

ピーカーズ Peek-a

日本アロマコーディネーター協会
チャイルドケア本部 MC会報誌



2012年10月10発行

No. 32

特集 ● 子育てストレスの解消法(イライラ編)

学習サポート ● 5つのバランス

活動報告 ● 私たちのCCIへの道

Information ● インターネットでスクーリングに参加しよう
(八洲学園大学公開講座)

穏やかな季節になりました。この季節は、幼稚園や学校では、秋の運動会や学芸会、文化祭などイベントも多い時期です。さらにはおけいこ事の発表会もあることでしょう。子どもたちは、練習に励んだり、緊張したりしながら、イベントを楽しむにしているものです。自分が頑張ってきたことを披露できる機会になるのですから。親としてもその成長ぶりを見ることのできるのは本当にうれしいことです。しかし、本来の目的はそこにあるのに、親はお弁当作りやイベント関連の手伝いにかりだされ、そちらの大変さを負担に思ってしまうがちです。「面倒くさい」「大変」「忙しくてできない」など否定的な感情が増えて、楽しむどころかストレスに感じられる方も少なくありません。そんな気持ちを子どもが気づいたら、それこそ楽しみではなくります。

子どもの成長を楽しむ時期は、日々刻々と過ぎ去るのです。「待ったはなし」です。ストレスと感じてしまえば、その一瞬を見逃してしまうのです。子どもの成長を楽しむ時間を大切にしましょう。なぜならば、その一瞬を共有するだけではなく、時間が過ぎてからも共有できる素敵な記憶になるからです。

私の二人の子どもは大学生ですから、学校イベントに親が関わることは無くなりました。お弁当作りも自分たちのでるので、ほとんど手を煩わすことはありません。去年までは夏休みでも、部活で毎朝お弁当作りをしていたことを考えれば、とても楽になりました。でも、現実には楽になったという解放感よりも、寂しいという気持ちの方が強いのです。自分でも意外な思いでした。子どもは自立したので、すから当たり前のことですが、親として子どものためにやってあげられる時期は、意外に短かったことを実感しています。今になって、あれをしてあげれば良かった、こうすればもっと良かったかな?などと反省していますが、後の祭りです。後で後悔するよりも、今という時期を大切にしてほしいと思います。

その代り、最近は親子で共有している思い出話に花が咲くときがあります。記憶の糸をたどりながら、いろいろなことを思い出しては、時の流れと今を楽しんでいます。家族で過ごした時の流れや学校生活などで親子で経験した思い出を一緒に楽しむことができ、それはそれで、とても幸せです。たくさんの共有した経験があればあるほど、思い出は濃いものでしょう。

子育て中の時間と記憶は、大人になってから過ごす時間よりもずっと深い思い出になります。そしてその記憶が良ければよいほど、大人になってからの力になるものです。良い時間を過ごし、良い記憶を残すことは、その子どもの人生の宝物を作ることにもなります。もちろん辛く悲しい記憶もあるでしょう。でもそれを乗り越えられたことまでを一つの良い記憶にするのです。ただ悲しみや辛さだけの記憶に留めるよりもずっと、前向きで素晴らしい記憶になります。親は、そうした子どもの良い思い出を良い記憶として残せるようサポートしてあげることも大切でしょう。子どもとともに素敵な時間を過ごし、素敵な思い出を作りましょう。何にも変えられない大切な心の宝物です。

チャイルドケア講師 松本 美佳

時間と記憶は宝物



子育てストレスの解消法

イライラする編

子育てをしていると誰もが抱える「子育てストレス」。そう、誰もが子育てに悩み、落ち込み、焦り、不安になり、自信を失ったり、疲れたりを繰り返すものです。自分だけが悩んでいるわけではありません。子どもを思えばこそその悩みも増えるもの、良い子育てをしたいと思えばこそ焦るもの、誰もができると思うからこそ落ち込んでしまうのです。チャイルドケアの子育ては、子どものケアだけではなく、子育てをしている大切な時期を、お母さんも楽しみながら母として成長していくことが大切であると提案しています。そのためには、お母さんがストレスとどのように向き合うのかを考えることも学習になります。

ストレスは、解決できることとできないことに分かれませんが、子育てストレスの場合、解決できないどうしてもないことに悩んでしまうことが多くあります。つまりストレスとなるストレスを取り去ることだけが対処方法ではありません。ストレスとどのように向き合い、調整していくかが大切です。

子育てストレスを解消するには、3つのポイントがあります。ひとつは「焦らない」ふたつ目は「比べない」3つ目は「守らない」です。

子どもは未熟です。無理に成長を促すことをしなくても、ちゃんと大きくなり知恵をつけ成長するものです。また比べることも必要ありません。どの子にも自分のリス

ムがあるので、これもまた焦ることはないし、比較して悲しむこともありません。また「守らない」とは、あまりにも育児書の成長に合わせようとしたり、マニュアル通りにしようと思うことで、規程や決まりに掟われ、ストレスを抱えてしまいます。たまにはズルもありだということです。決まりを作ることで、スムーズになることもあれば、それを守ることで無理が出たり、焦ったり、守ることができないと罪悪感をもってしまうこともあるでしょう。でもそれは不要なストレスになるのです。子育ては融通をきかせて、柔軟に対処していくことが必要です。

子育てのつまずきは、心の持ち方をほんの少し変えるだけで変わります。なぜならば、多くのお母さんがやってきたことだから、多くのお母さんが乗り越えてきているばかりです。お母さんも皆、悩みながら母になっているのです。良い子育てのためではなく、気持ち良い子育てのためにまずは自分が変わることです。

現在は、核家族、高齢出産、母子家庭など家庭環境や子育て環境も多様化しています。子育てストレスも多様化しています。そのため数回に分けて子育てストレスに取り組んでいきたいと思います。一回目は、「子育てのイライラ」について考えてみましょう。

チャイルドケア本部講師 松本 美佳

子育ての悩み1位「イライラ」する!



