思う選択をしていくことが求められます。

うか。社会が便利さに流されていく中で、 家族の信頼関係の下に自分たちが正しいと

果たして正しい選択はどちらなのでしょ

います。簡単なことではありません。

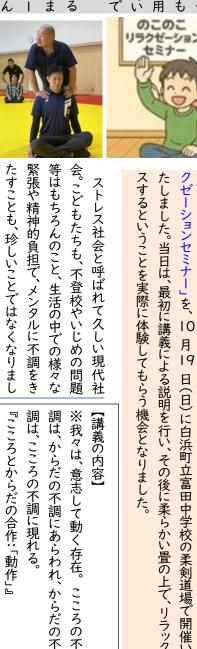
関係を家族で作っていけるかが求められて

周りと違っても大事なことは大事と言える

# センター長あいさつ(藤藪庸一)

ます。親御さんは、大変苦労しているので はないでしょうか。 を制限するのは、完全に家庭に任されてい 身近になった携帯やタブレット。その使用 定もアプリに送られてきます。あまりにも レットが配られ使用しています。学校の予 『お父さんお母さんがんばれ!』 最近は小中高校生、全員に学校でタブ

思考力に影響を与えることを懸念してい やマイクロソフトのビル・ゲイツ氏が、我が 中で、昼夜逆転している話をよく聴きま は、テクノロジーが子どもの好奇心を狭め、 子にはデジタル製品に触れる時間を厳し どです。こどもから取り上げると反発も大 ム、動画が原因となっているケースがほとん 権に関わると言う人も現れます。 非難されます。場合によっては子どもの人 どもに持たせていない親が、厳しすぎると たからです。しかし、私たちの周りでは、子 く制限していたのは有名な話です。彼ら きく、トラブルになることも耳にします。 す。携帯やタブレットによるSNSやゲー アップルの創業者スティーブ・ジョブズ氏 不登校やひきこもり等の相談を受ける





ストレス社会と呼ばれて久しい現代社

会。こどもたちも、不登校やいじめの問題 たすことも、珍しいことではなくなりまし 緊張や精神的負担で、メンタルに不調をき 等はもちろんのこと、生活の中での様々な 母さん、お父さんは、わが子を育てるうえ た。大人も同様です。子育て真っ最中のお 的に生じてしまいます。 での悩みや困りごとからストレスが日常

が湧くようになること じられるようになること 以上の3点を目的にして実施しました。 くても良い」「リラックスしていこう」と感 楽な状態を体感し、自然と自信や安心感 紹介します の両方で、会を進行していただきました。 森崎雅好先生、西正弘先生が講義と実践 意識を向け、気づきを得てもらうこと ・身体のメンテナンスを行うことで、本来の 最終的には、参加者が「そんなに焦らな 日々の忙しさで忘れがちな自分の身体に 冒頭の講義の内容を当日資料の中から 当日は、臨床心理士・公認心理師である 今回のリラクゼーションセミナーでは、

# 【講義の内容】

調は、こころの不調に現れる。 調は、からだの不調にあらわれ、からだの不 ※我々は、意志して動く存在。 こころの不

臨床動作法。 という存在。「動作」にアプローチするのが、 『こころとからだの合作:「動作」』 私たちは、死ぬまで、「動作」をしつづける

『動作法の目指す感覚』

るとき。「~された」、から、「~する」、へ。そ ストレスに負ける時…「私」がやられてい

(ー)主動感:自分が自分のからだを動かして 『5つの自己への感覚→能動性へ』

(2) 自体感:からだが自分のものである

(3)現実感:現実に、緊張し、動かしている

(4)存在感:自分がいまここに存在している

(5) 自己感:主に自体軸をしっかりもてること 自己という恒常的な存在を実感する。

らいました。(次頁に続く) 安心・安定感につながることを体験しても 解くことで心に余裕を生み、自然な眠りや 講義の後に実際に「ゆるむ」、体の緊張を



(第8号)(通算30号)

のこのこでは、「資生堂子ども財団」の助成を受けて、「子育てセミナーの第二弾「リラ

こころの安心と安全を体験する

運営者







らのお願いとして、セミナーを紁 もおさらいをすることを講師 リラックス法と「座る」「立つ. 回す」の基礎動作を帰ってから 最後に、日常で使える安全な

安定 には、 しでも楽に寝られる姿勢の獲得 地)、足裏の接地感・バランス改 いました。 などを段階的に体験してもら 、首の可動改善、 (お尻 前屈可動域の拡大、 参加されたみなさん が吸盤のように接 仰向けで枕な 、座位の

