



カウンセリングだより

保育観察エッセイ⁽²⁸⁾

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16日(火)・2月6日(火)・3月5日(火)

の月一回火曜日です。どなたでも、お気軽にお越し下さい。

子育て支援室「ふんかベビーカフェ」は毎週火曜日です!

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(^^)/

冬休みも終わり新しい年がスタートしました。子供たちはひんやりとした空気に季節を感じながらも、元気にたくましく日々を過ごしている事と思います。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。今年度は、コロナ禍の生活の制限もなくなり、感染予防対策をとりながらも帰省やご旅行等も含めてご家族で賑やかに過ごされた方々も多いのではないのでしょうか。元旦に、能登半島で地震がありました。一日も早い復興を願うと共に、被災された方々が一日も早く平穏な日に戻れますことを願っております。

近年は、地震や台風など自然災害が起こる事が多いように思います。電気やガスのライフラインが止まった時などのために、食料、飲料、非常食の備蓄や非常用の持ちだしバックの準備、ご家族同士の安否確認の方法や集合場所の確認など、日頃から備えておくのは大切なことだと思います。

また、万が一このような災害に遭遇した後、恐怖心から不眠や嘔吐、頭痛などさまざまなストレス症状がでてくる場合があります。ご家庭で大人が子どものためにできるケアとして〈①安心感を与える〉〈②気持ちをうけとめる〉〈③活動の場を与える〉などが挙げられます。

〈①安心感を与える〉ために、こんな時には「頑張って」や「我慢して」ではなく、「大丈夫だよ」「守るからね」などの声かけであったり、抱きしめるなどのスキンシップを大切に頂き、一人にしないように家族で食事をするなど、一緒に過ごす時間を大事にしたり、ニュースなどで災害のシーンを過度に見せない事が、とても大切なことになってくると思われます。

〈②気持ちを受けとめる〉では、悲しみや怒り、不安を感じることは普通であると伝えることで、子どもが安心して体験や気持ちを語れるようにする雰囲気づくりが大切であると考えられます。

〈③活動の場を与える〉では、お絵かき、作文などで自由に気持ちを表現させる。安全に配慮しながら友達とのコミュニケーションの場に参加させる。人の役に立っているという感情は、前向きな気持ちになれるので、負担にならない程度に家の手伝いをしてもらうことなどが良いと思います。

今回の相談日は1月16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話せる子育て相談と思っ頂いて、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。