



センター長あいさつ(藤敷庸二)

『お父さんお母さんがんばれー』

最近では小中高生、全員に学校でタブレットが配られ使用しています。学校の予定もアプリに送られてきます。あまりにも身近になった携帯やタブレット。その使用を制限するのは、完全に家庭に任されています。親御さんは、大変苦労しているのではないのでしょうか。

不登校やひきこもり等の相談を受ける中で、昼夜逆転している話をよく聴きます。携帯やタブレットによるSNSやゲーム、動画が原因となっているケースがほとんどです。こどもから取り上げると反発も大きく、トラブルになることも耳にします。

アップルの創業者スティーブ・ジョブズ氏やマイクロソフトのビル・ゲイツ氏が、我が子にはデジタル製品に触れる時間を厳しく制限していたのは有名な話です。彼らは、テクノロジーが子どもの好奇心を狭め、思考力に影響を与えることを懸念していたからです。しかし、私たちの周りでは、子どもに持たせていない親が、厳しすぎると非難されます。場合によっては子どもの人権に関わると言う人も現れます。

果たして正しい選択はどちらなのでしょう。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思う選択をしていくことが求められます。周りと違っても大事なことは大事と言える関係を家族で作っていきけるかが求められています。簡単なことではありません。



こころの安心と安全を体験する

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「リラクゼーションセミナー」を、10月19日(日)に白浜町立富田中学校の柔剣道場で開催いたしました。当日は、最初に講義による説明を行い、その後にかい畳の上で、リラクセスするという体験を体験してもらった機会となりました。

ストレス社会と呼ばれる久しい現代社会

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

今回のリラクゼーションセミナーでは、日々の忙しさに忘れてがちな自分の身体に意識を向け、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、本来の楽な状態を体感し、自然と自信や安心感が湧くようになること

・最終的には、参加者が「そんなに焦らなくても良い」「リラクセスしていい」と感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。

当日は、臨床心理士・公認心理師である森崎雅好先生、西正弘先生が講義と実践の両方で、会を進行していただきました。冒頭の講義の内容を当日資料の中から紹介します

【講義の内容】

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

『こころとからだの合作：動作』

私たちは、死ぬまで、「動作」をしつづけるという存在。「動作」にアプローチするのが、臨床動作法。

『動作法の目指す感覚』

ストレスに負ける時：「私」がやられているとき。「された」、から、「する」へ。そして、実感。

『5つの自己への感覚↓能動性へ』

(1) 主動感：自分が自分のからだを動かしている。

(2) 自体感：からだが自分のものである

(3) 現実感：現実、緊張し、動かししている

(4) 存在感：自分がここに存在している

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

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





(前頁からの続き)

実技体験は、ペアワークで進行しました。

1. 揉まずに10〜20秒の軽い押圧と固定を用いた緩め、骨盤を立てる座位

2. 前屈からの「胸を開きながら上がる」操作、骨盤と上半身の分離感覚

3. 正しい首の回し方、側臥位での肩可動性向上

4. 朝にする前屈トレーニング(股関節・胸椎伸展・膝裏伸展)

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

最後に、日常で使える安全なリラクセス法と「座る」「立つ」「回す」の基礎動作を帰ってからもおさらいをすることを講師からお願いとして、セミナーを終りました。



セミナー(1)(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)に参加して下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。

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、ほんわかっ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。

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、納得出来る場所が多々ありました。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学期に一步が出なくて毎朝葛藤していました。自我の目覚め、これだったんだなあ。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よう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いるのであれば、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あと思いました。もう少し話を聞きたかったです。

【セミナー(2)】

休日にとっ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、体のリラクセ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知ったのですが、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かったです。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と思います。ありがとうございました。



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。



親子ひろば
11月10日(月) 自由遊び・紙芝居など
9:30~11:00

親子リトミック (定員) 8組
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
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

のびのびリトミック (定員) 3組
11月6日(木) 10:00~11:00 頃 
♡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。



*** 開催場所について ***



日	11 / 10 (月)	11 / 6 (木)	11 / 19 (水)	11 / 17 (月)
内 容	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
場 所	白浜バプテストキリスト教会 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



このこインスタ



このこ HP



G mail





～親子で遊びに来ませんか～



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、色々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。



12月の予定

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

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

どの年齢の子どもさんにも利用していただけます

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



日	12/8(月)・22日(月)	12/17(水)	12/15(月)
内容	親子ひろば	親子リトミック	のこのこ食堂
場所	白浜バプテストキリスト教会 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