子育ての悩みで良く聞かれるのがこの「イライラする」です。とても漠然としているのです。理由のわかっているイライラから、理由もないイライラまで「イライラ」にも幅があります。けっして子どもに直接向けている「イライラ」だけではありません。自分に対してや、家族に対してなど、その矛先もさまざまです。でも結局は自分でコントロールしなければ「イライラ」は解消されません。「イライラ」は、実は多くのストレスを生み出す原因にもなって

います。イライラから、怒りになったり、不安になったり、悲しくなったり、落ち込んだりとマイナスな感情が連鎖するのです。そのためにも「イライラ」の信号に早く気づき、解消していかなければ、せっかくの楽しい子育ての時期が辛い時間で終わってしまいます。

ご自身にある「イライラ」はどのタイプですか？イライラに向き合ってみると、意外にかんたんに解決方法はみつかります。

自分の思い通りにならないと イライラ

一生懸命やっているのに、思うとおりにならない子育てにイライラしていませんか？自分が決めたやり方、方法、スケジュールに合わせようと躍起になっていませんか？母親の自分に基準を合わせるのではなく、子どもの基準に合わせる必要があります。子育ては大人リズムではなく、子どもの成長リズムで行うことが大切。そうすると今までよりも時間も手間も必要になります。未熟な子どもと生活しているのですから、何事も大人同士のスムーズなやり取りとは異なります。互いのリズムが違うのでかみ合わないことも多いのは当たり前のこと。だからこそ、子どもが幼い時期は、大人が子どもに合わせてあげることが大切です。焦ることも急ぐこともありません。子どもが成長していけば、自然に子どものリズムは速くなり、大人のリズムに合うよう成長していくものです。リズムの違いはストレスになります。外部のリズムに影響され、焦ってしまうことがあれば、それは一時的に遮断することも必要です。テレビから流れる音や映像も刺激があり、焦る要素が多いものです。テレビをオフにすることで生まれる時間や空間を有効に使ってみましょう。

わからないと不安になって イライラ

子育ては初めてのことが多いのです。親も初体験ばかりです。わからないことだらけです。わからないことは、スムーズに行えないし、不安になります。それが重なればイライラしてくるのは当たり前のことです。「子どものことがわからない」と不安を漏らす人がいますが、漠然と決めつけてしまうと、わかることでさえ否定してしまいま



す。具体的に何をどのようなことがわからないのかを理解しておくことです。具体化することで、調べればわかること、人に尋ねればわかること、専門家に聞くべきことなど次のステップが見えてきます。つまり、わかればイライラしないわけですから、答えを出す努力をしてみることで「わからない」を投げ出すのではなく、「わかろうとする」に気持ちを切り替えてみましょう。たとえ問題解決しなくても、わからないことが分かったことだけでも安心するものです。そして、それが納得できれば良いのです。

自分の時間がないと イライラ

子育ての日常は、やることが多いので自分の時間がなかなかありません。これも当たり前のことです。小さな子どもがいるのですから、ここで「自分」を出して比較することではないと思います。自分の時間は、あとですぐに取り戻すことができます。今はそれよりも必要な時間があることを忘れてはなりません。自分の時間を作るために、子どもが寝てから、自分の時間として夜更かしする人も多いようですが、私はおすすめしません。

子育てとは、1つの命を育み、育て、さらに育て上げるまでの長い年月がかかるものです。悔えることはできません。気力も体力も必要ですから、自分の健康管理が重要です。大切なのは、睡眠調整です。睡眠不足は、体を弱らせるだけではなく、精神的にも不安になりやすいのです。良い睡眠をとることを心がけてください。早寝早起きの習慣は、基本的生活習慣の中で最も重要な

家庭教育。子どもだけではなく家庭でその習慣を身に付けておくことです。子どものいるすべての環境から考えるチャイルドケアは、子どもだけではなく、家族、家庭から提案することでもあるのです。「自分の時間がないからイライラする」という方もいますが、実は無理にそれをしようとすることで、睡眠不足になってしまい、疲れからくるイライラになっていることに気づいていません。まず、自分の疲労感の調整をする努力をしましょう。ご主人やご家族、お知り合い、友人の助けを借りたり、子どもを一時的に預かってくれるシステムをうまく利用するなどして、体を休める時間や自分のための時間を作るなど、工夫してみましょう。子どもは成長しますから、自分の時間がとれないのは一時のことです。

社会に取り残される焦りの

イライラ

仕事を持つ女性も増えました。しかし、男性と違って子育ては、まだまだ女性に負担がかかるものです。育メンパパも増えましたが、それでも社会は、子育ては女性

が行うべきものという流れがあります。私自身は、赤ちゃんの栄養であるおっぱいが出るのは母親ですから、社会的なことというよりは、生理的に子育ては女性の方が向いていると思っています。しかし、社会に出て、仕事を持つようになった女性の気持ちもわかります。せっかく積んだキャリアが途中で途絶えてしまうのは、辛いことです。ましてこのご時世、早く復帰しなければ、キャリアを引き継いで再び仕事することは難しいと思ってしまう。こうした「焦り」という感情は前文でも述べたように、子育てストレスを生み出す原因につながり、負の悪循環が生まれるものです。

私は、子どもを持ったことをもっと誇りに思っていたと思っています。社会に出た経験とキャリアがある方にこそ、子どもを育てるという大きな責任とやりがいにつづき、自信をもってこなすことができると思うのです。そして、社会復帰したときに、その経験が仕事にも良い影響につながるのではないのでしょうか。これからの社会には、そういう人こそ必要とされていると思います。仕事は代わりがいても、子どもの親の代わりはいないのです。

まずはこんな解消法に取り組んでみましょう

深呼吸をしましょう

ストレスが多いと、呼吸のリズムに乱れが生じ、呼吸が浅くなります。浅くなれば、苦しいので、しゃべることも行動も早くなりがちです。そして、苦しいので落ち着いて考えたりすることができなくなるのです。呼吸のリズムを改めるためにも、深呼吸をすることです。深呼吸のポイントは、まず呼吸を吐くこと。呼吸を吐ききれば、自然に吸い込むものです。吸い込むことを意識的にしてしまうと、場合により過換気になることがあるからです。呼吸を吐いて、そしてゆっくり吸い込む。そしておなかから吐き出す。それをゆっくり数回繰り返しましょう。緊張感がとれ、血流が良くなり、リラックスします。

声に出す

日中は、子どもと二人きりの生活で、人と話すことが少ないという方も多くなりました。

通信手段も電話よりもメールが増えたことで声を出すことが減っているのです。これではストレスが溜まります。まず、声を出しましょう。絵本の読み聞かせでもいいし、歌を歌うことも良いです。買い物に行くときには、お店の人にあいさつしたり、バスに乗ったら、運転手さんにお礼を言ったり。自分から

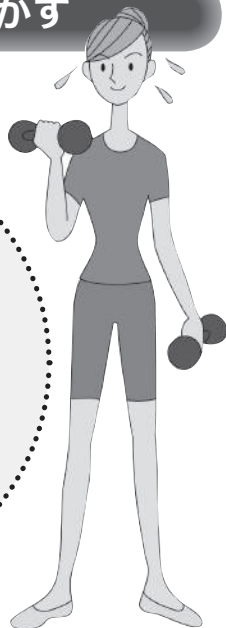
本を声に出す音読は、とてもスッキリします。子どもの絵本や詩集などを声に出して読むと、ただお話を読むとは違って、体が言葉を感じている感じがして気持ちいいです（M.Mさん）



声を出す生活をしてみることです。話すという行為は、それだけでストレス解消になるものです。

からだを動かす

頭の中を空っぽにしてヨガをします。そして思い出します。会いたくていつもおなかの中にいた子供に話しかけていた自分。一緒にいて幸せと感じるときの気持ちを思い出します。そうすると「がんばろう!!」って思えてイライラが解消します。時にはとりあえず寝て一回リセットを自分にかけます。(Y.Sさん)



