

大和市 つどいの広場事業

こども～る鶴間通信【No.204】



Insta

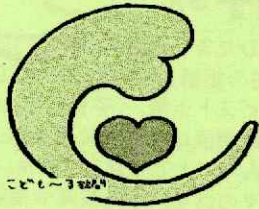


Mail



URL

2024.9.1 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

利用対象者 ☆講習会

★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)



9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
保・経	保・経	保・保	保・経	保・保	保・経	保・保	保・経	保・保	保・支	保・栄	保・支	保・看	保・栄
1	2	3		育		保	A(13:35~16:35)	遊び		保			保
保・保	保・看	保・教	保・支	保・保	保・子	保・保	栄・経	保・保	保・保	保・保	保・栄	保・保	保・経
8	9	10		保	育			保		保		保	
保・保	保・経	保・保	保・経	保・保	保・栄	保・保	保・経	保・保	保・子	保・保	保・支	保・看	保・経
15	16	17		a	よみ					育			
保・保	保・経	保・保	保・子	保・保	保・支	保・保	栄・栄	保・保	保・経	保・保	保・支	保・保	保・経
22	23	24		保	育			保		保		保	
保・保	看・経	保・教	保・支	栄・栄	栄・養	助・助産師				保		保	
29	30			保・保		助・看護師						保・保	
				子・子育てアドバイザー		経・子育て経験者						保・保	
				保・保育士/支・支援員								保・保	

☆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りすると興奮してしまうのです。

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
(14:00~16:25)

管理栄養士による栄養相談
(14:00~17:45)

ヨガインストラクター
セルフケア相談
(10:25~14:00)

発育相談
(14:00~17:45)

絵本読み聞かせ
a(10:30~10:45)
b(15:30~15:45)

時間表♪

①10:15~11:45 ②11:55~13:25
③13:35~15:05 ④15:15~16:25
⑤16:35~17:45

人数の制限もありません♪
(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～2月のスキルアップ講座より

自分を知るワーク 「自己理解・他者理解」

自分は何に興味を持っているのか？知っているようで知らないのが自分のことだったりします。自分を知ることで周りの景色が変わってくる、他者を知るための近道が自己理解です。

自分を知るために必要な「自己理解」と「自己覚知」

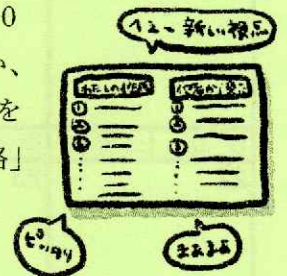
自己覚知とは実感して自分を知ること、自己理解とは頭の中だけで自分を知ることです。“自己を知る”を“自転車に乗る”に置き換えてみると、知識や効率的な方法を頭に叩き込んでも自転車に乗ることはできず、バランス感覚を身に着けるまで実際に乗る練習をして、やっと自転車に乗れるようになります。このように頭で理解するだけではなく、実感というものが大切です。

つまり、「自分を知る」というのは、理解だけで終わる段階の「自己理解」と、実感に基づくその上の段階である「自己覚知」の2段階に分かれます。支援する際に自己覚知がとても重要で、これは客観的に自分を見つめる機会の事です。このワークでは、参加者同士でランダムに「わたし」の印象を10人に1つずつ書いてもらいます。他者から直接伝えるのではなく、紙に書いてもらう事で忸度なしの意見がもらえ、それを読む事が他人から見える自分を捉えるのに有効かつ簡単な方法なのです。



自分が思う「わたし」の性格と他者から見た「わたし」の性格にギャップはあるか？

他者からの意見を書いてもらう前に、まず自分で同じ紙の左半分に「わたしの性格」を10個書いておきます。残りの右半分に他者10人から1つずつ「わたし」について書いてもらい、左右を比べる事で自己と他者との相違を見つけられます。この時、性格については良い所を10個書くようにします。他者からも「わたし」の良い所を書いてもらいます。「自分の性格」と言われると、ネガティブな部分はすんなり出てくるとい人が多いですが、どんな小さなことでも構わないので、良い所を探ってみることが肝心です。



3年後の「わたし」はどうありたいか？何をしたいか？



今日
歩に出
かけ
てみ
よう！
今日は
天気
が良
いから

自己と他者との「わたし」についての印象の相違点を参考に、3年後の「わたし」はどうありたいか、何をしたいかを考えてみます。それが書き出せたら次は、3年後の「わたし」のために【今年できること】【今日できること】を考えてみます。大きい目標から小さい目標に移行させることで、小さな積み重ねが1年後、3年後へとつながっている事が実感できます。支援の現場でも、いきなり大きなことを達成しようとして行き詰まっている相談者さんがたくさんいらっしゃいます。まずは小さな幸せだったり日常を楽しむ事が、将来の「わたし」の笑顔へ繋がるのです。

「支援者」であるために絶対に必要な条件とは？

この質問に、あなたなら何と答えますか？「相手を思いやる」「相手に寄り添う」など色々な意見が出ましたが、まずは【相手がいること】。支援する相手がない事には支援は出来ません。自己の存在には必ず他者が必要で、すなわち他者がある事で自己があります。その事をしっかり自覚する事が支援する時に必要です。支援を必要とする人がいるから、支援者として成り立つ。だからこそまずは相手の話を聴かせていただく。その気持ちがあれば、支援者は自分の価値観や経験を一旦横に置き、相手の価値観の中で話が聞けるようになるのだと思います。相手の世界の中で話を進める事が、支援をする上でとても重要で、その為への第1歩が自己理解です。

講師

林 順子さん



NPO 法人ひだまりの森
『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。
ひだまりの森 子育て期の相談
匿名で ☎045-341-3607
どうぞ。月～木 10時～16時(祝休)
9月にかながわコミュニティカレッジでリス
ナルケアラー(認定相談員資格)養成講座が
かながわ県民センターで実施されます。詳し
くはコチラのQRコードから→

