

知足安分

今あることを大切に

立春も過ぎ、春が待ち遠しくなりました。春は入園、入学、進級と始まりの季節。いろいろな目標を立てたり、行動を起したりと意欲的にもなります。あれもこれも「やりたい」、「やらなければ」と焦りも出てきます。

また子育てにおいても、あれも「させたい」、「させなければ」、「できるようにしなければ」と子どものために思い描く目標や目的も増えます。

子どものために自分のために何か目標を持って向かうことは素晴らしいことだと思います。しかし最近、情報が増えたことで情報に惑わされ、何かしないといけないと取り残されてしまうなど不安になっている方も少なくありません。せっかくの素晴らしい目標や目的が焦りの原因になっている

のは、少し方向がズレてしまっているのかもしれない。

最近の子育ては、周りと同じことをしていないと、子どもではなく親の方が不安になっているようにさえ見えます。周りが習い事をしているから、うちの子にも習いごとをさせなければいけない、塾の情報が入れば、塾に行かせなくてはならない、誰かが何かを買ったとなれば、我が子にも必要だと思ってしまうなど、周りの状況に合わせることで精一杯です。そうしないと親としての役割が果たせないかのような気持ちになってしまうのです。頭の中で「〇〇しないといけない」という不安や恐怖がめぐり、それをしたことで、一時的には満足し、安心はするものの、肝心の子どもが、いざ始めてみて

もやる気を見せなかったり、合わなかったりと自分が思っているようにはならず、落ち込んで悩んでいる親御さんもいます。

子育てはお金で買うものではありません。何か付け足してカスタマイズされるものでもありません。

春は生命の成長を最も感じる季節です。毎日一緒にいると気づきにくかったことも、身長が伸びて体も大きくなり、1年前にはできていなかったことも上手にできるようになっています。親として何よりもうれしく、幸せなことです。そして十分なことです。

私たちはつい先を求め、上を望むということが当たり前となり、高望みをし、見栄を張り、無理なハードルを設けてしまうのです。それが自分にも子育ての苦しみにもなっていることに気づいていないのです。

「^{ちそくあんぶん}知足安分」という言葉があります。満足することを知らないと、どんなに豊かであっても安らぐことがないということ。置かれている状況を自分に合ったものとして不満を抱かないことという意味です。

子どもという日々がどれだけ素晴らしいことなのか、笑顔でいることがどれだけ幸福なことなのか、元気に遊ぶことができる健康のありがたさにどれだけ感謝しているのか、日々の当り前がどれだけ大切なことをまず知ることにあると思います。そして、そのひとつひとつに満たされていくと、いつのまにか「ねばならない」思いは一つずつ消えてなくなると思います。焦りが消えると、余裕が生まれます。その時に初めて本当の「やろう!」という思いが浮かぶものです。知足安分の精神をチャイルドケアでも実践していきましょう。

チャイルドケア講師 松本 美佳

特集

加盟校発信の チャイルドケアに期待!

加盟校制度ができ、すでにCCC、CCIを輩出している加盟校もあります。また、チャイルドケアは生活の中に密着した活動でもあるため、子育てや仕事で忙しくなり、活動を休止されることもあります。ご自身のペースで再開されるなど、個々に合

わせて柔軟に活動できることも加盟校のメリットです。特に教室を設けなくても、随時開催していなくても、大勢に教えることが苦手でも、個々にあった活動を行うことができます。

今後は、加盟校の皆さんには外部への発信だけではなく、本部との連

携をしながら、地元のMC会員さんのサポートにも取り組んでいただきたいと思います。現在活動されている加盟校をご紹介します。

チャイルドケア本部

加盟校連絡先などの詳細は、下記URLからご確認ください。 <http://www.childcare-jp.com/school.html>

関東
地域

東京都北区

おひさまのたね

野澤 智恵子



得意な
チャイルドケア
ふれあいと
タッチ

東京都北区を中心に活動しています。児童館でのタッチケアや福祉の催しなどに参加して、地域とのつながりを深めながら、チャイルドケアも広がっています。資格取得コースでは個人レッスンや少人数レッスンで行っていますので、その方にあったスケジュールで学ぶことができます。また、学ばれた後も受講された方との交流会や、地域の催しなどに携わっていただいて、資格を取得された後も活動のきっかけになるようなつながれるスクールを目指しています。普段の生活の中で、小さな気づきや自信、楽しさのヒントが見つかりますよう、たねをまいています。

