



親子支援だより ほっと通信

11月号 No.7 2019年11月1日(金) 浜松学院大学付属幼稚園

【著発行】教頭：山梨明子 【添文】心の相談員：中島祐子

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が包まれますように・・・♡ いつでも応援しています！共に歩みましょうね♪

先日のいちご学級で「むぎゅ♪だいすき」の歌に合わせて親子で遊んだ時の事。「むぎゅ♪」のところは子どもが自分の体をハグするポーズだったのですが、「むぎゅ♪」のフレーズを聞くと自然に親子でハグし合う姿があり、お母さんにピッタリ抱かれた子は満面の笑み。また、「お芋の天ぷら♪」の歌あそびでは、お母さんが子どもの体(お芋)を調理・・・お母さんに全身をなでたりくすぐったりしてもらう子達はこれまた極上笑顔！ベビーマッサージでも受けているかのようにまったりした様子の子もいて・・・至福の時といった様子。

そんな親子の姿から改めて「むぎゅ・ハグ・抱っこ。やっぱりいいな～！」と思いました。そして、笑顔は子どもだけでなく「むぎゅ」をしているお母さんも！親子で幸せを感じる瞬間かなと感じました。わずかな時間ですが「幸せホルモン」が会場に充満したはず(笑)親子で触れ合うと双方に幸福感が高まる気がしますよね～。笑顔と人のぬくもりって本当に不思議な力があるみたい！でも、これは科学的にも明らかにされている事をご存じですか？親子のスキンシップにより、親と子の双方に分泌される脳内物質の「オキシトシン」は「愛情ホルモン」と呼ばれ、愛着関係を深め安らぎや幸福感を高める働きをします。そして、この「オキシトシン」には心の安定だけでなく、学習能力(記憶力や集中力)のアップや、ストレスに強くなる(オキシトシンがストレスホルモンの血中濃度を下げストレスを抑える働きをする)効果もあるそうです！ちなみに、わずか5～10分の愛情あるスキンシップで脳からオキシトシンが分泌され、1時間ほど効果が持続するそうですよ。さらに幼児期にオキシトシンがたくさん出ると、生涯に渡ってオキシトシンを出しやすい脳が形成され愛情や幸福感を感じやすい脳になるそうです。スキンシップがもたらす効果って本当にすごい！スキンシップを通して「自分は大事にされているんだな～！自分は価値ある存在なんだな～！」という自尊感情を十分に味わうことができれば素敵ですよ。

そして、スキンシップはちょっとしたコミュニケーションでも OK! 右欄の感想のように絵本の読み聞かせタイムも大事なスキンシップ。・・・でも『子どもの寝顔を見ながら反省』なんて私もしょっちゅうでした！そんな翌朝は「昨日は怒ってごめんね！」っていつもより長めのハグをしたものです(笑)幼稚園でも子どもたちにハグやハイタッチなどのスキンシップをしながら先生も幸福感をたくさんもらっています♪ 11月は肌寒くなってきますが「心のぬくもり」を大事にしながら温かな保育をしていきますね！山梨明子

11月のカウンセリング予定

- ★11月1日(金) 空きはありません
- ★11月7日(木) 空きはありません
- ★11月15日(金) 空きはありません
- ★11月21日(木) 10:00～、13:00～可
- ★11月28日(木) 空きはありません

12月のカウンセリング予定

- ★12月5日(木) 9:00、11:00、13:00可
- ★12月6日(金) } 全ての時間
- ★12月12日(木) } 空き有り
- ★12月19日(木) 午前枠全て可
- ★12月20日(金) 全ての時間空き有り

こんにちは♡秋とは思えぬ天候不順な日々が多いですが、皆さま体調はいかがでしょう。今年にも増して台風被害も深刻で、ご実家など大丈夫でしたか？心よりお見舞い申し上げます。