子どもと一緒にいると、結構からだを使っていると思っている方も多いと思いますが、実は運動になるほど動いているわけではありません。だから運動不足になっている方も多いのです。家事の合間にストレッチをしたり、ヨガなどをしてみたり、バギーを押しながら時間をかけてゆっくりお散歩に歩いてみては？ 血流もよくなり、リラクセス効果も高まります。体を動かすことで、体だけではなく、凝り固まった思考もほぐれます。

ママ友を作ろう

実は、同じような立場や同じような経験を持つ人と交流をもつことは、これから長く続く子育てにとっても役立ちます。人に尋ねたら恥ずかしい？ 頼ることは申し訳ない？ そんな思いが子育てを孤立化させてしまうのです。同じような立場や経験は、皆「お互い様」の精神で持ちつ持たれつの仲間。わからないことも文殊の知恵で解

決することも多いのです。辛いこと

は分かち合い、喜びは倍增

することが仲間作りのメ

リットです。もちろん最

近は、このママ友との

トラブルも増加して

いるのは事実。でもマ

ママ友達と子ども達で集まって、子どもは子ども同士で遊ばせている間に、ママ友達とおしゃべりや、アロマクラフト作りをしたりして気分転換しています。(ジャスミンSさん)

ママ友はほかにもどこにでもありますから、自分と同じ価値観を持つ仲間を探すことも大切です。例えば、この講座を学んでいる受講生や会員さんは、自然療法で育児を楽しむことをしようとしている共通の価値観があります。十分ママ友として仲間になれる存在。顔を合わせなくても、今はメールなどで交流も深めることができます。勇気をもって「こんにちは」からスタートしてみましょう。子育てを互いにサポートし合える仲間はすぐそばにいるものです。

「自分だけの時間」に工夫を

自分の時間を作ることに焦ることではなく、ほんの少しだけでも自分の時間ができた時に、その時間を有意義に使うことです。何かをやるとなると時間は必要です。でも子どもに手がかかるときになかなかそうした時間が作れません。大切なのは「自分」を見つめるわずかな時間があればいいのです。20分でも10分でも、気持ちの切り替えができる時間があるとスッキリします。わずかな時間でも工夫することで、有意義な時間となります。自分のためにお気に入り

の器にお茶を入れて飲むとか、短い時間でも読み切れる短編小説を読むとか、好きな香りのアロマを使ってセルフケアするなど、短い時間でも上手に使える方法はあるものです。

一人になれる時間をちょっとだけでも作るようにしています。主人がいる日に、「買い物に行ってくる」と言って、少しだけ遠回りして散歩。自然の景色や空をながめながら、風を感じて歩くとイライラは自然となくなってきました。(H.Tさん)



育児の答えはひとつじゃない さまざまな視野から考えよう

育児は、子どもの数だけそのスタイルがあります。親の環境や状況、考えや思いによってさまざまあるものです。ひとつの考えや答えに捉われてしまうと、そこにつまずき、ストレスを抱えることになります。そこで本講座の学習では、視野を広げ、柔軟な考えをもって取り組むひとつとして、一つの問題や事柄に対して、5つの考えを持ってバランスを図ることをおすすめしています。(ガイドブックP94「5つのバランス」より)

これは本学習のテキストをさらに深く提案するために作られた「ガイドブック」(6300円)に掲載されているものです。現在、このガイドブックは、CCIを目指す方、スクーリングの応用編に参加される方は必須の教本となっていますが、MC会員ならどなたでも購入ができるものです。ぜひガイドブックと併せて学習を深めていただければと思います。今回は、ガイドブックからこの「5つのバランス」について深めたいと思います。

「正しい」答えとは？

チャイルドケアでは、子育てに是非を問い「善い子育て」を探して彷徨うことよりも、お互いが「気持ち良い子育て」になるように考えていきたいと思います。気持ち良いと言っても、好き勝手に身勝手に、母親が楽になることばかりを提案する子育てとは違います。もちろん「善い子育て」を志すことは前提ですが、その「善い」が何であるかが分からなかったり、偏っていたり、無理があれば、それは「善い」ことではなくなるということです。そのためにまず、「善い」ことにこだわり続けて、留まってしまうよりも、「できることを、丁寧にやる」ことを日々続けることの方がお互いにとって気持ち良いことにつながっていると思います。

また「正しい」答えというのは、漠然としているものです。理想であり、完璧なものが正しいとは限りません。またその答えも一つではありません。

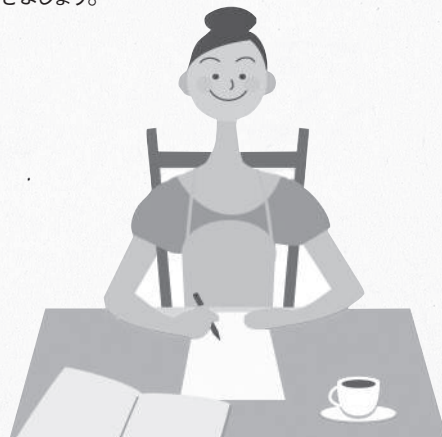
「正しい」という文字は「正」と書きます。この文字の線の本数で数を表現するときに使われます。正式名称は「画線法」と言われ、俗称として「正の字」と呼ばれています。5つごとにこの「正」と表現されます。

この文字から考えると、正しいこととは、いきなりひとつに絞るのではなく、5つくらいの答えを出してみて、そこからそのときに見合ったものを選んだり、あるいは、それら5つの要素のバランスを図って、取り入れてみることで

ないかと思ったのです。

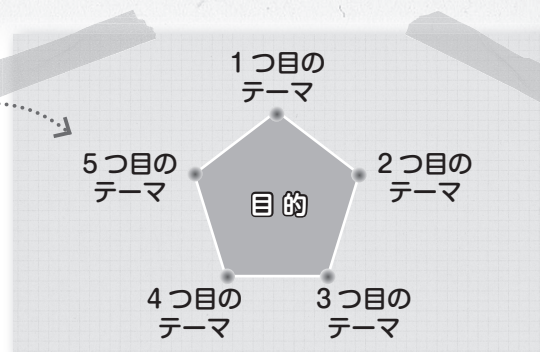
実は、私自身が悩んだり迷ったりした時にこのことに気づき、実践したことで楽になった経験から、ご提案しています。特に子どものこととなると、視野が狭くなり、傲慢になったり、卑屈になったり、過干渉になってしまったりと冷静な判断がとれなくなるものです。愛情があるからこそ、責任を感じているからこそ親は悩むのです。悩みに埋もれて、冷静な判断ができなくなる前にぜひ、この方法で考えてみてください。

