

大和市 つどいの広場事業 こども～る鶴間通信



Insta

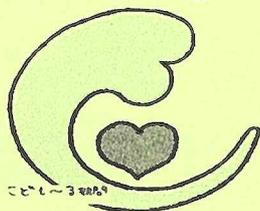


Mail



URL

2024.1.1 こども～る鶴間発行



《運営》

認定NPO法人

地域家族しんちゃんハウス

- ☆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

利用対象者

★乳幼児：0～3歳児(誕生日から最初の3/31まで)と親(保護者)

★妊婦さん

《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)

1月の予定

日	月	火	水	木	金	土							
前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半	前半	後半
栄:栄養士 助:助産師 看:看護師 子:子育てアドバイザー 経:子育て経験者 保:保育士	1 元旦	2 お休み	3 お休み	4	5	6							
保・保 保・経	保・保 保・子	保・教 保・経	保・保 保・経	保・保 栄・経	保・保 保・栄	保・保 保・経							
7	8	9	10	11	12	13							
保・保 看・経	保・保 保・経	保・保 保・子	保・保 保・経	保・保 栄・経	保・保 保・経	看・保 保・経							
14	15	16	17	18	19	20							
保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・経	保・保 保・子	保・保 栄・経	保・保 保・経	保・保 保・経							
21	22	23	24	25	26	27							
保・保 看・経	保・保 栄・経	保・保 保・経	保・保 保・経	☆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、赤ちゃんは違います。光の刺激が強かったり多かったですと興奮してしまうのです。									
28	29	30	31										

保健師による育児相談
A(13:35～16:35)
B(14:00～16:00)

保育士による
育児相談
(13:35～16:25)

保育士/ボランティア
による手遊び
(10:30～11:00)

絵本読み聞かせ
a(10:30～10:45)
b(14:30～14:45)

時間表

①10:15～11:45 ②11:55～13:25

③13:35～15:05 ④15:15～16:25

⑤16:35～17:45

人数の制限ありません♪
(状況により制限の場合もあります)

世の中に子育てほど尊い仕事はありません。私達の未来を創る事であり、未来の幸せを可能にする仕事だから。



～笑顔ではぐくねっと～10月のスキルアップ講座より

「ゆるす」を巡って

私たちの日々は公私にわたり目まぐるしい出来事が起き、その時大切だと思えたことがいつの間にか消えます。その時はそれ程気にならなかったことが、あるきっかけでこだわるようになることも。毎年若林先生に「ゆるす」についての講座をして頂き今回のスキルアップ講座では、過去の講座で使用された資料も参考にしながら、「意識・無意識」「神経」という脳の働きに重点を置いてお話いただきました。

●情動の調節（コントロール）について●

私達大人は、怒りや悲しみや不安などの不快な情動に直面した際には、快の情動になるように他のことを考えたり、信頼できる人に話したりするなどそれぞれの方法で不快な情動を調節しようとするが、幼い子どもは一人だけではまだそのようなことはできず、多くの場合には泣きや攻撃などの表現となる。この調節機能の発達には本来個人に備わるもの（気質）によるものと、他者の助けを得て行うもの（養育者の関わりや養育者一子ども間の関係性の影響によるもの）があるという。人が生まれて最初に身につけて自覚する感情には「快・不快」「安全・不安」「信頼・不信」などがあり、2歳ごろから「自信・恥じらい」などの感情が生まれる。これらは育児の育み、授乳・世話、排泄トレーニングなどの成功・失敗とも関わってくる。他者の助けを得て行うというのは、こうした育みのことで、その育みの成果は成長後に子供が感じる、自尊心・自信などとも大きく関わってくる。

●「ゆるす」の中には子供時代の無意識が関係していることも●

この他者の助けのやり方（関わり方）や程度によって、子どもの自尊心が傷つくか育まれるかが変わり、そういった育みの一つ一つが積み重なった子ども時代の無意識が、「ゆるす」の中で実際よりも大きく物事を見せてしまうこともある。だからこそ専門家のアプローチがあればというケースが多い。子ども時代に信頼が欠けていると、「ゆるせない」気持ちが強くなることがある。そこには色々な原因や過程が複合的に（コンプレックス）作用していて、その絡まった複合的なものたちを分解して分かりやすくする作業がカウンセリングである。この複合的なものには、情動の調節も関係する。情動の波が安定しないまま放置していると、それ以外のことも過剰に心に響いたり、本来できることまでできなくなったり、生き苦しいおもいを抱く危険がある。だからこそ専門家の治療的アプローチを得て、一歩歩みを進めたい。



講師紹介

わかばやし

若林 心み子
先生

生活臨床心理カウンセリングセンター代表。仙崎武文教大学名誉教授のもとでカウンセリングを学び、欧米の研修に参加。塾主宰、神奈川県福祉推進員、文教大学学生相談室カウンセラーを経て、現在もセミナー講師、カウンセラー、文筆家として活躍。



●1本の映画を見て気になるシーンがそれぞればらけるように、同じ事柄でも人それぞれ受取り方は違う事を知る●

以前カウンセリング講座で一本の映画（「陽の当る教室」）を観て、各自気になったシーンをあげていただいたことがある。20人近い参加者の感想はおよそ10通りに分かれた。このようにしっかりテーマがあり完成された映画ですら観る人によって心が動かされる場面が違う。このことから、これまで受けた様々な体験の影響やその人の気質などで同じ出来事に対する受取り方には、大きな違いが出てくることが考えられる。大切なことはそのそれぞれが受けた印象の違いを「それでいい」と受け入れて無理に一つにまとめないということ。「ゆるす」について考えたときに「ゆるせない」自分を責めている人もいる。「ゆるす」「ゆるせない」を決めることが大事なのではなく、「ゆるす」ができなくても責める事なく快の情動になる自分の心のゆるませ方を工夫してみる。温かい飲み物を飲む、ノートに書いて整理する、自分にとってのスーパーバイザーに話を聞いてもらう、映画を観るなど、その方法は人それぞれ。大人になってからでも成功体験や褒められ体験など心の傷が癒される事で情動がコントロール出来るようになる為、諦めない。