ハミングバード関東チームでの活動も行っています。

関東
地域

東京都江東区

ヒーリングサロン & スクール Aroma day

楠 律子



得意な
チャイルドケア
アロマ
セラピー

自宅サロンにてメンタル&ボディケアをメインに活動しています。講座はサロンのリラックスした雰囲気ではербティーを飲みながら進めていきます。お子様連れも可能です。学びを通して、寄り添いながら進めていますので、自身の課題もクリアになります。チャイルドケアの受講後、さらに実用的に自分自身や家族の健康に活かしていくことも提案しています。チャイルドケアを学んだ方とリアルに輪を広げていけたらと思います。

東京都小平市

アロマハーブスクール&エステサロン サシェ

鴨下 徳子



得意な
チャイルドケア
アロマセラピー
ハーブ
タッチケア

2012年に加盟校となり、チャイルドケアの卒業生も増えています。当スクールは駅から徒歩1分にあり、通学にも便利な場所です。また、少人数制のアットホームな雰囲気なため学びやすいと好評です。授業では、「学ぶ」で終わるのではなく、知覚動考を実践できるように生徒さんの心に寄り添いながら一緒に学びを深めていきますので、レッスンが進むごとに「育児の悩みや母としての不安が解消され自信がもてた」、「自分を大切にイキイキとした人生を歩み始めることができた」、「チャイルドケアを多くの方に広げたい」と感想をいただいています。年に3回の交流会を開催し、「仲間との交流」と「チャイルドケアの学びを深めていくこと」で楽しく活動を行っています。

東京都中央区

ファーマシー ミナミ

竹内 幹雄

(講師／CCI 上田 聖子)



得意な
チャイルドケア
自然療法から
考える
チャイルドケア

調剤薬局が母体のメディカルハーブスクールの法人加盟校です。場所は日本橋三越前にありアクセスも良好です。チャイルドケア講座は個々の状況に合わせたスケジュールで開催しています。ハーブやアロマなど自然素材だけで考えるのではなく、自然界のリズム、季節のリズム、一日の概日リズム、個々のリズムなど、リズムに合わせたケア、ホリスティックに考えた「調和」や「養生」を取り入れる方法をお伝えしています。

千葉県千葉市

チャイルドケア葉から芽 (Hakarame)

近藤 優子



得意な
チャイルドケア
アロマ
セラピー

考えるより感じる子育てを大切に考えています。楽しく子育てをし、お母さんも子どもも共に成長していくためには、どんなことが必要なのか、チャイルドケアを通してマニュアルにはないそれぞれの答えを一緒に見つけていくお手伝いをしたいと思います。

子どものいのちを感じ、いのちを愛しその子の生きるリズムを大切にし、見守ることができるようになると、とても子育てが楽になりお母さんの笑顔も増えます。チャイルドケアはとても奥が深いものですが、どんなお母さんにもできる内容になっています。自然療法なども取り入れ、命を大切に明るく楽しい生活を送っていただけるよう皆様のお力になりたいと思います。

茨城県牛久市

unbourgeon aroma&child

アンブルジョン アロマ&チャイルド

石川 茜

得意な
チャイルドケア
アロマセラピー
タッチケア



アンブルジョンは、毎日の暮らしの中にカラダとココロが喜ぶ、ちょっぴり豊かな心地よいコトやモノを集め、自然と暮らし（生き方）を分かち合う学びあいの場、ゆったりとくつろげる場を目指しています。自分や子供を見つめ、自然と向き合う時間を意識的に持つことで、暮らしの楽しみ方が広がります。また子育てに悩んだときには、広い視点で考えるヒントをくれました。チャイルドケアで感じた個々の想いを共有し、それぞれの家庭で活かしていただければと思います。