日本の正の字は、外国では★印で表すこともあります。自信がなくて、答えが見いだせなかったことも、星が輝くように、ピカピカの自信をもった考えにもなるかもしれません。自分で考えて出していく答えに自信をもって行動することは、子育ての自信につながっていくものです。それを重ねて、自分のオリジナルなチャイルドケアを築いていきましょう。



5つのバランス

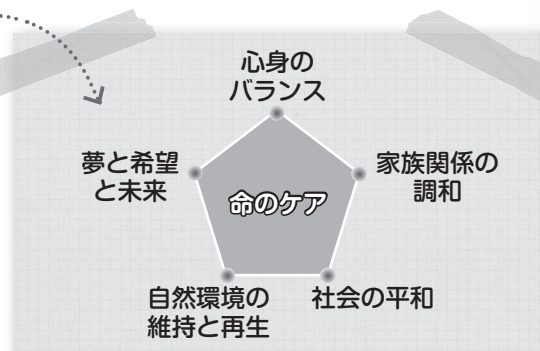
目的、または問題となっていることを五角形の中に書きます。その目的を果たすため、あるいは問題解決となるための方法を5つ、幅広い観点から考え五角形の角に各テーマを書きます。どれも偏ることなく、全体を見渡し、バランスを見ていくことが大切です。



それぞれの5つのバランス

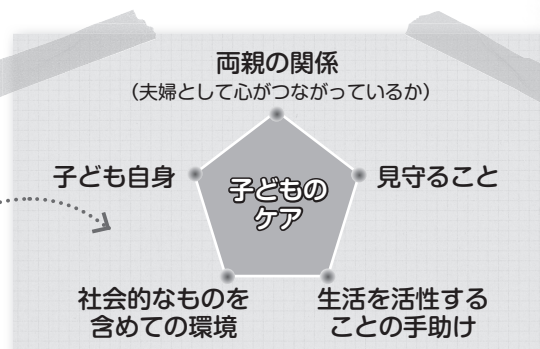
違った角度からみた「チャイルドケア」として5つのバランスを提案してみました。チャイルドケアは、未就学までの子どものケアだけではなく、命のケアでもあります。命のケアを考えた時に何が必要かを大きな視野でとらえてみました。

1つのテーマはまずは乱れがちな心身のバランスを取り戻すというケアの基本を考えること。そして2番目の、個の幸福と成長に欠かせない「家族」や「家庭」の調和を図ることは、もっとも重要なこと。そして3番目は、個の幸せだけではなく、生きていく社会が穏やかで平和であること。4番目は、失われた環境の歪を考え、これ以上失われない努力と、失われた自然を取り戻す努力は個人レベルでも考えていくこと。そして5番目に未来が喜びを持って、幸福な時間となることを提案できるよう努めること。身近なことから、未来までの幅広く一つの命を考えるとこのような5つが出てきました。



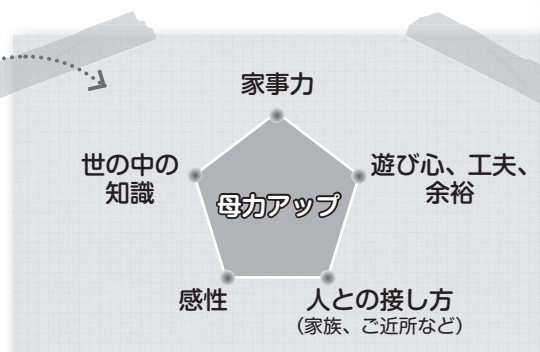
CCI M.Sさん

「生き生きとした子ども」に育てるケアとして、両親のあり方はとても重要だと思います。そして、過剰な関わりをせず、子どもを見守ること、環境、そしてその子自身をしっかり見ること、生活を生き生きとしたものにする、すべてのバランスが子どものケアにつながります。



CCI S.Mさん

母として成長するためには、と言うことを考えてみました。家を守る者としてやるべき家事処理能力はどのくらいのレベルか、遊び心や工夫、余裕が心の中にあり、生活を楽しめているのか、核家族化、密生子育てになりがちだからこそ、ご近所なども含め、大人としての接し方ができているか、ちょっとしたサインでもキャッチできるように、感性が磨かれているか世の中の情報、ニュースなどにも目を向けているか。この5テーマで自分を見直すと、バランスよく母として成長できるのではないかと思います。



CCI M.Eさん

今夏、ロンドンオリンピックが開催され、多くの感動を与えてくれました。多くのオリンピック選手が小さなころからスポーツに向き合ってきました。彼らを成長させてくれたものは何だろうと思い、考えてみました。夢があり、日々の努力があり、たくさんの経験をして、自信を築きながらいろんな涙をたくさん流してきたのだらうと思いました。



私たちのCCIへの道

本講座の現在のトップ資格は、チャイルドケアインストラクター（CCI）です。CCIは、本講座の概念を認識し、講座の意図を把握しお伝えすることができる資格として、認めているものです。講習会に参加し、受験と面接をクリアしなければなりません。しかし、本講座は、画一的な学習ではありませんので、知識だけを覚えればよい試験とは違います。本講座への共感を持ち、さらなる向上心を持った方であれば、CCIになるチャンスはあるのです。今回は、CCIとして一步を踏み出すまでの心情を伺ってみました。皆さんも来春は一步進んで、CCIに挑戦してみませんか？

Q なぜ CCI を目指そうと思われたのですか？

●**下井さん** 子どもの妊娠・出産をきっかけにしてチャイルドケアも勉強するようになりました。そして、私にとっての理想的な子育てがそこにあると感ずるようになりました。

その後、子どもが1歳になる頃から児童館に通うようになったのですが、そこでベビーマッサージの講師の代役を依頼されたことがきっかけで、インストラクターを目指そうと思いました。

●**徳留さん** 4人の子どもたちが年々加速をつけて成長していく中、私も少しずつでも成長したいと常々思っていました。末っ子が幼稚園の年長組になり、そろそろ社会復帰を考えたとき、子どもたちが学校に行っている間にできて、微力ながらも社会貢献できるような仕事は何かと模索していました。そんなとき、ピーカーブーでCCI試験の案内が目に入り、今の私に少しでも可能性が広がればと思い、思い切ってチャレンジしました。

●**佐野さん** CCCの資格を取ってから今年のCCI取得まで4年の月日が経っていました。思えば、その間さまざまなことを経験しました。我が家は現在、高校生2人と、少し間が空いて小学校3年の息子がおりますが、たとえ時代が変わっても、チャイルドケアの子育ての姿勢や考え方が変わることなく子育ての基盤になることを自らの経験として実感できました。そこで子育ての悩みを抱えながらも子育てする仲間として、いのちの大切さを改めて語り合い、悩みを分かち合いながら、一緒に前に進んでいける力とつながりを作りたいと思ったからです。

