



# 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♪

2 学期の相談日は

9 月 9 日(火)・10 月 14 日(火)・11 月 11 日(火)・12 月 16 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」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）

長い夏休みも終わり、元気に過ごす子ども達の声が園に戻ってきました。暑さが残る毎日ですが、夏休みの楽しい思い出と共に、少しずつ園生活に戻る準備をしていくため、親子で楽しく心を育てる関わりを紹介したいと思います。

アメリカで行われた心理学の研究によると、人間は1日に6万回の思考を行っている中で、そのうち約80パーセント・4万5千回はネガティブな思考を行っているそうです。元々人間の脳は、外からの危険に注意を払い、自分への脅威がないかどうかのチェックシステムを優先していくようにできているため、プラス(ポジティブ)な出来事より、マイナス(ネガティブ)な出来事に注意を払うようにできています。

ですが、感情としてはプラス感情もマイナス感情もどちらも大切であり、その割合は「プラス(ポジティブ)3：1マイナス(ネガティブ)」がバランスが良い状態だ、と言われていています。元々の脳のしくみがマイナスに目をむけるようにできていることを考えると、あえてプラスの出来事に注意を向けていくことが、大切な事ではないでしょうか。

親子で出来る取り組みとして「① **wha'st good(ワッツグット)**」があります。1日にあった良いできごとを、ご飯の前や寝る前に、3つずつ話したり書いたりする方法です。3つというのは心理学的に意味があり、3つ程度だと少なすぎず多すぎず、脳が自然にポジティブな体験を意識しやすくなり、幸福感や自己肯定感が高まることが研究で分かっています。例として「友達と砂場で楽しく遊べた」「絵本を最後まで読めた」「お手伝いをしてありがとうといってもらえた」など。お互いに良いことに意識を向けあい、寄り添う感情を共有していくことで、子どもの前向きな気持ちを育てるのによいと思います。

「②**セイバリング(楽しいことやうれしいことをじっくり味わい幸福感を増やす)**」例として「砂場で遊んだ砂の感触や風の心地よさを話す…」「昼食のおにぎりの香りや味を話す…」「絵本で面白かった場面を振り返る…」など。

「③**気持ちカードでやりとりをする**」5つの感情や表情を色のカードで表現する練習を楽しくやってみる。(喜び=黄色)(悲しみ=青)(怒り=赤)(恐れ=紫)(嫌悪=緑)の中から、子どもに一日の中で感じた感情を選んでもらい、選んだ感情について、親子で話していき、そのときの出来事や五感で感じたことなどを結びつけて言葉にする。気持ちカードを使う事で、感情の整理がしやすくなり、親子での会話が楽しくなるのではないのでしょうか。

ワッツグットで1日のよいことを話していき、セイバリングで感覚や感情をじっくり味わい、絵カードで楽しく気持ちをやりとりしてもよいですし、どれか1つを1日5分だけでも取り入れて、無理なく習慣化することで前向きな気持ちと自己肯定感が育つのではないかと思います。ぜひあそび感覚で楽しみながら、取り組んで頂けたらと思います。

次回の相談日は、9 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話を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います。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。