

点から通信 Vol.101

発行日 R5. 3. 1

発行元 なかべこども家庭支援センター

紙風船

E-mail kamifuusen@river.ocn.ne.jp
http://nakabe-gakuin.org/



「子育てからの学び」



相田みつをさんの書にある言葉に安らぎをもらいながら、私は子育てをしてきたように思います。生まれてくれてありがとうの気持ちが原点でしたが、いつの間にか子どもに求めることが増え、人と比べたり人の意見に左右されたりと、心に余裕が持てないのが現実でした。相田さんの言葉は、自分の精一杯の力で自分にできることをやればいと教えてくださっているようでした。思春期に入ると、自分の子どもであっても踏み込めなくなる領域も増え、成長と共に心配なことの内容も変化していきます。子どもを信じて見守ることの大事さは様々な情報等で理解していましたが、実行に移すことはなかなか難しいことです。つい口を出してしまい自己嫌悪になる日々でした。三人の子ども達が成人してから、子ども時代の思い出話をする機会が増え、その中において、同じように接してきたつもりでいた自分を振り返ることになりました。一人ひとりの受け取り方等で、子ども達への伝わり方は違うのだということに気づかされました。一人ひとりに個性があるのです。いつの間にか子どもに支えられていた面が多々ありました。子育てをしているつもりが、実は親育てをしてもらっていたようです。子育ては自分育てであるとも聞きます。まだまだ学びは続きますが、めぐり逢えたことに感謝しながら、お互いに成長していきたいと思います。

相田さんの詩の中から「あなたにめぐり逢えてほんとうによかった ひとりでもいい ころからそういつてくれる人があれば」は、心に響きました。子どもをひとりの人として認め、ありのままの姿を愛して認めることの大切さを教えていただきました。

心を育むということは、安心を与えること、安心があって初めて「愛されている」という感覚を感じることができるのだそうです。親の心の安定が大事だと知りました。

子育て真っ最中に、心がほっこりする言葉に出会うことは、少しばかりの心の余裕に繋がるように思います。大人にも子どもにも安心できる場所が増えていくことを願っています。

相田みつをさんの言葉より

☆あのね 自分にとって一番大切なものは 自分のいのちなんだよ だからすべての他人のいのちがみんな大切なんだよ

☆つまづいたっていいじゃないか にんげんだもの

☆ありがとうは魔法の言葉 唱えると幸せの神様がやってくる

☆しあわせはいつもじぶんのころがきめる

(文責：池田)

相 談 無 料

TEL083-250-8721 下関市古屋町1丁目2-56

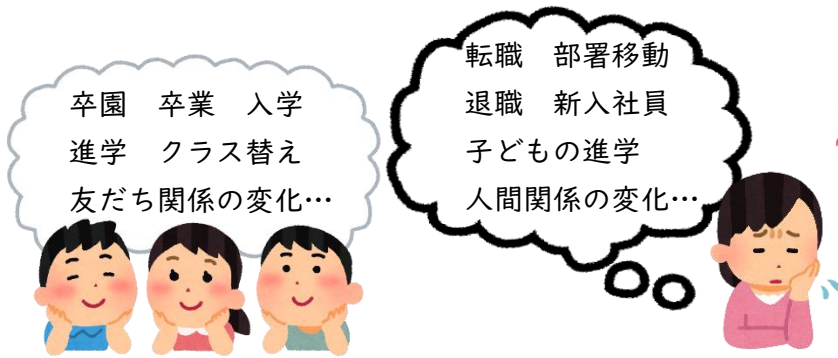
子育てが辛い、子どもの友達関係、子どもの発育等、気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

紙風船利用時間 9:00~17:00(電話相談は24時間受付)



変化の多い時期だからこそ…

3月、4月といえば、別れと出会いの季節になります。



今まで慣れ親しんだ環境から、新しい環境へと変化するときには、ワクワクしたり、ドキドキしたり、不安になったりと人はストレスを感じやすくなります。子どもには子どものストレスがあり、大人には大人のストレスがあります。

うまく対応できないと うまく対応できると



成長のきっかけになる 自信になる 自己理解が進む
自分の得意・苦手なことを知ることができる
同じようなストレスに対して強くなる など

《からだ》

- ・頭痛や腹痛
- ・肩や腰のコリ
- ・表情の変化が乏しくなる
- ・じんましん、アトピー、喘息
- ・疲れやすい、やる気が出ない
- ・寝られない、寝すぎてしまう
- ・食欲が低下する、食べ過ぎてしまう など

《こころ》

- ・イライラしやすくなる
- ・泣きたい気持ちになる
- ・気持ちが落ち込みやすくなる
- ・やる気が出なくなる
- ・誰にも会いたくなくなる
- ・誰かを攻撃したくなる
- ・楽しかったことが楽しく思えなくなる など

大人は、ストレスを感じてもその人なりにドライブや旅行、カラオケやお買い物などストレス発散する方法をいくつか持っていて、うまく使えていることが多いです。一方で、子どもはストレスを感じても大人ほどのストレス発散方法を持っていません。子ども自身でストレス発散方法を見つけても良いのですが、親や大人と一緒に考えて、実行して、子どもにあえば続けて実行し、子どもにあっていなければ再度一緒に考えて…と繰り返し行ってみても良いと思います。



おすすめは…

- ☆ 深呼吸(仰向けになり、お腹に手を置いて)
- ☆ 首の後ろと頭の境目に手をあてる(背もたれに寄りかかっても OK)
- ☆ 紙に気持ちや思いを書き出す(その紙の処分方法を一緒に考えても OK)
- ☆ ストレッチや運動をして、体をとりあえず動かしてみる
- ☆ あえて、ボーっとする時間を設ける
- ☆ いろいろなお話をする などいろいろと試してみてください♪

2011年3月11日に東日本大震災、2016年4月14日に熊本地震がありました。日常生活のストレス以外にも、災害や事件事故による突発的なストレスもあります。日頃から、ストレスの対処方法を身につけておけると、いざのときに役に立つかもしれませんね。



(文責：三好)