Q CCI 受験に向けてどのような学習をすすめていましたか？

●**下井さん** 資格取得を目指すようになってから、松本先生の本を読み返したり、積極的にスクーリングに参加しました。さらに講習会で学んだ七つのコンセプトの意味を考えたり、情報を集めたりと、忙しく過ごすようになりました。毎日チャイルドケアのことで頭がいっぱいでした。面接試験は、同日に開催されたスクーリングに午前も午後も参加しました。

チャイルドケアに身を置いた方が安心すると思ったからです。でも本番は手の震えが止まらないほど緊張しましたが、和やかに終わりました。

●**徳留さん** 筆記試験は自宅で行うものですが、簡単ではありません。試験問題をみて、その難しさにあせりましたが、設問に合わせてテキストを読み込みなおしました。面接は、トイレやお風呂でイメージトレーニングして臨みました。

●**佐野さん** 筆記試験のために、テキストを読み込むだけではなく、テキストには書かれていない行間にあるものを感じることに日々、生活している中で経験してきたことを足して、勉強しました。試験対策をしながら、とにかく考えて感じて、文字にして表現することも自信をつけるためにも大事なことだと気づきました。そして試験を受けるという経験自体、貴重な体験だと思いました。

Q CCI 養成講習会に参加されていかがでしたか？

●**下井さん** CCI 養成講習会に参加して改めて、自身の



CCI 下井 由美子さん
(大阪市)



CCI 徳留 久乃さん
(東京都)



CCI 佐野 美佐子さん
(東京都)

勉強不足を感じました。改めて講師としての意識を持つことなど様々な気付きもありました。

●徳留さん CCI 養成講習会で、私は松本先生からの問いかけに何一つともに答えられなかったのですが、参加したことでさまざまな学びがありました。先生ご自身の体験をふまえたとても濃い内容でもっと詳しく知りたいこともたくさん出てきました。テキストをただ読んだだけではわからなかったことも、とてもよくわかりました。自分の勉強不足と経験不足を実感し、反省した次第ですが、興味は深くなりました。

●佐野さん CCI 養成講習会も内容が濃くて、先生のお話は受講するたびに納得でき、共感できて、そして新しい発見や気づきがあります。何度もリピートして受講することが必要だと思いました。

Q CCI になられて、 これからの夢や活動は？

●下井さん チャイルドケアはとても奥が深く、やっと始まったという気持ちです。まだまだ CCI として勉強不足ですが、これからももっともっとスキルアップしていきたいです。そして、チャイルドケアの語り部として、アロマやハーブ、

ベビーマッサージ、ホームケアの教室を開催しながら、親子の心の触れ合いを応援していきたいと思っています。

●徳留さん 合格通知が届き、嬉しかったと同時に自分の生活と子育ての現状を振り返り、見直しと目標が必要だと感じ、身の引き締まる思いでいます。

CCI として責任ある魅力的な大人であり、等身大の「お母さん」であるべく身近な存在になれるよう努力していきたいと思いました。子育てに不安を持っているお母さん方が少しでも自分に自信を持ちイキイキと毎日を過ごせるように、共に成長できる学びの場であり、リラックスできて、リフレッシュできる。そんな港のような場所を提供できればと思っています。

●佐野さん おかげさまで CCI に合格しましたが、まだまだスタートラインに立ったばかりです。講習会にも参加しながら、もっともっと学びを深めて経験を重ねて行きたいと思っています。そして同じ夢を持つ皆さんと交流を重ね、共に歩んでいけたらと思います。いのちのケアは巡り、どの世代でも大切なことでもあります。様々な世代の方と交流を図りながら CCI として何が出来るか具体的に動かなきゃ! と思う現在です。

● CC 本部より

CCI になられた皆さんは、合格とともに新たな学習への意欲をもち、夢や活動に向けてスタートされました。合格された 3 人の皆さんは、自信がなかったり、勉強不足とも感じています。でもそこから一歩進んだことで、前に向かわれるパワーに変わっていきました。チャイルドケアを普及するためには、まさにそんなパワーが必要です。CCI に合格した皆さんは、資格を取ることが終わりではなく、そこからまた意欲的に学びながら頑張ろうとされていることで共通しています。ぜひ意欲を持って CCI に挑戦してください。一歩進むことで、また違ったチャイルドケアが見えてくることと思います。一緒に学び、共に進んでいける指導者を求めています。(来春の受験詳細は 15 頁をご覧ください)

チャイルドケアは希望の光



受講生 大沼 寿枝さん（宮城県仙台市）

仙台を拠点にスタイリスト&ヘアメイクアップアーティストの仕事をして16年。昨年の震災と出産を期に休業。現在は1歳になる息子の育児と、チャイルドケアを学びながら、第2の人生の幸せを楽しんでいる毎日です。

2011年3月11日。あの東日本大震災を経験していなかったら、チャイルドケアに出会うこともなかったかも知れません。

私は仕事が好きで、妊娠中でも変わらずバリバリ仕事を続けていました。「妊娠したこと」の喜びにあふれてはいたものの、だからといって仕事をセーブすることもせず、「命を授かること」の根本的な意味を、あまりわかっていなかったのだと思います。

そんな日常に突然起こったのが、あの震災でした。私はお腹を抱えながら「大丈夫。大丈夫。」と、自分自身の不安心を落ち着かせようと必死でした。そして「この子を守るのは私なんだ」と、お腹の中で生きている命とのつながりを、はじめて深く感じたのです。

しかし、その頃の私には、日々成長するお腹と、日々増え続ける犠牲者がいる、このふたつの現実を受け止めることが難しく、出産をした後も、それまでと180度ちがう生活に、いつしか大切な命と向きあう心のゆとりを失ってしまいました。

チャイルドケアに出会ったのは、そんな心をリフレッシュしたい、笑顔の毎日を過ごしたい、という思いがわいてきたのと、今の私にだからこそ発信できることは何かないかなと、いろいろ模索していた頃でした。

はじめてテキストを読んだ時、「母と子の絆」に本当に感動し、何度も読み返しました。そして、それまでの自分を反省するとともに、うまく受け止められなかった「生と死」にも少しずつ向きあえるようになりました。

チャイルドケアを知り、その観念に触れて学べば学ばほど、お母さんの心のケアからはじまり、赤ちゃんへのケア、そして、それに関わる全てがつながっていることを実感することができました。そこから感謝の心が生まれて、お母さんと赤ちゃんが、一步、また一步、と共に成長していくことができるのだと思います。

子育て1年目の私にとって、チャイルドケアは希望の光となりました。アロマやハーブ、ベビーマッサージなどを通して、赤ちゃんと向き合い、ふれあい、笑顔でいられるというのは本当に素晴らしく、純粋に幸せなことだと感じています。

今後も私らしく実践し、ライフスタイルの一部としていきたいです。そして、笑顔の輪が広がるような取り組みをしていけるように、私自身もステップアップしていきたいと思っています。



