



# カウンセリングだより

保育観察エッセイ③⑩

## 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10日(火)・10月15日(火)・11月12日(火)・12月10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」も毎週火曜日にひらいています!

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られますよ!(相談は要予約)

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。ご家族で、夏ならではのイベントに参加されたり、帰省なさったりと楽しく充実された時間を過ごされた一方で、子どもと向き合う時間が増えて、もしかしたら、生活の中でお互いの感情がぶつかりあって、イライラした気持ちを感じる事が増えたかもしれません。イライラした感情は何かの出来事があり、沸き起こると思われがちですが、公共の場で誰かの視線を感じたり、自分の行動を俯瞰して見れる状況では、イライラの感情から怒りの感情を爆発させてしまい、後悔をする状況になる事はほとんど無いのではないかと思います。

イライラや怒りの感情は自分自身が引き起こしています。人は自分の中にある「～すべき」という価値観を、程度の差はあれ持っています。怒りの感情は相手や出来事ではなく、自分の中にある「～すべき」という自分の譲れない価値感が引き起こしています。怒りの感情とうまく付き合うためには、普段から「こうあるべき」という考えをゆるめていけるような心の在り方を身につけていく事が大切です。

そのための方法として、**マインドフルネス瞑想**をご紹介します。マインドフルネスは、今この瞬間に集中することを目標としています。考え過ぎたり、過去の事に思いをめぐらせるのをやめて「今」に集中することで、**ストレスが軽減して「集中力・記憶力・創造性・共感性」が高まると**言った効果が認められています。マインドフルネスとは、今起きている出来事に意図的に評価をしないで、ただただ観察をして、それに気付いていることを言います。例えば、足の裏や呼吸に注意を向ける。注意を向けて、初めて対象の存在に気付けます。気が付くというのは、心が今ここにあるということです。最初に取りかかりやすいといわれているのが呼吸瞑想で「呼吸」は心が過去や未来にさまよった時に、今ここに心をとどめておくアンカー(船やいかり)のような役割を果たします。明日のことや過去の嫌なことに意識がとらわれたら、呼吸に意識を向けて、心を今ここにとどめておいたり、具体的にありのまま呼吸を観察していく(どんな呼吸?長さはどのくらい?どんな温度の息なのか?など)事が、マインドフルネスな状態といわれています。

### 呼吸のワーク

- ①鼻から息を吸う、口から息を吐く、自然に呼吸をしてください。鼻のあたりかおなかのまわり注意を向けて評価をせずに、ただただ呼吸を観察します。好奇心をもって、新しい事ないかなという感じ。例えていうと「初めて朝顔を観察する」というような感じで、呼吸を観察してみてください。
- ②心はさまようものです。心が過去や未来にさまよったとき、想像の世界に入ってしまった時は、できるだけ早くさまよったという事に気付いて、心の行き先を確認してから(ああ、明日の事を考えてしまったなあ、昨日こどもに叱ったことを考えてしまったなあ等)静かに意識を戻す。これを繰り返し、繰り返し、目をつぶり5分ほど目をつぶり瞑想する。雑念が湧いたら、雑念が湧いたことを確認しながら、静かに呼吸に意識を戻します。好きな癒し系の音楽や、オルゴール系の音楽を掛けながらされても良いかと思います。繰り返し行うことで、感情の調整をすることにつながっていきます。

次回の相談日は、10日(火)を予定しております。1回の面談時間は1時間を予定しております。大きな悩みでなくても、夏休みの出来事であったり、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、いずみ保育園やあつがるこども園、バンビクラスなど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。