相応の気候になってくれることを願いつつ…)

カウンセリングの折に『ひび割れ壺』の話題となり、あるお母さんが大切な気づきを話されました。もう一方の壺に比べて自分にはひび割れがあり、水汲み人足がせつかく汲んだ水の半分をこぼしてしまうことを恥じ、自分を責めていた『ひび割れ壺』の物語でした。水汲み人足に詫びるひび割れ壺に、ひび割れ壺ならではの良さ=こぼれた水で地面の草花を育ててくれたことを伝えます。このお母さんは、「ひび割れ壺が幸せになるためには、“ひび割れ”を良さとして気づいてくれる水汲み人足の存在が必要だったということではないか、私達親も、見方を変えて我が子の個性を良さとして気づいてあげること、その子の個性が良さとして活かされるように考えていくことが大事なのではないか」と話して下さいました。(4月号でご紹介したインドの民話です)

こんなふうに関心したことについて、自分自身の日々の営みに重ねながら思い巡らしていくと、確かに意味のある気づきに辿り着くのだなあと感じました。このお母さんの気づきは、私自身の心にも深く響くものがあり、ご本人の了承を得てここで紹介させて頂きました。有難うございます♡

ところで、この水汲み人足のように、我が子の良さに気づくことが難しい時…多々ありますよね！そんな時は、担任の先生にお便り帳や口頭で、また信頼のできる方に、「うちの子の良いところを教えてください～」って聞いてみて下さい。意外に他者には言えるものですよ。我が子の良さに気づくには、親御さんが自分自身の良さに気づいていることが大切です。ご家族の中で、お友達との関係の中で、ぜひ水汲み人足の温かなまなざしをイメージしながら、お互いの良さを伝え合っていきましょう。

旧友から、「人は心の中に、けて外から開けられない扉を持っている。自分で開けるようになる方法が、“聞くこと”と“語ること”なんだよ」というお話を伺いました。自分でしか開けられない扉は、大人も子どもも、自分の中で一番繊細な心の部屋の扉かもしれませんね！本当は一番わかかって欲しい部屋なのだけれど、外から無理にこじ開けようとしたらドアそのものが壊れてしまいそう…内側の扉の鍵が自然と開くためには、水汲み人足のように寄り添いながら「なぜそんなふう思うの？」って聞いてみることで、ひび割れ壺のように「私はつらいんだ！」ってあるがままの素直な気持ちを語ることで…そんな日常のあったかなやりとりの積み重ねなのかもしれないなあと思いました。

親御さんも子どもも、“けて外から開けられない心の扉”が自然に開いてくれるよう、助けが必要な時は、信頼できる誰かへの♡SOS♡が大切です。(心の支援員、中島祐子)

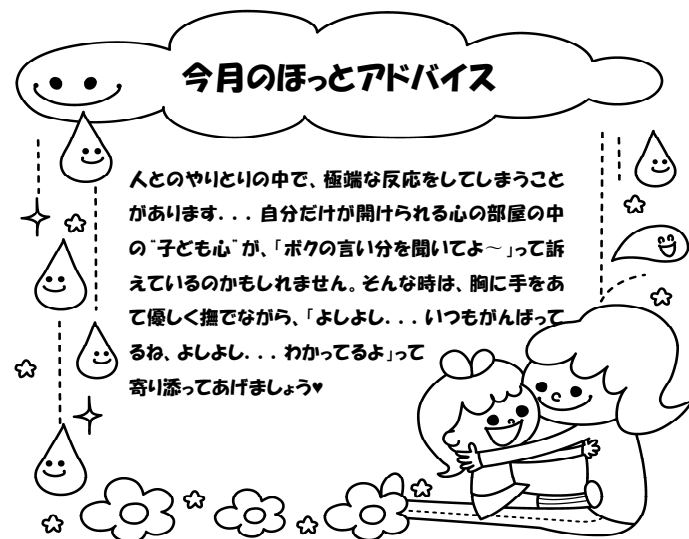
## お寄せ頂いた「ほっと通信の感想」より

私はあまり子育てで悩んだことがありませんでした。とはいえ、3歳の娘と本気のバトルをして、プリプリ怒ったりすることももちろんあります。でも、お互いに言いたいことを言い、最後はハグをして仲直りをしています。ですから、今はそんなに困っていませんでしたが、ほっと通信の方のように感じているひともいるのか～。今はたまたまトラブルがないけど明日は我が身…と、参考にさせて頂いて色々と学ばせていただいています。

…全文をそのまま記載しています…

## 今月のほっとアドバイス

人とのやりとりの中で、極端な反応をしてしまうことがあります…自分だけが開けられる心の部屋の中の「子ども心」が、「ボクの言い分を聞いてよ～」って訴えているのかもしれない。そんな時は、胸に手をあて優しく撫でながら、「よしよし…いつもがんばってるね、よしよし…わかってるよ」って寄り添ってあげましょう♡



◎カウンセリングは守秘義務を厳守します。(保育に関わること等は、保護者様のご希望や必要性に応じて園教員と共有させて頂いた場合があります。その際はカウンセリング時にご意向をお伺いします。) 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学期間に限る)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。