チャイルドケアを受講してよかったこと



私は幼い頃様々なことにドクターストップがかかってしまう程病弱でアレルギー体質でした。夜中にぜん息の発作を

起こしては救急病院に運ばれ、季節の変わり目にはひどいアトピーに悩まされました。そんな時いつも私を支えてくれたのは、母や祖母のあたたかい手の温もりでした。ぜん息の発作やアレルギーの症状はとても辛いものでしたが、発作の度ゆっくり背中をさすってくれた母の手でとても安心できたり、眠れないほどだった肌のかゆみもゆっくりやさしく軟膏を塗ってくれた祖母の手に癒され、魔法がかかった様に朝まで眠れた事もありました。

大人になり幼いころのことが嘘のように丈夫になった今でも、母と祖母が私にかけてくれた「お手ての魔法」は心地よい思い出として今も私の中に残っています。

この魔法を自分の子どもたちに伝えてあげたいと思いチャイルドケアの受講を開始しました。テキストの中には赤ちゃん期のもと思っていたベビーマッサージの認識を大きく変える「ふれるということの大切さ」や、子どもたちだけではなく家事や子育てで忙しいと感じていた自分自身も癒す「自然と楽しむ」ということなど、毎日を楽しむたくさんのヒントや、昔祖母や母が私に教えてくれた深くあたたかな愛情がどこから来ていたのかなど改めて考える良いきっかけにもなりました。

チャイルドケアの学習はどれも特別なことではありません。でも子どもたちにとってはどれも大好きなお母さんがしてくれる特別なケアなのだと思えてきました。情報があふれている現代。一見それはとても便利に

CCC 脳 美幸さん（東京都府中市）

5年ぶりとなる娘の妊娠を期にチャイルドケアの受講を開始。ベビーマッサージという言葉にとらわれず「触れることの大切さ」をたくさんのお母さんたちにもっと知ってほしいです。食育インストラクター、国際栄養食育師子育てサークルを運営。お母さんたちがリラックスして子育てができるようなお手伝いをしていきたいです。

思いますが、時に情報の多さに親として自分が何をすべきなのか迷ってしまうことを、5年前息子を育てているときに感じていました。寝かしつけの方法から朝起こすのに適した時間など、今思えば「やらなければならないことだらけ」の子育てだったように感じます。

あれから時間が経ちチャイルドケアを受講後、改めて「育てる」ということから「育む」ということに意識を変えられたことで、子どもと一緒に毎日生活することが楽しくなりました。

子育ては楽なことばかりではありません。しかし少しだけ意識を変えることで毎日の生活がとても楽しくなると思います。母と祖母から教えてもらった「お手ての魔法」は、母になった私の大きな自信になりました。お母さんであればだれでもできる「お手ての魔法」が世の中にたくさんあふれて行き、たくさん子どもたちが癒されて笑顔がたくさんあふれていくと良いなと思いながら、私自身もふれることで子どもたちの笑顔に癒されることに感謝する毎日です。

1歳半の頃人形にマッサージをするようになりました



息子がほほ笑む度笑顔になった娘。子どもが笑顔でいるには母である私自身も朗らかでなければならなかった瞬間です

インターネットで、自宅から スクーリングに参加しよう!!

本部講師の松本美佳先生が、八洲学園大学のインターネット公開講座で講師を務めます。「家庭教育」のカテゴリーから「自然療法とケア」をテーマにして、11月より毎週水曜日に5週連続で開催されます。最終回は、当チャイルドケアスクーリング基礎編同様の内容になります。つまり、インターネットの環境が整っていれば、ご自宅やどこからでもスクーリングを受講することができます。当日参加できなくても、オンデマンドで好きな時間に学ぶことができます(期限あり)。

通常のスクーリングとは少し異なりますが、この講座を受講された方は基礎編を受講したことになりますので、次回開催される応用編に参加することができます。(条件あり)

八洲学園大学の公開講座は、幅広い分野からさまざまな学習を手軽に自宅のインターネットで学ぶことができます。特にパソコンのスキルは関係なく、初心者でも気軽にご参加いただけます。今は家庭の必須家電ともなったパソコン。調べものだけの利用になっていませんか? ぜひ家庭学習にお役立てください。

松本先生は、家庭教育の分野から、さまざまなテーマで今後も講座を展開する予定です。基礎編以外の講座でも、チャイルドケアの学習にもつながる内容になっています。詳細は八洲学園大学の公開講座のホームページをご覧ください。

※公開講座に関してのお問い合わせやお申し込みは、JAAでは受け付けておりませんのでご了承ください。

<http://www.yashima.ac.jp/univ/extension/>

八洲学園大学 公開講座 松本美佳

検索

お問い合わせ&お申し込みの詳細

やしま
八洲学園大学 公開講座担当

〒220-0021

神奈川県横浜市西区桜木町7-42

●電話/045-317-440 (直通)

●代表番号/045-313-5454

●FAX/045-324-6961

●MAIL/u-yue@yashima.ac.jp

●受付時間/平日9:00～19:00

土日祝 9:00～17:00

■受講申込について

●受講申込は八洲学園大学公開講座のHPより、受講規約、お申し込み方法をご確認ください。

●お申込み後、受講料の振込先を確認し、速やかに指定口座にお振込みください。

●受講申込受付は先着順とし、定員

に達し次第申込を締め切りします。

●キャンセル等の詳細は、HPよりご確認ください。

■受講の方法

●必ず八洲大学公開講座のHPから、ご自宅のパソコンで受講ができるかご確認ください。お持ちのパソコンのバージョンが受講できるか否かの確認ができます。不足のソフト(無料ダウンロード)などある場合は受講までにご準備ください。パソコンのスキルに関係なく、初心者でも問題なく受講できますが、操作などわからない場合には、直接左記の担当にご連絡ください。

●受講申し込み、受講料の確認が取れた場合、八洲学園大学より受講のためのID・パスワードが送られ、受講の準備が整います。

八洲学園大学 公開講座の 日程と内容について

●日時/11月7日(水) 10:30～12:00

●受講費/2,000円

●内容/自然療法とホームケアを見直そう

自然療法は、自然素材を使うだけのケアではありません。自然療法観を見直すことで、ホームケアの大切さやホームケアをする上での基礎的な考えを身につけ、日々の生活に取り入れてみましょう。

●日時/11月14日(水) 10:30～12:00

●受講費/2,000円

●内容/植物から学ぶケア

植物にまつわる不思議なエピソードをお伝えしながら、植物から学ぶさまざまな知恵を見直し、生活に取り入れてみましょう。さまざまな植物療法をご紹介します。

●日時/11月21日(水) 10:30～12:00

●受講費/2,000円

●内容/ふれあい上手は心を育てる

タッチケアやベビーマッサージなどが話題を呼んでいます。しかし、手技や順番どおりにこなすことに気を取られてしまう方も多いようです。大切なのは心に触れることです。良い触れ方とは、身体的な刺激だけではなく、心や意識、そしてコミュニケーションにも良い影響を及ぼします。ふれあいの大切さをお伝えします。

