



# カウンセリングだより

保育観察エッセイ③

## 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14日(火)・2月4日(火)・3月4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」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。

日程が合えば、カウンセラーの子育て相談も受けただけです(^^)/

朝方が冷え込み、寒さが身に染みる季節の中、冬休みが終わり新学期が始まりました。始まって数日が経ち、生活のリズムがだんだんと戻ってきている頃でしょうか。最近のカウンセリングの中で、お母さんから「子どもに寄り添いすぎて、感情移入をしてしまう。自分もへとへとになってしまう。どのように関わればよいのでしょうか」という、ご相談を受けました。

人にはそれぞれ、感情を受け入れる心の器というものがあります。個々容量は違うのですが、キャパシティというものがあります。また、人間にはそれぞれ程度の差こそあれ、自分が幼少の頃より育ってきた過程での「未解決の悲しさや怒りの感情」があるといわれています。私たちは心にある「怒り・悲しみ・寂しさ」などの感情をそのまま感じてしまうと辛すぎるため、自分でもわからないうちに、心を抑圧して感じ無いようにしているといわれています。自分が親になり、我が子と向き合う中で、自分の過去の悲しさや怒りの感情を感じた時と似たような場面に遭遇すると、必要以上に感情移入したり、感情に呑み込まれて、へとへとになってしまうことがあります。自分自身の過去の痛みがよみがえるからです。そんなときはまず深呼吸して「私は私、子どもは子ども」としっかりと境界線を引いてみてください。

子どもに対しては、かもし出している雰囲気を感じて、様子を観察しながら表情をみてあげてください。「いったいどう思っているのか?」「どうしたいのか?」「どのような助けを求めているのか?」というニーズをキャッチして、子どもが気付いていない気持ちを言葉にして、やり取りをしていくことが大切のように思います。自分の本音がわかってもらえた、理解してもらえたと思えば、お子さんの心の状態は落ち着いてくるように思います。

自分自身に対しては「この痛みがどこからきているのか」と内省をしてみるものが、大切だと思います。そのような過去の出来事や体験を思い出して、特定することができたら、そのわきおこる感情を、評価やジャッジをせず、ただただ感じてみてください。認めて、眺めて「わかったよ」と受け入れてあげてください。まずは、自分が自分の一番の理解者になって、痛みを受け入れてあげることで、だんだんと、子どもに対して境界線をひいて、話を聴けるようになってくると思います。また、自分自身で「この痛みがどこからきているのか」と特定することや本当の感情を感じる事が難しいと感じる時は、ぜひカウンセリングを気軽にご利用頂けたらと思います。

今回の相談日は2月4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。