などの変化を実際に確認しても

の肩可動性向 正しい首の回

,股関節・胸椎伸展・膝裏伸展)

朝にする前屈ト

2.前屈からの「胸を開きながら 上がる」操作、 骨盤と上半身の分

圧と固定を用いた緩め、- ・揉まずに 10 ~20 秒0 立てる座位 秒の

しました。 (技体験はペアワークで進

(前頁からの続き)

# セミナー(I)(2)感想集

9月に開催したセミナー(1)と今回のセミナー(2)に参加してくだ さった方々から頂戴した感想の一部を紹介します。

# 【セミナー(1)】

まず上野先生の人柄、そして自分がど んな子どもだったかのお話に興味を持ち ました。そこの部分に子ども理解のベー スがあるのだと感じました。症状の背景 にあるものを大人が見定め理解し、関わ っていくこと。思春期の子どもの心がどの ように変化していくのかを改めて学ぶこと ができました。症状の中に成長の芽があ る、どの言葉も印象に残りました。是非、 いろんな人に先生のお話を聞いてもらい たいなと思いました。本日は本当にあり がとうございました。上野先生はじめ、ス タッフの皆さんのおかげで有意義な日曜 日となりました。

貴重なお話ありがとうございました。前 思春期、思春期のこどもの心理的特徴が 理解でき、症状の背景にある原因を見定 めて適切なサポートをすることの大切さ を学びました。事例からも気づきがたくさ んあり、大変勉強になりました。今後もこ どもの話をしっかり聴き、こどもの安全基 地となりサポートできるよう取り組んでい きたいと思いました。

臨床動作法を楽しく学ばせていただ き、実際に身体が緩む体験ができまし た。とても面白いお話で、興味深く聞か せて頂きました。まずは自分を緩め、ま た家族にも伝えられたらと思いまし た。是非第二弾もよろしくお願い致し ます。

講演ありがとうございました。

久しぶりに上野先生の講演をお聴きし て、とても解りやすく、納得出来るところ が多々ありました。参加出来て良かった です。思春期は本当に難しい時期だと思 います。その子どもたちをどう支えるか、 日々こちらも悩みながら一緒に成長でき たらと思います。

先生のお話に引き込まれて、もう終わ り!という感じでした。小学校 4 年生くら いからの心身の不調、小学校4年生の3 学期に一歩が出なくて毎朝葛藤していま した。自我の目覚め、これだったんだな ぁ。こんな気持ちだったんだろうな。親 は、とにかく行かせることしか頭になくて 今さらながらにごめんなさい。と思いまし た。そしてゆっくりと親離れしていったん だな。そこから次は女の子同士の中で、 程よい人間関係づくりができる様になっ ていったのか。と振り返りながらお話を聞 かせていただきました。子どもへの理解 の大切さを改めて学ぶことができ、ありが とうございました。



セミナーの内容もそうですが、先生の お人柄からとてもリラックスできる会 でした。

ぜひ持ち帰って実践させていただき ます。ありがとうございました。

小学校中学年から、こころの問題が出 てくることが多く、不登校の原因となるよう なことも、こどもたちの中では起こってい ることを知りました。こどもの成長だからこ そ、あらわれる症状として、見守ることも 大事ですし、その症状がこどものストレス 源からきてるのであれば、アプローチす ることも必要ですが、具体的にどうアプロ ーチするかがむずかしいなぁと思いまし た。もう少し話を聞きたかったです。

# 【セミナー(2)】

休日にとてもリラックスできる有意義な 時間を過ごすことができ、大満足です。 自分自身が心身ともに楽になる体験をす ることで、体のリラックスの大切さを再確 認でき、人と関わる時の視点が広がった と思っています。

参加者同士、無理のない形で触れ合え る本セミナーは仲間づくりの手段としても 参考になりました。

ありがとうございました。

大変、よかったです。臨床動作法という 言葉を初めてきいたのですが、実際に実 践することで、気持ちよさとホッとした気 持ちを感じることができました。自分が感 じたこの感じを、ぜひ他の人にも感じても らいたいと思いましたが、一度では、な かなか覚えきれませんでした。ぜひ、ま たこのセミナーを開いていただきたいで す。ありがとうございました。