近年、色々なことを通して健康の大切さと有り難さを感じています。普通に目覚められ、当たり前のように体が動いてくれて家のことができて、家族と喧嘩して仲直りして・・・それら全ては自分が入院することになったら全てできなくなることです。被災地を思うと、自分の家で安心して寝起きができること、普通に水や電気やガスを使えること・・・この世界に当たり前のことなんてひとつもないのだなあ、毎日のニュースからも教えられることばかりです。想定外の自然災害など人間の力ではどうにもならないが増えている中、私たち人間側でできることってこういうことなのだろうかと思えます。物質的な備えだけで良いのか？災害や事件でなくても、日常生活の中でも想定外のことは毎日起きます。子どもの機嫌が妙に悪くて、イライラスイッチが入った！夫に愚痴をこぼしたらピント外れの言葉が返ってきてムカついた！グループラインのやりとりが思いもよらない方向になってドツとしんどくなった！義母からのダメ出しグサッと刺さったトゲがどうにも抜けず！鍋のカレーから揚げた匂い、カーンショック！等々ついさきまで穏やかだった気持ちがジェットコースターの如く急降下、されど乗り物みたいに気持ちは上がってくれなくて悶々と・・・ということ、ほぼ毎日ではないでしょうか。本当に不可抗力で理不尽なことって起きるものですよ。霊能者ではない私たちには天気予報のように予測して備えて・・・そういうのも限界があります。ただ何もできない！ということではありません。そうなんです！「過去と他人は変えられない」という心理学の大原則がありますが、「起きてしまった事柄の捉え方と自分自身のネガティブ感情の良好方向への切り替え」は練習すると身につけていくものなんです。そして、そのことによって家族みんなの心身の健康度&幸福度がアップ。結果ストレスが軽減され抵抗力もアップ。「いいとこ尽くし」です♡え？どうしたらいいかって？あら！前置きが長過ぎて字数が足りなくなってしまいました！「まあ一度にたくさんよりちょっとずつの方がいいかもしれないな・・・」(私の独り言・・・これも捉え方の変換?)というわけで、すぐにトライできることをひとつご紹介しますね。どのようなことでも自分の中でネガティブな思いが湧いてきたら・・・①まずは今〇〇のことですごく嫌な気持ちになった！私はすごいいいムカついている！など自分の気持ちに焦点を当ててはっきりと言葉にして、そうなんだ！と自分で自分を認めてあげる。②「それにも関わらず私は〇〇をしている、△△もしている、□□もしている！私って頑張ってる、私ってすごい、私ってよくやってる！えらい！」と自分で自分をひたすらほめる。大切な身体を「よしよし」と撫でてあげながら声に出して自分に語りかけると効果的♡・・・〇〇のところにはお母さんがやってくれて当たり前って見過ごされていること(例：ごはんを作る、子どもの世話をする、洗濯をする等)を入れます。なぜってそれは当たり前なことではないから！ある調査によると子育て中の主婦の仕事は月約44万円に相当するそうですよ。しかも定休日がないのです！「私たち主婦ってすごい♡」って思いませんか？

(「トイレ」=♡自分を肯定する場所♡と決めて実践、習慣にしちゃうのもいいですね!) 心の相談員：中島祐子

ほっと通信の感想・・・保護者より・・・(本文抜粋・中略あり)
毎晩絵本の読み聞かせをしています、その夜はいつまでも遊びを切り上げず歯磨きも遅くなり・・・寝る時間のタイムリミットPM9:00が過ぎたので「今日は絵本読まない！」と意地を張る私。そして泣きやまない三男。結局は三男に甘いパパが絵本を読んで落ち着いたのですが、翌朝子どもの寝顔を見て「寝る時間が過ぎたって絵本を読んであげればよかったなあ」と反省。動くと思ったのは私だし、疲れるのも分かっていたのについて自分の都合で子どもに接してしまいがち。私にとってほっと通信は大事なことを気付かせてくれる大切な時間です。ありがとうございます！

今月のほっとアドバイス

私たち日本人は自分をほめる文化や習慣がないので、はじめは違和感があるかもしれません。演技で充分です！自分を承認する言葉がけと行動(よしよし)を実行すると、たとえ本当はそう思っていないでも脳が勘違いしてくれてハッピーホルモンであるセロトニンを分泌して幸せな気分にしてくれるのだそうですよ。なんてありがたい勘違いです！まずは女優になったつもりでチャレンジ♡

◎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。

