



カウンセリングだより

保育観察エッセイ(24)

はったつがみえるよ!

～ふんかのこどもたち～

キンダー・カウンセラー
園村 和代

♪ 幸いにも、私はキンダー・カウンセラーとして、子ども達の中に入って一緒に遊ぶことができます。毎月1回の訪問で、触れ合う時間は限られていますが、頻度が少ない分、子ども達の成長を感じられることが多く、毎回生き生きとたくましく変わっていく姿がとっても楽しみです♪

2学期の相談日は

9月27日(火)・10月11日(火)・11月15日(火)・12月6日(火)

の月一回火曜日です。どなたでも、お気軽におこし下さい。

子育て支援室「ふんかベビーカフェ」も、今年度より毎週火曜日に移動しました!

乳児の子育て中のお母さん、お茶を飲みながら育児相談や情報交換をして、ぜひ親子でリフレッシュしてくださいね。カウンセラーの子育て相談も受けていただけます(^^)/

9月を迎えて新年度も半分が過ぎ、季節は段々と秋に近づいてきました。引き続き、感染予防対策に取り組まれながら、日々工夫をして過ごされている事と思います。夏休みなどの長期休暇は、普段の生活以上にお子さんと向き合われる時間が長くなります。思い通りに行かないことも出てきたのではないのでしょうか。いくらお母さんといえども「子どもと もっと楽しく過ごしたい、優しく接したいのに」と思いながらも、イライラすることもあるかと思えます。イライラしていると怒りの感情がむくむくと湧いてきてストレートに感情をぶつけてしまい、お子さんとの距離が離れ、関係性が悪くなります。怒ってしまった自分に罪悪感も出てしまいます。イライラの感情は何か出来事があった、子どもが引き起こしているものと思いがちですが、実は自分自身が生みだしているものであり、調整していくことができます。

イライラの後ろに隠れているものを見つめてみると、**一次感情**として「**焦り、心配、不安、寂しさ、悲しみ、落胆等の感情**」がひそんでいます。怒りの感情はエネルギーでパワフル。**一次感情がみだされない時に、つい怒りという二次感情**をつかってしまいます。例えば朝、子どもが起きてこなくてイライラして「早く起きなさい!」と子どもをどなって起こそうとしている場面を想像してみてください。まず**一次感情**をつきとめるために「**本当はどうしてほしいのか?**」と考えてみます。お母さんは早く起きてほしいだけであり、子どもが起きてこないから焦っています。焦りの気持ちがイライラに隠された本当の感情になります。そうすると、怒りをぶつけて「いつまで寝てるの!もう毎日!毎日!早く起きなさい!!」と**子どもに怒鳴るかわりに「起きるのが遅れると、ママ、仕事に遅れる事になるから焦ってるねん。それに〇〇も幼稚園やバスに間に合うように走らないといけなくなるからしんどいと思うねん。早く起きてくれたら、すご〜く助かるんやけど」と自身の一次感情をアイメッセージで伝える**事で、良い関係性を育む事が出来ると思います。日記などをつけ、生活の行動パターンからイライラの原因を探ることも良いかもしれません。イライラは生活の中のパターンに気付いて仕組みを変えていくためのサインになると思います。

毎月1回、蛭池文化幼稚園にて、保護者の皆さまの子育て相談や園児さんと遊びを通じて関わらせてもらっています。お子様と接しておられ「こんなこと気になるなあ」など発達の面も含めて子育てをしていると、子どものより良い成長を願うあまりに考えこんでしまい、対応に戸惑うこともあるかと思えます。大きな悩みでなくても、ちょっとしたことでも話せる「なんでも話せる子育て相談」のように思ってもらえたら良いかと思えます。

お子様のことだけでなく、ごきょうだいやご家族のこと、ご自身のことなど相談に乗らせていただいております。通常カウンセリングは1時間(無料)です。個別相談の秘密・情報は守られますので、ご安心ください。お話をする中で、皆さんにとってのよりよい方向性を探すお手伝いができればと考えております。どうぞ気軽にご利用くださいね。

キンダー・カウンセラーとして、毎月1回、蛭池文化幼稚園を訪問しております臨床心理士の園村和代と申します。普段は大学の相談機関で就学前のお子さんと保護者の方の子育て支援をしながら、兵庫県や大阪府の幼稚園でキンダー・カウンセラーをしております。保護者のみなさまが、お子さんとどう関わったらいいのかな?など子育ての悩みや、お友だち同士の関わりや園生活の心配などの相談にのらせていただいております。費用は園負担ですので無料です。また、園児の保護者以外の方も参加可能です。来園が難しい方には、出向いて相談を受けることも可能です。どんな些細なことでも「ちょっと聞いてみたいな〜」「こんなときどうしたらいいかしら」というときに、お気軽にお越しください。