



カウンセリングだより

保育観察エッセイ⑳

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♪

3学期の相談日は

1月24日(火)・2月7日(火)・2月21日(火)・3月7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(^^)/

1月のひんやりとした冷たい空気を感じる寒さの中、新学期がスタートしました。子どもたちが寒さにも負けずに元気に外で遊んでいる姿をみていると、たくましく成長した姿を感じます、今年度は園の行事も感染予防対策に気をつけながら、予定通りに行われている事と思います。日々の暮らしも、感染予防にどのように取り組んでいくことが、過ごしやすい生活につながっていくのか、個々の向き合い方が課題となっている1年であるように思います。新学期がはじまり数日がたちましたが、冬休みとの生活リズムの変化に、少し戸惑っておられるご家庭もあるかもしれません。もしかしたら余裕がなくなり「子どもにやさしく接したいのに、うまくいかない」ということが起こるかもしれません。

例えばある朝、子どもがなかなか起きてきません。お母さんはイライラ!「早く起きなさい!」と怒鳴って起こそうとしている場面を想像してみてください。【お母さんの気持ちとしては怒りたくて怒っているわけではない】→【本当はどうしてほしいのか?早く起きてほしいだけ】→【起きてこないから焦っている】この焦る気持ちがイライラに隠された本当の感情になります。お子さんと関わる中で、怒りの感情が湧き、イライラの感情がもし出てきたとしたら、「そのイライラの後ろに隠れている感情は、いったいどのような感情なのか」その都度、見つめて行く必要があると思います。イライラは子どもが引き起こしていると思いがちですが、感情は調整することができます。イライラは実は自分自身で生み出しています。怒りの根底にある感情として、焦り、不安、心配、寂しさ、悲しみ、落胆などの感情があります。

「いつまで寝ているの、もう毎日!!早く起きなさい!」と怒りの感情をストレートにぶつけるよりは「〇〇ちゃんが起きるのが遅いと仕事に遅れる事になるから焦っている。それに、〇〇ちゃんも幼稚園のバスに間に合わなかった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」など、怒りの感情をI(アイ)メッセージで表現してみることで伝わり方も違ってくるのではと思います。お子さんとの関係性も良い方向に変化していくのではないのでしょうか。

関わりの中で子どものペースにあわせて寄り添っていくことは、それだけエネルギーをたくさん使うと思います。心の中にタンクがあるとして、水をエネルギーと例えたとしたら、今のご自身のエネルギーはどれくらいあるのでしょうか。エネルギータンクの水が満タンを100として、ご自身のエネルギーが数値でどのくらいあるかを意識してみてください。もし少ないと思われたら周囲にサポートを頼んだり、ご自身をねぎらう言葉がけや行動をされることで、ホッと一息つく時間をもつ事も、とても大切なことではないかと思えます。

今回の相談日は1月24日(火)を予定しております。1回の面接時間は60分を用意しております。大きな悩みでなくても、ちょっとしたことでも話せる子育て相談と思って頂いて、気軽にご利用ください。お待ちしております。

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。