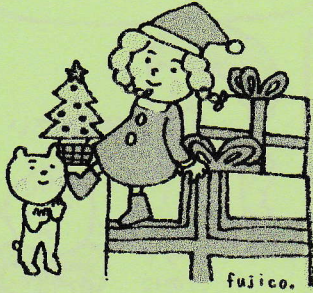
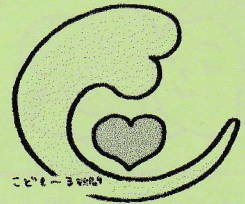


こども〜る鶴間通信 [No.135]



利用対象者

- ★乳幼児(0〜3歳未満児)とその親(保護者)
- ★妊婦さん

- ☆子育て親子の交流つどいの広場の提供
- ☆子育てに関する相談・援助
- ☆地域の子育て関連情報の提供
- ☆講習会

《運営》
特定非営利活動法人
地域家族しんちゃんハウス

《お問い合わせ》

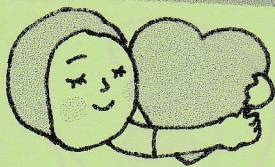
電話: 090-3685-2288(こども〜るフォン)
場所: イオンモール大和 4F(ライトコート側)
時間: AM10:00~PM6:00(月曜日~日曜日)360日

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
<p>こども〜る鶴間のライトはなぜ暗くしてあるかご存じですか? 赤ちゃんの脳活動に最適にしてあるからです 大人は明るいのが良いかもしれませんが、赤ちゃんには違います。 光の刺激が強かったり多かったりすると興奮してしまうのです。</p>						<p>「安心して赤ちゃんを迎え育てるための災害の備え」 14:00~14:30</p>
2	3	4	5	6	7	8
保.子/看.経	保.経/保.経	保.保/保.経	保.経/保.子	保.経/栄.子	保.保/栄.経	看.経/保.経
9	10	11	12	13	14	15
保.子/保.経	 (14:00~16:00) 保.経/保.経	 保.保/保.子	 保.経/保.経	 大和市の助産師による講座 保.経/栄.保	 若葉保育園より 保.保/保.経	保.経/保.経
16	17	18	19	20	21	22
保.経/看.経	保.経/栄.経	保.保/保.経	 若葉保育園より 保.保/保.経	保.経/栄.経	保.経/保.経	看.経/保.経
23	24	25	26	27	28	<p>こども〜る閉所 12/29~1/3</p>
保.経/保.経	保.子/保.経	保.経/保.子	保.保/保.経	保.子/栄.栄	保.経/保.保	
 臨床心理士による育児相談 (14:00~16:00)	 母と子のタッチプログラム (11:00~11:30)	 歯科衛生士によるはみがき教室 (13:30~14:30)	 助産師によるおっぱい相談 (14:00~16:00)	<p>10:00~14:00/14:00~18:00 保=保育士 栄=管理栄養士 看=看護師 絵=絵本講師 子=子育て支援アドバイザー 経=子育て経験者 ※カウンセラー不定期で入ります ●身長・体重測定できます</p>		

助産師に相談にいらっしゃる時は
母子手帳とタオルをご持参ください。

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。
私たちの未来を創ることであり、未来の幸せを可能にする仕事だから。



はぐサポーター受講

心に寄り添う支援って？

正しいことでも嫌な顔をされることは良くあること。

人の言葉に耳を傾ける、簡単なようで奥深い『話を聞くコツ』を、支援者として身につける講座です。子育て中のママも子どもとの会話のヒントになります。



宿題しなさい



今やろうと
思って
たのに

思っていたことを言われると、カチンとくる！
タイミングって難しい

☆私とあなたの間には境界線があります。境界線について知る。

物理的境界線

これ以上近づいて欲しくないという距離は、人によって違うしコンディションによっても違う。近づき過ぎると怖いと感じる場合もあるので、話を聞くときは適度な距離を保つよう配慮する。

心理的境界線

良かれと思ってしたアドバイスや気軽にした注意で、相手の気を損ねて気まずい関係になることも。相手のコンディションがわからない分、相手のテリトリーに入るときは注意が必要。一言いう前に「良い天気ですね」「その服かわいいね」などアイスブレイクを入れるなどの工夫をするのもよし。

☆境界線を越えてしまった時、どこがたりなかったのか再確認してみる。

- 信頼関係が築かれていない
正しいことでも受け入れられない。かえって心を閉ざしてしまう。
- 適度な距離感が保たれていない
物理的→テリトリーが侵害される気持ち悪さ、心理的→気持ちを尊重されていない気持ち悪さ
- タイミング
余裕がないときは、わかっているけど新しい取り組みができない。



目に見えないが

☆聴く上で大切にしたいことは「寄り添う姿勢」と「一呼吸おく余裕」

むずかしいよね

◇話を聞いてあげるでなく「聴かせていただく姿勢」あなたのことを教えてくださいという感じ。

いつでも話してくれたことへのねぎらう気持ちを忘れずに。

◇まずは解決！ではなく、寄り添うことを目的に聴く。質問をすることで境界線が取れることもあれば、シャッターが降りることもある。1回の相談で終わらせようと思わず、長い目で見て聴く気持ちが大切。

☆相談者と自分の感情を分けて考えることが「共感」に繋がる

同じ犬を見て「かわいい、なでたい」と思う人もいれば、「怖い、噛みつかれたらどうしよう」と思う人もいる。過去のそれぞれの経験からみんな違ったフィルターを持っている。似たような経験であっても、察するのがせいぜいということ肝に銘じ、簡単に「分かる」と言わない。「自分のフィルター」がかかっていないか確認しながら慎重に相手の気持ちをたずねていく作業が聴くことであり、共感につながる。



コワイ...

かわいい

- 話をさえぎらず、まっさらな気持ちで聴く。自分の成功事例を話すのは危険と自覚する。
- 支援とは相手にあげるばかりでなく、自分がいただいているものもあることを知る。
- まずはうなずくだけにして、聴いてみる、そのうちサインが来たら言葉をかける。
- その時は失敗を恐れず、言葉をかける。



ひとまず横に置いておく

講師
林順子さん



NPOひだまりの森『子育て期の相談』相談員。JAAHSE認定傾聴セラピスト上級。『子育て期の相談』の無料電話相談は、「誰かに話を聞いてほしい」「こんなことで電話しても良いの?」というママの話を、幼児教育や福祉資格をもち、子育て経験のある相談員がうかがいます。匿名でどうぞ。

ひだまりの森 子育て期の相談
☎045-341-3607
月～木 10時～12時/13時～16時(祝休)