

第12回 コラム集「こどもと共に育つ」

コラム集「こどもと共に育つ」の第12回目になります。こどものひろばで活動し、現在も子どもに関わっておられる方にそれぞれコラムを書いてもらっています。小学校教諭、スクールソーシャルワーカー、カウンセラー、介護福祉士、ユースワーカーという様々な立場の5名の方に、日常の出来事や子どもたちを取り巻く環境などそれぞれの目線でコラムを書いてもらっていますので、ぜひご覧ください。今号はお一方がお休みです。バックナンバーはホームページ最下部にある専用ページ（コッペパン コラム集「こどもと共に育つ」）からご覧いただけます。



3ヶ月の父、つだです。

家に帰って子供を抱くと、チラッと見られては泣かれ、チラッと見られては泣かれ、毎日悲しい気持ちになります。ですが、風呂上がり機嫌の良い時に見せる笑顔にやられまくっており、幸せな日々を過ごしております。

子供とお出かけする機会も増えたことで、今までとは違った目線で街も見えてきました！

何より気になる、おむつ替えコーナーの存在と清潔感。きっと以前よりは整備されてきているのですが、時折ある「女性のみ入室可」や男子トイレにとりあえず付けられた丸見えのおむつ替え台。「もうちょっとこうして～！」がいっぱい見つかり、まだまだ伸び代がありそうな世の中です。

ただ、おむつ替えコーナーで同年代のお父さんがいる時の安心感や同志感は何とも言えない感じです。笑

今住んでいる場所には、げんきスポット 0-3 のような乳幼児が集まる場もあるので、いつかパパ友を見つけに行きたいと思います！（パパデーのようなものがあるのか、まずは調べます。）



写真は、休日のつだです。そのうちこの姿が見れるかも？



こんにちは！さとみんです。

いよいよ息子が保育園を卒園する時がきました。0歳の4月に入園し、早いものでもうすぐ小学生です。

卒園に向けて、今までは送迎時に挨拶をするだけで、それ以上は関わることのなかった保護者同士で、話さなければいけないことがたくさんありました。

私は卒園式で子ども達に渡す記念品の係になったのですが、贈る物を決めようにも、保育園時代にこんな子がいたなと振り返ることができるような物が欲しいという意見と、それは使わないから今後使える物が良いという意見と、なかなかまとまりませんでした。

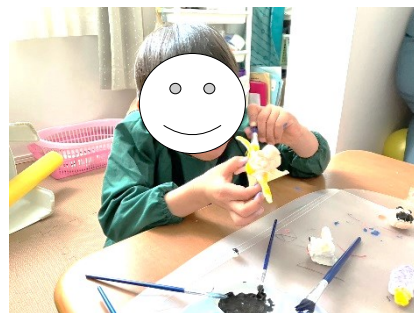
集まる時間を作ることは難しく、どんな人かも知らない者同士で、グループ LINE を使うだけで、意見をまとめていくのはとても大変でした。

また外国籍の保護者さんもいたので、Google 翻訳のお世話になりながら、久しぶりに英語を使いました。

中には全く意見を出さずに知らん顔の保護者さんもいて、仕事をする為に保育園を利用している者同士なだけで、同じ志のもとに集まっているわけではないので、考えが合う合わないはあるし、この与えられた環境の中で自分はどうか、どうゴールまでもっていくかは、考えることもやることも多かったです。

職場では会社のミッションがあり、それに賛同しているから働いている人の集まりですし、友達も今も会ったりやりとりするのは自分が居心地の良い人ばかり…久しぶりに自分とは考えが合わないなと思う人と一緒に活動することになり、ストレスを感じることも多かったので、子どもにとってより良い環境を作ることの大切さを改めて感じました。

生活していく上で、合う合わないは出てくるし、その時にどう動くのか、また乗り越えていく力を子どもにはつけてもらいたいと思います。





みなさまお久しぶりです！のびのび職員兼、SSWのたくとです。みなさん突然ですが“呼ばれないといけない神社”ご存じですか？突然スピリチャルな入りになってしまいすみません。先日、奈良県と和歌山県の県境にある十津川村にある、呼ばれないといけない神社だと言われている玉置神社に行ってきました。京都からだと4、5時間かかる利便性の悪さと、悪路などもあって断念する人が多いから、そんな所以がついたのかもしれませんが、雰囲気のあるとてもいい神社でした。

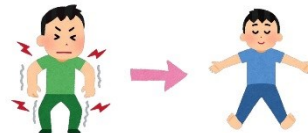


自分自身いつから神社仏閣がすきだったのか覚えていませんが、自然に惹かれていたのは不登校をしていた頃からかと思います。学校に行くわけにもいかず、家に戻るわけにもいかず、ふらふらと家の裏山の展望台に登ってぼーっとしたり、川を見つめて過ごしたり、海まで走ってみたり、何も考えなくていい時間とじっくり向き合うための時間と両方求めて行っていた気がします。当時はなんとなく求めて行っていました。時間が経つにつれ言語化され、その行動がエネルギーを補充するための手段だったのだなと感じています。今回も、人気の少ない山奥の神社で、何も考えず、山頂に向かう道すがらを足裏の感覚や、木々の揺れる音、鳥の鳴き声や呼吸に意識を向けて、仕事のことややらなければいけないことなど浮かんでくる思考を否定するのではなくそんなことを考えている自分に気づいてまた呼吸に戻る、そんなことをしながらゆっくり登ることでリフレッシュできたように感じます。不登校の経験から、学校に行くべきと捉え、学校に行きたくないの気持ちに蓋をしてきたことが多かった経験からか、自分がどうしたいのか、何を感じているのかわからなくなることが多い自分にとっては、このマインドフルネスという瞑想で自分に気づくきっかけづくりをしています。気になる方は瞑想も玉置神社もぜひ呼ばれてみてください！



ピーちゃんです。年度末ですがストレス溜まってませんか？私は最近肩こりが酷いです。なので今回はストレスの話を。

まずストレスは、“ストレッサー”と“ストレス反応”に分けることができます。ストレッサーとは、ストレスの原因となるもので、それを受けると、ストレス反応が様々な形で起こります。不眠や肩こりなどの体の変化や、イライラする、落ち込むなどの心の変化が起こります。



ストレスに対処するために、自分に合った対処法をいくつか持っておくとよいでしょう。例としては運動する、動画を見る、寝る、泣く、誰かに相談するなどです。

また、体に直接アプローチする方法もあります。

①椅子に座り、体の部位(目、肩、手、足など)1つに力をギュッと入れる(10秒)。②力を抜く(15秒)。他の部位も行い、最後は全身で行うと全身がリラックスします。

力を入れた時、力を抜いた時の感覚をじっくり味わってみるとよいと思います。

皆さん、無理されませんように。