愛知県豊橋市

アロマケアスクール Mommy

前田 智巳

得意な
チャイルドケア
ふれあいと
タッチ



3人の子どもも中高校生になり『見守るケア』に入りました。日々の生活の中にチャイルドケアをとり入れ、子どもたちとの関わりの中からいろんな『気づき』を得ています。その子どもたちとの関わりから感じたチャイルドケアもお伝えしています。アットホームなスクールですのでお子様連れでの受講も可能となっています。

ハミングバード東海チームでの活動も行っています。

愛知県春日井市

ふう〜 たんぽぽの里

山本 美津子

得意な
チャイルドケア
ふれあいと
タッチ



チャイルドケアの中の学び、「共育、響育、今日生く」を心がけています。また、「気付き、考える、やってみる」ことを大切にしています。私は、チャイルドケアを学んだことで、自分自身を見つめ直すきっかけになりました。子育てに頑張っている皆さんと日々の生活の中にある、ちょっとしたことで嬉しくなってしまう種と一緒に見つけていきたいと思います。

ハミングバード東海チームでの活動も行っています。

愛知県碧南市

Alohilani アロヒラニ アロマ&チャイルドケアスクール

小笠原 理江

得意な
チャイルドケア
アロマセラピー
タッチケア

親子が明るく元気で「自分らしく楽しい子育て」「怒らない子育て」の方法をお母さんたちに見つけてもらえる教室です。また、思春期の子育てにも対応できることを、自分の経験をまじえてお伝えします。幅広い年代のケアも一緒に考え、お母さん自身のケアや家族のケアを高めていきたいと思います。癒されリラックスした空間で、お母さんたちの学びの場、出会いの場、仲間作りの場のサポートができたらと思っています。体験講座、企画講座、個人＆グループ教室、出張教室もしています。

大阪市住吉区

RITY ROSE ～ aromama ～

武部 美樹

得意な
チャイルドケア
ふれあいと
タッチ
感性を磨く

2人の子を持つ母として、チャイルドケアを通して、子育て、家族、日常生活の中で「ワクワクする」と思えるヒント（気づき）をたくさん見つけていきたいと思っています。家庭内に「たくさん笑顔とユーモアを」。そんなお手伝いをしたいと思います。

ハミングバード関西チームで活動もしています。

兵庫県姫路市

ママ未来サポート TEA TREE

徳永 加津子

得意な
チャイルドケア
子どものための
ライフ
スタイル

自宅教室ですので、お子さんと一緒に学んでいただくことが出来ます。座学+実習を1回の講座とし、テーマによりさまざまな実習をご用意していますが、ツールの使い方に重点をおいた内容ではなく、なぜ自然療法が必要なのか?もっとシンプルなケアは?など掘り下げていく内容となっています。また、生徒さん自身が考えるキッカケを持っていただければと思い「考える時間」を講座の中に取り入れています。7つのコンセプトを中心に、生徒さんを取り巻く環境に耳を傾け、一緒に学びを深めていく教室です。

ハミングバード関西チームで活動もしています。

滋賀県彦根市

アロマセラピースクール リピュア+

橋本 貴美子

得意な
チャイルドケア
アロマセラピー
タッチセラピー
マッサージ



どなたでも受講いただけます。お子さまと一緒にでも受講していただけるように、レッスン会場は和室を準備しています。個室ですので、気を使わずに授乳もしていただけます。お子さまの体調などで欠席の場合など、代替日も相談可能です。チャイルドケア講座レッスン後は、旬の食材を用いたランチ会を設け、受講生の皆さんの交流を深めています。卒業後も季節ごとに、「子どもにやさしいアロマクラフト作り」などのイベントを開催して、受講生、卒業生の皆さんの繋がりを大切に、卒業後の活動も応援させていただいています。