●日時/11月28日(水) 10:30～12:00

●受講費/2,000円

●内容/五感で育む家庭教育と心

視覚を過度に使う生活が増えました。そのため他の感覚を上手に使うことができなくなっています。五感を上手に使うことで、日常生活や子育てにも良い変化が出てきます。五感を意識した生活の有効性やそれがどのように子育てや家庭教育に影響していくのかをお伝えします。

●日時/12月5日(水) 10:30～12:00

●受講費/2,000円

●内容/JAAチャイルドケア基礎講座
ダイジェスト版

「チャイルドケアホームワーク講座(通信)」のスクーリング(基礎)のダイジェスト版になります。受講生、MC会員だけではなく、本講座にご興味のある方はどなたでも受講できるものになっています。

2013

春

スクーリング 講習会のお知らせ

春スクーリングのお知らせ

東京／4月21日(日)
大阪／5月26日(日)

◆会場

東京／東京都内指定会場

大阪／大阪市内指定会場

①基礎編

チャイルドケアの7つのコンセプト

基礎編では、本講座の基本的な概念と7つのコンセプトについてお話しします。テキストの文字には記されていない内容を掘り下げ、学習するうえでのヒントをお伝えする内容になっています。

◆時間／10:00～12:30

◆対象者・受講料

MC 会員／3,500 円

JAA 正会員・JAS 生／4,500 円

その他一般／5,500 円

※チャイルドケア加盟校での通学講座受講生は、JAA 会員と同じ費用でござ

参加が可能です。

②応用編Ⅲ テキスト第6章～第7章

応用編は全3回構成で行います。今回は、応用編Ⅲとして、テキストの第6章～第7章について掘り下げた内容になります。タッチ&マッサージのノウハウのポイントを抑えていきます。また、本講座の監修でもある松本安彦先生による東洋医学の取入れ方などもご提案します。

応用編全3回を受講された方には、修了証が授与されます。

◆時間／13:30～16:30

◆講師／松本美佳先生

松本安彦先生

◆対象者・受講料

MC 会員 (CCI・CCC・チャイルドケ

ア受講生)／4,000 円

・基礎編に参加していること
(同日含む)

・補足テキストの「ガイドブック」を
事前購入していること(ガイドブック
6,300 円 代引手数料315 円)



スクーリング、講習会のお申し込みについて

●お名前と受講番号(もしくは会員番号)をご用意の上、お電話にてお申し込みください。

TEL:03-5928-3100

●お申し込みいただいたスクーリング&講習会費用は、お申し込み当日もしくは翌日までに下記指定銀行口座のいずれかにご送金ください。お振り込みの際には、お名前の前に必ず数字の「2」(判別NO)をお書き添えください。

●お申し込みいただいたスクーリング&講習会のキャンセルは、その開催日の1週

間前(土日祝を除く)までとさせていただきます。開催日1週間以内のキャンセルの場合は参加費用のご返金はできませんので予めご了承ください。

●セミナー開催日当日のお申し込みはできません。

●参加者が開催人数に満たない場合には、中止となることがあります。開催の可否は、各会場2週間前に決定しますので、開催間際のお申し込みを避け、お早めにお申し込みください。

【スクーリングの託児について】

●スクーリングでは、ボランティアの協力がある場合に限り、会場内での託児をお引き受けします。託児希望の方は、受講お申し込みの際に希望をお申し出ください。(託児料500円)尚、隣席での同伴参加もできますのでご相談ください。

●また託児ボランティアを随時募集しています。申し込み期日は各会場開催日の一ヶ月前まで。CCC以上でスクーリングに2回以上参加している方でしたらどなたでも可能です。CC本部までお電話ください。

お振込み先

●三菱東京 UFJ 銀行 池袋東口支店 普通 1920305

●ゆうちょ銀行 00170-4-122869

●名義／日本アロマコーディネーター協会

本講座の概念と伝えるポイントを学ぶ!

チャイルドケアインストラクター (CCI) 養成講習会

CCIとして活動したい方のための指定講習会です。CCIとしてチャイルドケア講座を指導するために、それぞれの章の意図やポイントをおさえ、より認識を深めスキルを高める内容です。さらに、実践的な指導を目指すためのノウハウを、実技、ワークショップやディスカッションと幅広い内容で行います。

「どうやって教えたらいいの?」「私でも教えることができるようになるの?」と不安になっている方にも、お助めの実践的な内容になっています。また会員同士の交流も深まり、さまざまな情報交換の場ともなっています。参加資格を満たせば受講中の方も参加可能です。基本的にCCIを目指すための講習会ですが、CCI受験を強いるものではありません。

◆会場

東京／東京都内指定会場
大阪／大阪市内指定会場

◆時間／10:00～16:00

◆内容

午前／養成講習会の規定の学習を行います
午後／ワークショップ、ディスカッションなど（毎回内容を少しずつ変えていきます）

◆参加資格（以下の全てを満たす方）

- ① CCIを目指すMC会員の方
- ② スクーリング応用編に1回以上参加された方
- ③ ガイドブック購入者

◆受講料

初回参加／6,000円
2回目以降の参加／3,000円（一律）

東京／3月10日（日）
大阪／3月31日（日）



東京開催決定! 実技を学べるチャンスです!

ベビーマッサージ講習会

～タッチケアからベビーマッサージを知る～

東京／6月9日（日）

本部講師の松本美佳先生によるタッチケア&ベビーマッサージの講習会です。一般の方も参加可能です。ベビーマッサージの経験がない方、テキストだけではよくわからない方、ぜひ、この機会にチャイルドケアの考えるタッチセラピーを体感ください。今回は2～11ヶ月、12ヶ月～1歳11か月までの1歳児を対象として行います。

◆日時／6月9日（日）

- ① 10:00～11:00 2ヶ月～11ヶ月
（つかまり立ちくらいまで）
- ② 11:15～12:15 12ヶ月～1歳11ヶ月
（あんよができる月齢）

◆会場／東京都内指定会場

◆条件／各対象年齢のお子さん同伴。

◆定員／各回定員12組

お申し込みの際にはご希望の時間をお申し付けください。

◆受講料／MC会員 2,000円

JAA会員・JAS生・一般 2,500円

◆講師／松本 美佳

※ CCI以上の方はアシスタントが可能です。ただし、応用（スキルアップ）編Ⅲまたは、CCI養成講習会に参加されている方に限りま。協会スタッフまでお問い合わせください。応募者多数の場合は選考させていただきます。



第11回 CCI ライセンス認定試験実施要項

2013 年春 CCI ライセンス認定試験のお知らせです。現在認定試験は、年に2回東京と大阪の会場で実施しております。以下の実施要項や期日をご確認ください。CCI になられた場合は、チャイルドケアの