臨床動作法を初めて知りました。身体を緩めることによって、心も緩み、ほんわかした気持ちになれること、また、災害や鬱 気味などで、こわばった身体や心も癒せる方法であること、また、後程、質問をさせていただき、こどもたちの怪我の防止に も効果がある事も教えていただきました。もっと、深く学びたいと思ったので、また研修したいと思いました。動作法を知る・ 学ぶ機会を与えてくださり、ありがとうございました。





# 子で的に来ませんかん



夏の暑さはいつまで続くのかと思っていましたが、次第に朝夕の涼しさや、虫の音などから、 秋の訪れを感じられるようになってきました。季節はゆっくりながらも進んでいますね。朝夕の 寒暖差大きいので、体調には気を付けてお過ごしください。

# 🌑 🗫 🗗 🕘 🐒 券 🐚 💣 🕜 11月の予定 📵 💣 ℃ 撈 👶 🥜 🗳

### 親子ひろば

11月10日(月) 自由遊び・紙芝居など 9:30~11:00



どの年齢の子どもさんにも 利用していただけます

11月17日(月) 開始時間 11:00~ (親子 100円) ※大人一人増えるにつき+100円

> (定員) 20組



# 親子リトミック

11月19日(水)10:00~10:40頃 申し込みが必要です(右のQRコードから) 動きやすい服装でお越しください



のびのびリトミック 月6日(木) 10:00~11:00頃 11月6日(木) ♡子どもさんの発達が気になっている保護者さん、 大勢のお友達がいる場所が苦手な子どもさんなど が対象です。詳しくはお問い合わせください。









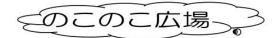
$\Box$	11/10(月)	11/6(木)	11/19(水)	11/17(月)
内	親子ひろば	のびのびリトミック	親子リトミック	のこのこ食堂
容	祝しつは	000000171390	税よりドミック	のとのと良宝
場	白浜バプテストキリスト教会			
所	白浜町 3137-9 (TEL 0739-45-8818)			

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。 教会での開催時(のこのこ食堂)は、はまゆう病院駐車場をご利用ください。

\*\*\*授乳スペース、おむつ替えスペースあります\*\*\*

17日は月1回の、のこのこ食堂の日です。食堂利用のみ予約が必要です。利用される方は 11月 13日 17時 00分までにご予約下さい。右の QR コード又は、電話にてご予約いただけます。 ※NPO 法人白浜レスキューネットワーク子ども食堂事業の一環として、のこのこ食堂を開催します。





くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL • FAX 0739-45-8818









のこのこインスタ のこのこ HP

G mail

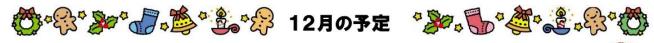




# へ親子で放びて来ませんかへ



ここ数年、夏の次には冬のような気温になり、秋を感じる期間が短くなっています。秋は気温の変化、木々の変化、空気の変化などが、見たり感じたりできる季節です。短い秋ですが、色んな変化をお子さんと見つけて、感じてみてくださいね。また、一日の気温差が大きくなっていますので、体調にはお気を付けください。



### 親子ひろば

12月 8日(月) 自由遊び・紙芝居など 12月22日(月) 9:30~11:00

のこのこ食堂

どの年齢の子どもさんにも 利用していただけます

12月15日(月) 開始時間11:00 (親子100円)※大人一人増えるにつき+100円

# 親子リトミック

12月17日(水)10:00~10:40頃

(定員) 8組

申し込みが必要です(右のQRコードから) 動きやすい服装でお越しください







# \*開催場所について\*



B	12/8(月)・22日(月)	12/17(水)	1 2 / 1 5 (月)	
内	親子ひろば	親子リトミック	のこのこ食学	
容	אניט ניגא	がはファーベンフ	のとのと良主	
場	白浜バプテストキリスト教会			
所	白浜町 3137-9 (TEL 0739-45-8818)			

就学前の乳幼児とその保護者の方、妊婦さんも遊びに来てね。遊びながら、子育ての悩み等お話もできます。 教会での開催時(のこのこ食堂)は、はまゆう病院駐車場をご利用ください。

\*\*\*授乳スペース、おむつ替えスペースあります\*\*\*

15日は月1回の、のこのこ食堂の日です。食堂利用のみ予約が必要です。利用される方は 12月11日17時00分までにご予約下さい。右のQRコード又は、電話にてご予約いただけます。 ※NPO法人白浜レスキューネットワーク子ども食堂事業の一環として、のこのこ食堂を開催します。





くまのっ子児童家庭支援センターのこのこ

連絡先 TEL • FAX 0739-45-8818











のこのこインスタ

のこのこ HP

G mail