広島県広島市

ナチュラルケアサロン Kirarin Aroma

森 かおり

得意な
チャイルドケア
アロマセラピー
ハーブ



チャイルドケアは生活を、人生を豊かにする手法だと思っています。Kirarin Aroma ではアロマとハーブを生活に取り入れる実践的なホームケア、お手当や未病対策などのご紹介や、香りやハーブを通して四季を感じ、五感を通して心を豊かにする生活をご紹介します。一緒に楽しみながら学んでいきたいと思っています。

熊本県菊池郡

チャイルドケア のぞみ

渡邊 望

得意な
チャイルドケア
自然療法から
考える
チャイルドケア



訪問にて授業を行うため、目の前のお一人お一人を大事に、チャイルドケアをお伝えしています。チャイルドケアを学びたい方はもちろん、中々習いごとをしなくても外へ出られない方、お一人では不安な方にも行き届くよう、ご要望にお応えしながら伺っていききたいと思います。テキストでの学びプラス、私自身の人生経験と皆さんのいろいろな経験を振り返ることで、新たな発見や気づきが得られることを大事にしています。それが、日常をより良く過ごせるヒントになれば幸いです。皆さんにお伝えしながら自分も学び、成長したいと思っています。

チャイルドケアで子育て&父育てに奮闘中

CCC 金城 由武さん（沖縄県豊見城市）

8歳（長男）、7歳（長女）、6歳（次男）の年子の父です。自営業プラス沖縄ということもあり、1度もスクーリングに参加したことがないので、今度家族で参加出来ることが目標です。

チャイルドケアと出会って1年半になります。長男は体調を崩しやすく、保育園の頃は早めに迎えて病院へ…という生活が続いていました。年子ということもあり、どうしても下2人に手がかかってしまい、長男には我慢させてしまうことが多かったため、お兄ちゃんとしてのプレッシャーが小さな体から「もっとかまって～」と言葉ではなく、全身を使ってサインを出しているんじゃないか?と考え、長男との時間をもっと大切に育むよう心掛け、自己流のマッサージや抱きしめるなど、触れ合いの時間を多くもつようにしました。

同時期に保育園の先生から「病気じゃなくて、お父さんお母さんにもっと甘えたいんだよね」と言われたこともあり、やっぱりこの子にはもっと甘えの時間が必要なんだと感じ、安心できる癒しの空間を作るようにしました。すると、少しずつ状態も

落ち着き、病院通いも減っていきました。親は愛情をかけているつもりが、子どもには伝わってなかったことがわかりました。親⇄子お互い

できちゃんとキャッチすることが大切だと気づき、それからは「つ・も・り」で終わらないよう、気をつけるようになりました。こういった「気づき」を経験させてくれた長男に感謝しています。

そして、実際に経験したことを、同じように子育てに悩みをもっている方へ伝えることが出来たらな!と思っていた時に会ったのがチャイルドケアでした。いざ講座をスタートすると、男性でも大丈夫か?と不安もありましたが、「7つのコンセプト」の素晴らしさに、いつしか不安もなくなり課題に取り組みました。



しかし、レポートを提出するため、いつしか実践して結果どうだったか?ということに集中してしまい焦りがちだったそんなある日、当時5歳の次男が、ハーブティー（浸出液）を外用としてケアしている時に、効能よりも「皆でやると楽しいね」とニコニコ笑顔で一言。スーッと全身の力が抜けて幸せを感じました。子どものケアのために受講したはずが、皆で笑っているこの癒しの空間が大切なんだよ、と逆に子どもから気づかされました。

育母ではなく育父?(笑)。良い経験をさせてもらいました。それからは焦らずゆっくり意識しながら実践していきました。

真ん中の長女は保育園年長～幼稚園にかけて皮膚が弱く、虫や植物に触れてはブツブツが出て、皮膚科受診をくり返していました。時に「ブツブツ出るから触らないで。」と言ってしまうこともありましたが、チャイルドケアを勉強してから7つのコンセプトという強い味方が!皮膚トラブルにだけ目を向けるのではなく、取り巻くすべての環境から考え、頑張りやで我慢強く、甘え下手な長女を毎日抱きしめ、安



