



# カウンセリングだより

保育観察エッセイ⑩

はったつがみえるよ!

～ぶんかのこどもたち～

キンダーカウンセラー  
宮本 祐子

3 学期の相談日は 1/15(月)、2/5(月)、3/12(月)の 3 回です。

となたでも、お気軽におこし下さい。

また、昨年度より毎週火曜日に子育て支援室「ぶんかベビーカフェ」を開放しています。乳児の子育て中のお母さん、育児相談や情報交換をして、親子でリフレッシュしてください!

♪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♪

クリスマスやお正月など華やかで楽しい行事がいっぱいの冬休みも終わり、新しい年がスタートしました。3 学期は他の学期に比べて日数が少ないからばかりでなく、それ以上に毎年あつという間に過ぎ去ってしまう気がします。しかし年長さんにとっては小学校に向けて、年中さん、年少さんにとっては次の学年への進級の期間として、また一回り成長する時期です。3 学期を迎え、子ども達もそれぞれのクラスの先生やお友だちとの幼稚園生活にすっかり慣れて落ち着いて過ごしています。こうした安心した環境の中では、子ども達は新しいことにチャレンジする気持ちも自然と湧き上がり、自発的に色々なことに興味を持って頑張ります。こんな中でお父さんお母さんの役目は何でしょうか? 子ども達は育つ力を持っています。お父さんお母さんは育てていく子ども達の心のそばにいて、子ども達の力を信じ、それぞれの子どもの成長に合わせてゆっくり見守ってあげて欲しいと願います。

今回は“こころ”を育てるということについてお話ししたいと思います。日頃、人の“こころ”の問題に関わっていて、人の心は生きものだとつくづく思います。特に子どもの心は特別に敏感な生きものだと思います。子どもは外界からの働きかけの一つ一つに敏感に反応し、大人よりずっと傷つきやすい存在です。でも大人はそのことを忘れがちです。大人の方も、現代の子育てはいろいろな情報が溢れて便利にはなっているけれども、実際の子育てでは戸惑うことが多くて、心のゆとりを失って不安定になりがちかもしれません。育児は失敗が許されないと、子ども達に見えない圧力を加えてしまうことも知らず知らずにあるかもしれません。

人を木に例えるならば、心は表に見えない土の下の根にあたります。この心の根の大事な部分は幼児期に作られます。吸収力の強い太い心の根が育つように、子どもがこの僕に、私に生まれて来てよかったと誇りと喜びを持って育てましょう。心を育てるのは、どんな時代でも手作りです。子育ては自然体が一番です。力いっぱい子どもを抱きしめてあげてください。抱っこは赤ちゃんの時だけではありません。抱きしめられることによって、子どもは自分が愛され、認められ、守られていることを確認し、安心と満足に満たされることによって安定した心の根を作ることができます。心は何でもない毎日のふれあいの中から育ちます。子どもは愛されて自信がわいてきます。

子どもの心が順調に育っている時、子どもは家庭で安心して自分の本音を出して、泣きたい時泣き、怒りたい時に怒り、後はカラッと穏やかな心に戻り、甘えたい時は遠慮せずに甘えてきます。自分の考えや感じ方を持っていて、嫌なことはイヤと断り、やりたいことを自分で見つけて失敗を恐れずに挑戦できます。人との関わりではあまり緊張せず、ありのままに近い自分の気持ちを出せます。

子どもが自分のありのままの気持ちを、安心してお父さんやお母さんにぶつけることができ、それをお父さんやお母さんがしっかり受け止める、というやりとりを通して子どもの心は育っていきます。月 1 回のペースで園に来ております。何かおしゃべりしたいことがあったら、どうぞ気楽にお越しください。お待ちしております。

キンダーカウンセラーとして、園を訪問させていただいております臨床心理士の宮本祐子と申します。普段は大学の付属機関の心理・教育相談センターで、主に就学前～中学生のお子さんについて、保護者の方々に、発達及び諸々の相談をしております。毎月 1 回、蛭池文化幼稚園にて、保護者のみなさまがお子さんどう関わったらいいのかな～? など子育ての心配や、ご自分について、またお子さんのお友だち同士の関わりや園での生活の心配などの相談にのらせていただいております。費用の方は幼稚園で負担して下さいますので、保護者の方々の負担はありません。また、園児の保護者以外の方も参加可能です。おこしになるのが難しい方には、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。