



# 親子支援だより ほっと通信



令和3年2月10日(水) 浜松学院大学附属幼稚園  
【心の相談員】中島祐子 【発行】橋本はるみ

♡「ホッとひと息」について、「ホッと安心」したり、「ホット(あたたか)な気分」に包まれますように…。このおたよりは、日々大奮闘の親御さんへの心からのエールを込めて発行しています♡

(これまでのほっと通信は、園ホームページから読むことができます)

こんにちは♡

社会・経済情勢は、まだまだ冬の時代のように感じますが、季節は立春を迎え、確実に～新しいのち～芽吹く心新たな春へと開かれていきますね！

新年号では、私自身のお産の体験を通して学んだ、“命についての深い気づき”をシェアさせて頂き、様々なせきららなご感想を頂きました。中には、過去の喪失体験を思い起こし、溜まっていた涙が流れ出てきてくれた方も、…柔らかなお心に感謝でいっぱいです。

一人のお母さまからお手紙を頂きました。ご了承を得、抜粋してご紹介させて頂きます♡

「1月のほっと通信、拝読しました。呼吸も忘れてひとつひとつ大切に拝読しました。読み終えた瞬間、私は顔をあげて、私が抱える子どものことの悩み、迷い、全て私の両手から空に向かって投げ出しました。

産まれてきてくれたあの日、その命にひたすら感謝して、何度も“うまれてきてくれてありがとう”と言っていたことを鮮明に思い出したのです。自分の胸に抱いた時の感謝と感動に包まれた、あの感覚を。今までにない感覚を。もちろん、悩みや迷いの渦中にいるときは、その時が苦しいんです。本当です。でも、原点は、あの、娘を産んだ日こそにあると、気づきました。とてもシンプルなのです。お母さんはあなたのことをすごく愛しているよ。今日も笑顔で起きてきてくれてありがとう。元気に学校に幼稚園に行ってくれてありがとう。元気に帰ってきてくれてありがとう。たくさん姉妹で遊んでくれて、ケンカしてくれて、ありがとう。いっぱい悩ませてくれてありがとう。いっぱいいっぱいありがとう。全部全部、あなたがいてくれるからだもんね。本当に産まれてきてくれて、ありがとう。これに尽きるんです。怒れちゃうときもあるけど、命があるからありがとうなんです。ひとつしかないその命に感謝をする。このシンプルさに気づけた私は幸せです。…1月の通信は私の大切な原点につながっています。だから、大切に保管しています。迷ったとき、いつでも広げるのです。」



以上です。真心いっぱいのメッセージ…本当に有難うございました。

私の体験を心の深い清らかな場所で受けとめ、思い巡らし、“たましいの次元”からの“かけがえのない気づきという宝物”に辿り着かれたこと…心から「おめでとうさん♡」です。

辛く苦しい体験の中には、必ず～天からのギフト～が隠されています。そんなのあるはずない！探したくない！って思っていると、心の鏡が曇ってなかなか見つけられませんか。

でも、実は分厚い雲のかたまりの中身をよ～く観察していくと、何筋もの光が射し込んでいます。

なぜって、私たちは等しく、心の深いところでは“幸せに導く希望の光”を望んでいるから！

混乱の渦中は、自分だけでは一筋の光がわからないこともいっぱいあります。

そんな時は、温かな心の持ち主に話して聞いてみて下さい。

きっと、自分だけでは気づけなかった新しい方向から光を当ててくれますよ～♡

私自身も、～見えないけれど確かにある宝物探し～が大好き！辿り着くまでは“苦楽しい”（くるたのしい…来談のお母さんが教えて頂いた素敵なお表現！）道のりだからこそ、一緒に光を辿って行って、宝物に出逢った時の喜びもひとしおなんです♡  
（心の支援員、中島祐子）

今年の節分は124年ぶりに2月3日ではなく2月2日でしたが、お家で豆まきはやったかな？

節分、豆まき。豆まきには鬼はつきもの？子どもたちにとって鬼は決して友好的なものではありませんよね。豆まきを終えてホッとしている子どもたちかと思えます。節分まつわるエピソードです。

ある年の豆まき会。「鬼は外～、福は内～」。お決まりの鬼の登場に豆まきをして鬼を退治した後のこと。鬼の登場に泣いていた子も、涙を流しながらもお菓子拾いに精を出します。その姿は何とも微笑ましい。さて、豆まきも終わって、給食の時間。この日は行事食。行事食は子どもたちにとっては楽しみの一つです。豆まきの日「鬼面ライス」。顔はケチャップライスに、目は黒豆。口は人参を茹でたものをいちょう切り。角はとんがりコーン、鬼の金棒はフランクフルトにそうめんを細かく砕いたものをまぶし揚げたもの。（鼻はなんだったかしら…）「いただきます～」。ここでも「鬼を食べて鬼を退治しちゃおう！」子どもたちはパクパク食べていきます。そんな中、いつもは食事を楽しみにおかわりもするくらい食欲旺盛な2歳児の女の子の箸が進みません。どうしたんだろう？体調悪いのかな？担任と首をかしげるばかり。心配になり、保護者の方にも連絡をとるも、とくに変わったことはないというしいたいどうしたんだろう？そこでふと、担任が気付きました。「もしかして鬼面ライスの鬼？」。そうだったんです。鬼面ライスの鬼が怖くて食べられなかったのです。その鬼面ライスの顔をおにぎりにして渡すと、普通にパクパク食べ始めホッとしたのを思い出します。動いていなくても鬼は鬼、だったんですね。すぐに気付かなくてごめんね。次の年からはパクパクと美味しく食べていました。「鬼は外、福は内」。皆さんにたくさん福が訪れますように。

（橋本 はるみ）

### ♡今月のほっと一言♡

恩師が開発された、I am OK～♪になる『右回りの○付け療法』という、今この瞬間から老若男女誰でもできる～とっておきの健康法～をご紹介しますよ～。嬉しい時も悲しい時もどんな時も思い出して、自分自身にゆっくり右回りの○をつける！動作でもイメージでも大丈夫～！そして周囲にも○をつける！コツは、気持ちや意味を入れなくともOK！ただただ何にも考えずに、自分にも相手にも○付けるだけ～！応用編で、カレンダーや予定帳に1日の終わりに○（花丸もいいね！）つけるなど、私も工夫を楽しんでいます♪（詳しくは、youtube：臨床心理士、北田義夫先生の『心の扉がパカーンと開く○マル付けの真実』をご覧くださいませ。芯から“ホッと”できる価値ある動画です♡）



#### 【2月のカウンセリング予定】

カウンセリング時間：1回50分

9時～9時50分／10時～10時50分／（お休み）／12時～12時50分／13時～13時50分

♡ 2月：5日（金）12日（金）18日（木）19日（金）25日（木）26日（金）

（18日（木）の1枠に空きがあります）

#### 【3月のカウンセリング予定】

カウンセリング時間：1回50分

9時～9時50分／10時～10時50分／（お休み）／12時～12時50分／13時～13時50分

♡ 3月：4日（木）5日（金）11日（木）12日（金）19日（金）

#### 【子育てほっと広場】（時間9時半～11時半）（時間が変更になりました。）

☆2月：25日（木）（今年度最後のほっと広場です）

◎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、保護者のご希望や必要性に応じて園教員と共有させていただく場合があります。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、在園児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、未就園園児のお子さんを連れてカウンセリングやほっと広場を利用する場合、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）

：ご希望の方は園に電話（472-5193）で空いている枠をご確認の上、ご予約下さい。

：会議室で行います。前の方の面接中は、階段下でお待ち下さい。

：カウンセリングは無料です。