



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なりますように・・・♡ いつでも応援しています！共に歩みましょうね。

平成29年7月3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

先月も多くのお母さん達と子どもとの関わりについて対話をしました。その中でいつも感じるのは、「お母さんという仕事は本当に大変だけど素晴らしい！そして、だれでも苦労しながら精一杯お母さんを務めている！」ということです。そして、子どもの命を育むという何より大切な仕事を、毎日欠かさずこなしているお母さん達に頭が下がる思いです。（・・・という私自身、家では思春期ど真ん中の子ども達と日々向き合い、幼児期とは異なる苦労も実感しています笑）

さて、そんなお母さん達との対話の中で多かった話題が「夏休み、家で毎日子どもに怒ってばかりの時間が増えそうで心配・・・」という事でした。その気持ちはよ～く分かります！では、なるべく怒ることを減らせる工夫をしてみましょう。まず怒ってしまう時は、自分の感情（都合）で言葉を発していることがありませんか？本来、子どもに注意をするときは、社会や家族のルールや人として正しい行いに反することを「しつけ」として叱りますよね。ですから、子どもが良くない言動をしたときにはタイミングよくその行為のみを叱りましょう。もちろん「なぜいけないのか。どうすると良かったのか」その理由と正しい行為も分かりやすく伝えましょう。「怒る」と「叱る」は異なることを心に留めておくだけでも、お母さんの心持ちと子どもの反応に変化が表れると思いますよ。

また、一般的に「人の心（気持ち）は変えられないが、人の行動は変えられる」と言われますが、まさに、子どもの行動は、大人の対応の工夫次第で変わることがありますよね。例えばプールが苦手な子に「プールが好きになれ！」と言っても子どもの気持ちがすぐには変わりません。でも「先生と一緒に足だけ入っておもちゃで遊ぼうか？」と声をかけると、まずはプールに入って安心できる範囲で楽しむことはできるようになる…。そんな風に、子どもを褒めたり叱ったり、また助言したりする際は、なるべく具体的な行動について声掛けしてあげると良いですね。さらに、子どもが当たり前に行っている事にも「OOができていてすごいね」と声掛けするのも効果あり！子どもは、その行動を評価されたことによって、ますます自信を持ち、他の意欲にもつながっていきますから！

夏休みは子どもの言動を見聞きする時間が長い分、是非、子どもの良いところ（普段できていることや、やろうとしていることでもOK!）をたくさん見つけてその都度認めてあげてください。そうしたら自然に「怒ることが減った」と実感できると思います。また、子どもの良いところを見つけることができるようお母さんの心のゆとりも大事にね♪



7月のカウンセリング予定

- ★6日（木）空きはありませぬ
- ★13日（木）空きはありませぬ
- ★20日（木）空きはありませぬ

※先着順となりますのでご了承下さい
※7月21日～8月30日の期間
カウンセリングはお休みとなります

8・9月のカウンセリング予定

- ★31日（木）
 - ★7日（木）
 - ★14日（木）
 - ★21日（木）
 - ★28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！

今日の天気予報・・・

心の天気は晴れ？曇り？雨？ ～ご自身の空模様をそっと覗いてみませんか～

子育てに家事に仕事に・・・と日々大奮闘の皆さん、天候不順な梅雨の季節に入りましたが、ご自身の心身のバランスはどんな具合でしょうか。

調べてみたところ、梅雨はしとしと雨が降ることから「露けき時節」であるから「つゆ」と呼ばれるようになった（大言海より）とのこと。何だか味わい深い語源なのですね…。けれども、昨今の梅雨は“しとしと”というよりは“じゃー！ごおー！”とまさにバケツをひっくりかえしたような降り方が多くなってきました。降りそうなのに我慢している空模様や本来は雨になってよい時期なのにカラッと晴れていたり…。そんな期間がとても長引き、もうこれ以上は耐えられない～！というところまできたら、空が破けたかのような猛烈な雨。辛抱強かった空が号泣しているかのような勢いです。こうなると、避難準備警報まで発令されるような事態になってしまいます。

うん？なんだか空が擬人化され過ぎてない？でも、私たちの心の中の空模様も同じだなあと思うのです。そして、心のお天気が不穏な感じだったり、ストレスが何もないかのような空模様の状態だったら、本当の空のようにぎりぎりまで我慢強くなっていいのかなあと思います。むしろ溜め込まないで、早めに信頼できる誰かに聞いてもらったり、純粹に楽しい♪って思えることをして発散したり、家事手抜きゲーを設けて思いっきり怠けたり、泣けるドラマを観て溜まっている涙をただただ流したり、アホになれる番組を見て大笑いしたり、自然の中で地球に抱かれてぼ～っと過ごしたり、パートナーとマッサージし合ったり…。そんなひとときを意識して作ることが、365日切れ目のない子育てにかかりきりのお母さんには、とても大切です。他の親子と比較することにプラスの意味はありません。各々の器の中で精一杯がんばっているのですから！生身の私達ですから、ちょっとしたことで心のお天気が不順になることは当たり前です。でも、不順な天候が長引くと突然の豪雨になってしまうように、私たちの心も、自分の許容量を超えるまで頑張り過ぎると・・・もうお分かりですよね？周囲もびっくりするようなどしゃぶりになってしまうよう、時々『自分の心の空模様はどんなかなあ？』と、優しいまなざしで気にかけてあげましょうね！

心の相談員 中島祐子



☆e☆e☆

今月のほっとアドバイス

今月はいよいよ夏休みに突入…。ちょっとと遠出をして親子で楽しみたい！なんてエネルギーのある時は、ぜひ楽しんできて下さいね♪でも、子どもと遊ぶようなエネルギーが出ない～という日は、布団の上でゴロゴロごっこ遊びはいかがでしょう。親子で代わりばんこにばぶちゃん役やペット役（甘いときほどおすすめ役ですよ）になったり、お医者さんごっこや、マッサージやさんごっこなど、幼児期はごっこ遊びの世界の中でなりきって遊びながら、いろいろな気持ちを発散できるとも貴重な時期。遊び方がわからなくても、きっと我が子がリードしてくれますから大丈夫ですよ～♡





お知らせ

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。

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。



◎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、宜しく願いたします。

◎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)