加盟校を主宰するチャンスにもつながります。ぜひ、チャレンジしてみませんか？ CC 加盟校指導者養成講習会は年 1 回 11 月または 12 月の開催となります。

	面接試験日 (17:00開始予定)	受験手続き締切	在宅試験問題発送日
東京	4月21日(日)	3月22日(金)	3月29日(金)
大阪	5月26日(日)	4月25日(木)	5月2日(木)

※受験願書は CCI 養成講習会の参加時に配ります。既に受験条件を満たした方で、春の CCI 養成講習会に参加できない場合は、ガイドブック P.111 を確認し、協会まで受験願書を請求してください。

◆会場

東京／東京都内指定会場

大阪／大阪市内指定会場

◆条件

CCI 養成講習会の参加が必須です。日程を確認してください。

◆試験内容

在宅：筆記試験・企画書作成

会場：面接試験

◆受験料／ 21,000 円

タッチケア／指導者を目指す方への講習会

2012 年春に開催し、好評だった「タッチケアを伝える編」は名称を変えました。前回ご参加できなかった方もこの機会にご参加ください！

JAA のチャイルドケアにおけるタッチケアは、ベビー&チャイルドに限らず、「触れる」ことへの大切な考え方や方法を提案しています。手技や順番にはあえてこだわらず、タッチケアにおいて伝えるべきポイントがわかれば、どなたにでも生かしてい

ただける内容になります。これからベビーマッサージを伝えていきたい方、伝え方に迷いながら現在活動されている方、アレンジを知りたい方などもぜひご参加ください。最後に講師によるチェックもあります。なお、この講習会に参加された方には、修了証が発行されます。(講座修了の証明であり手技の力量を認めるものではありませんのでご了承ください)

◆日時／ 6 月 9 日 (日)

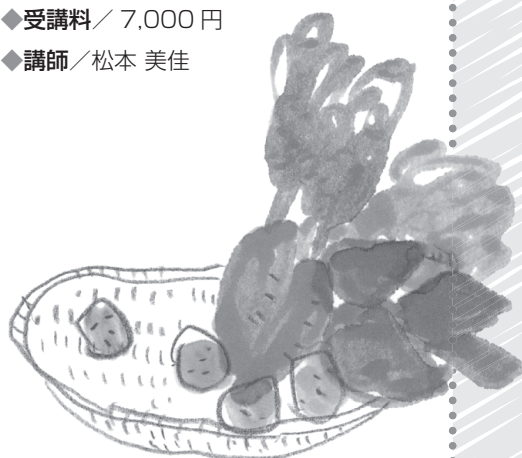
13:30 ~ 16:30

◆条件／ MC 会員

(CC 受講中も可。ただしレッスン 5 は、事前予習が必須です)

◆受講料／ 7,000 円

◆講師／ 松本 美佳



CCI による 秋の親子イベント開催決定

CCI 野澤 智恵子／ CCI 佐野 美佐子／ CCI 金子 法子

私たちは、CCI、CCC の有志で 2011 年秋より、勉強会を兼ねた交流会を実施しています。

今年春にこのメンバーで、「チャイルドケアの基本を愉しめる第 1 回親子イベント」を開催しました。これに引き続き、この秋に第 2 回親子イベントを開催します。初めての方はもちろんのこと、春にご参加の方は前回と違った「秋」を愉しんでいただけたらと思います。皆様のご参加をお待ちしています。

●日時／ 2012 年 11 月 11 日 (日)

10:30 ~ PM2:30

●場所／ 皇居東御苑

(東京駅、大手町駅利用)

※雨天中止

●お問い合わせ

佐野 美佐子

Mail / sanomisa@cmail.plala.or.jp

TEL / 090-6946-7610

仲間募集!

受講生 川口 京子さん (大分県)
チャイルドケアを学ぶにあたって、今後どのような活動をしていこうか模索中です。

大分県近郊の方と一緒に意見交換できる方を募集します。

Mail / dai-k@m2.gyao.ne.jp



「いやしの祭典」開催!

この冬、日本アロマコーディネーター協会が贈る、JAA 会員のためのアロマセラピーイベント「いやしの祭典」を開催します。同封のチラシをご参照下さい。チラシ添付のご招待券ご利用で、ご同伴者 3 名まで入場無料です。

◆開催日時／12月1日(土)10:30~17:00

◆会場／東京都産業貿易センター浜松町館 3F

2012

冬

加盟校
主宰者様へ

平成 25 年 1 月

チャイルドケア・コーディネーターライセンス 認定試験実施要項

◆試験日

平成 25 年 1 月 27 日 (日)

◆受験資格

平成 25 年 1 月 25 日 (金) 現在、協会が指定する各スクールの所定のカリキュラムを修了し、修了証書を有している者 (所属スクールの修了証のコピーが必要)

◆試験形式

理論試験 (記述・選択) 90 分

小論文 60 分

◆受験料／10,500 円 (税込み)

◆振込先

●三菱東京UFJ銀行 池袋東口支店
普通 1920305

日本アロマコーディネーター協会

●ゆうちょ銀行

00170-4-122869

日本アロマコーディネーター協会

◆受験願書の提出期間

平成 24 年 11 月 26 日 (月) ~

平成 24 年 12 月 28 日 (金) (必着)

※ 認定試験の合格発表は 2 月上旬、JAA 正会員登録手続きの期限は 3 月末、登録者へのライセンス証等発送は 4 月下旬です。

※ ホームスタディ講座の受講生は別規定となります。

CCC ライセンス取得

お め で と う

今後の更なるご活躍を心よりお祈りしています。

◆チャイルドケア・コーディネーターの皆さん

米丸弓恵/高泉綾乃/丸本幸/三木真紀/長田千代子/奥村純子/庄崎美恵/飯尾雅美/木下美奈子/市川真由美/久保智子/中川奈央/水野里美/東ゆか/吉岡由香里/永島陽子/島川理恵子/前田明子/蛇川愛/出口麻未/金子智美/東野真由美/田村香織

(敬称略/2012.06/01 ~ 2012.09/15 付け 23 名)

◆チャイルドケア・インストラクターの皆さん

江ヶ崎雅代(茨城県)/三浦寿美代(東京都)/大橋茂美(滋賀県) 柏雅美(大阪府) (敬称略 4 名)

原稿募集! メンバースメールや活動報告など誌面を利用して発表してみませんか?

MC 会員の更新手続き

下記の受講番号に該当する方は、今後のレポート提出には MC 会員の更新が必要です。(更新手続き書類 11 月上旬郵送) 更新をされない方は、次号より本誌ピーカーブーのお届けもストップします。予めご了承ください。

●受講番号 (最初の 5 桁)

AG09、C011-9、C011-X、C011-Y、C011-Z、C311-Y

日本アロマコーディネーター協会 チャイルドケア本部

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 1-25-9 今井ビル 5F TEL/03-5928-3100 FAX/03-5928-3500

E-mail/info@childcare-jp.com URL/www.childcare-jp.com/ ● MC 会員専用ページログイン方法/ログイン ID: CC パスワード: mckaiin