心感を与えるようにしたら、肌トラブルがなくなりました。喜びと同時に、長男の時と同様、きちんと安心感を与えられてなかったんだと気づかされ反省。小学1年生になった今、大きな虫を捕まえたり、花の名前も沢山知っていたり、自然との触れあいを楽しんでいます。

チャイルドケアと出会って、当たり前のことを意識して行うことにより、ちょっとし

た変化に気づけたり、癒しでこんなにも心も体も安定していることの実感と喜びに感謝しています。子どもにもちゃんと伝わっている様で、2年生の長男が学校の自己紹介文に、あなたの大切な宝物は？の質問に「家族」と大きく力強い字で書いてあるのを見て、夫婦そろって目がうるうる。愛情がきちんと伝わっていると実感しました。

子どもからたくさんのパワーをもらえているので、この何十倍もの愛情でこれからもずっと見守り、共に成長を楽しみたいです。女性・母親だけでなく、男性・父親にもチャイルドケアを広め、共に学んでいきたいです。そのためにもCCI目指して頑張ります。

先生の思いや経験から得るeラーニング学習の意欲と理解が深まる

CCC 佐藤 恭子さん（千葉県船橋市）

中学3年生、小学校6年生の娘がいます。子どもが小さいときに引越しが4回。それぞれの地域で行われている児童館のイベントや開放されていた保育園を回る日々でした。その中で大学の先生による子育ての悩み相談でのお話は忘れられない思い出です。

チャイルドケアの講座に出会う前、私はずっと子どもに携わる仕事をいつかしてみたい、持っているアロマセラピーやハーブの資格をいかしていきたいと思っていました。実際に学習塾講師や保育のボランティアなどもしていたこともありますし、今も仕事の合間にアロマセラピーやハーブの勉強をしています。けれども実際にはその知識をいかしていませんでした。そのような中、JAA ホームページで松本先生のメッセージを読みました。私が漠然と思っていた、かたちとしてなかったものが一つの学習として確立されていて迷うことなく申込みをしました。

チャイルドケアの学習を進めていく中で感じたのは、一つ一つの事が決して難しいことではなく、知り、気づき、行動する

ことの大切さを改めて教えていただき、まるで深呼吸し、肩の力をぬいてと言われているような感覚でした。と同時に大きくなった娘たち

がもう少し小さいころから知っていたらという気持ちもありました。

子どもの成長段階や成長過程に欠かせないことを理解し、自然療法が家庭の中で身近にできることとして知ること、そして子育てのケアが母育でのケアにつながっていること。自分の子育てのケア、母育てということを振り返ると反省ばかりです。ですが子育てはまだまだ続きます。これからさらにもう一歩学習をすすめ、私よ



り背が高く大きくなった子どもたちへ寄り添うケア、母育て、家族や社会のケアを考え行動していきたいと思います。

それから、今回私の背中をもう一つ押してくれたものにeラーニングという学習法があります。仕事の休みが不定期ということもあり大学への通学は難しく、また通信教育での勉強に自信がなかった私にとって、オンデマンド受講ができ、先生から具体的な事例を含め、思いをお聞き

できたことは、学習意欲につながりましたし、繰り返し聞くことで理解が深まりました。まだ学習は始まったばかりですが、これからチャイルドケアの概念をより深く理解し、自分の子育てや家族のケア、子育てを考え、実践していきたいと思います。

そして、将来はチャイルドケアインストラクターの資格を取得し、子育てについて

様々な不安や悩みを持ちながら頑張っているお母さん、お父さんへ一人でも多く、チャイルドケアを知ってもらい、一緒に考え行動してもらうような機会を作っていけたらと思っています。



CCI講座を受講して得た知識と自信で 子育てするお母さんのお手伝いをしたい

CCI 金田 弘子さん（山形県長井市）

短大卒業後、2年間保育士として勤務し、その後福祉施設に34年勤務しました。体調を崩し今年3月で退職しましたが、休養中はこれまでの自分を振り返るよい機会となりました。また孫が誕生したことで、新たな喜びや自分の新たな目標がみえた気がします。

私が子育てをしていた当時は、毎日とても慌ただしく家事・育児・仕事に追われていました。息子たちは成長するに伴い、様々な人との関わりが増えますが、周囲の人々に見守られながら成長したと思います。現在は頼もしい社会人となり、幼少時の姿を重ねると夢のような気がします。私自身も息子とともに母親として成長できたのだと思います。

しかし、現在では核家族化が進み、地域での交流が少なくなり、育児環境が随分と変わってきたように思います。他県で暮らしている息子に子供が生まれた際も、お嫁さんは育児に戸惑いながらも頑張りがつ、初めての育児に不安が多い様子でした。私の住んでいる地域においても、核家族・子育て中の若いお母さん方が多いですが、接点やお話しする機会

がなかなか無いのが現状です。

このようなことから、子育て中のお母さん方に、育児に役立つような知識や技術を身につけられるようお手伝いができればという思いが強くなりました。JAAアロマインストラクターの資格を取得していたこともあり、チャイルドケア講座を紹介していただき、受講する運びとなりました。

通信講座のテキストはとてもわかりやすく楽しく、興味深く学習することができました。ガイドブックも付属し、勉強の進め方や学習のポイントなど詳しく説明しており、理解が深まるのに役立ちました。また、課題レポートは考察するものや演習もあり、楽しく学ぶことができました。提出したレポートは毎回丁寧な添削、細やかなコメントをしていただき、毎回大変励みになりました。自分一人ではなく、担当講

師と一緒に学習を進めているように感じ、心強く思いました。

チャイルドケア講座での学習を通して、「命」の尊さと「生きること」を改めて考えることができました。存在すべてに命があり、生命を宿すこと、育みそだてるということが当たり前のことではなく、一人一人が奇跡の存在であり、唯一無二の存在であるということを再確認できました。そして、チャイルドケアの「7つのコンセプト」を通



して、自分の子育てを振り返りながら改めて再確認することができました。

私の住んでいる地域にはチャイルドケアについて身近に学べる環境が無く、私自身が教室を開き、チャイルドケアについてより多くの人に知ってもらえればと思うようになり、コーディネーター認定資格取得後、さらにチャイルドケアインストラクター（CCI）認定講座も受講させていただきました。

CCI認定講座はチャイルドケアの7つのコンセプトの理解を深め、CCIとして活

動するために必要な言葉や文章などの表現力を身につけていくという、より実践的な講座でした。テキストを読みすすめ課題レポートを提出し、その後認定試験を受験しました。この講座を通して、相手にわかりやすく表現し伝えていくことの難しさを痛感しましたが、今後CCIとして活動するスキルを勉強できる有意義な機会になりました。

自分の子育て時代に、チャイルドケアを習得していたら、もっと余裕をもって楽しみながら子育てができたのではないか

と思い、今後チャイルドケアをより多くの人に知ってもらえるように伝えていきたいと思っています。そして7つのコンセプトをもとに、よりよい子育て、よりよい生活をおくっていただけるように、不安を抱える方のニーズや思いに寄り添いながら、一緒に考え、お手伝いしていきたいと思っています。

今後はJAAチャイルドケアインストラクターとして、研鑽を継続しながら活動していきたいと思っています。よろしく願います。これからが私のスタートです。

チャイルドケア・インストラクター（CCI） 認定講座

随時お申込み
可能です！

CCC 合格後のスキルアップにチャレンジください!!

在宅で学び、受験、CCI 認定まで進めていただくことが可能です。

チャイルドケア・
インストラクター
認定講座の申込み



テキスト
課題レポート
到着



課題
レポート
提出



レポート
返送



合格後 CCI
認定証発送

課題の再提出が必要
となることもあります。

レポート返送時に筆記試験一式を同封します。
1ヶ月以内に解答し、JAA に郵送ください。

例

3月10日試験発送→4月10日提出締め切り→合格→5月10日認定証発送
3月25日試験発送→4月25日提出締め切り→合格→5月25日認定証発送

- ◆受講条件／CCC かつ MC 会員
※ガイドブックをお持ちでない方は購入が必須です。
- ◆受講料／32,400 円（税込）
※受験料、認定料込み
ガイドブック付きは受講料プラス
4,320 円となります。

- ◆課題提出／1 回（再提出の場合あり）
- ◆受験／在宅試験（月 2 回）
不合格の場合は再受験料
10,800 円となります。
- ◆お申込み先
Tel / 03-5928-3100





テキストでは東洋医学について大まかに説明していますが、東洋医学はご存知の通り、3000年以上の歴史をもち、非常に深く複雑な考えの基にあります。学術的な説明も本来は必要とするところですが、チャイルドケアでは、東洋医学の考えをできるだけ生活の中で感じ取り、ヒントとしていただきたいと思っています。そこで、日々の中で東洋医学の知恵として皆さんにお伝えしていきたいと思っています。

チャイルドケア監修 松本 安彦

東洋医学と季節……春

東洋医学では病気(身体の変化)と季節(四季のエネルギーの変化)の関係性を重要視します。また、人の臓腑(五臓六腑)はそれぞれ季節の影響を受けます。立春も過ぎ、春の訪れが待ち遠しくなりましたが、今回は、春が身体におよぼす影響についてお話します。

「春」と言うと皆さんは何を連想されるでしょう。進学、進級、就職、など心機一転、新しい生活の始まりを思う方も多いでしょう。

少しずつ暖かくなり、一年の中でも最も気候の穏やかな良い季節ですね。しかし、実は良い季節である「春」に心身の不調を訴える人がとても多いのです。

では、テキストの67ページの五行色体表を見てみましょう。「春」は五行(木・火・土・金・水)では「木」に属し、五臓(肝・心・脾・肺・腎)では「肝」に属します。

「木」「肝」について簡単に説明します。「木」の性質は樹木が枝葉をのびしていくところから想像するとわかりやすいと思いますが「成長や発散、のびのびした状態、広がり」などです。

「肝」の働きは全身の「気(エネルギー)」の流れを円滑に、のびやかにすること、血(血液)を貯蔵し全身の血量

を調節することなどで、情緒系や自律神経系にも関係し精神的なストレスを受け止めるところでもあります。

ここで、東洋医学でいう「肝」という概念は、西洋医学でいう「肝臓」を指すだけではなく精神状態も含めた広い範囲でその働きを捉えます。

続いて「春」「木」「肝」の関係から考えてみます。「肝」は春の草木のように「のびのびとしている状態」を好みます。従って「のびのび」出来ずにストレス(春の急激な気温の変化・寒暖差、生活環境の変化、人間関係など)が溜まると「肝」の機能が低下します。

「肝」の機能が低下すると(肝の気の流れがスムーズでなくなると)情緒不安定・うつ症状・イライラ感・怒りっぽい・不眠・慢性頭痛・肩凝り・のぼせ(頭熱足寒)・めまい・高血圧などといった症状を引き起こします。

また、同時に「肝」の機能の異常は「脾(消化器系)」に及びます。(食欲不振・胃潰瘍・過敏性腸症候群など)ストレスを感じた時に食べることでそれを解消しようとしたり、ストレスで胃が痛くなるようなことは経験のある方も多いでしょう。

「肝」の養生としては生活リズムを整えること、深呼吸や気分転換をしてイライラや過度な怒りを鎮め気持ちをゆっ

たりとさせること、適度な運動で気・血の巡り、代謝を良くする事などを心がけることも大切です。また、早寝早起き、特に夜更かしをしないことは「肝」の回復を助けます。

五臓にはそれぞれの臓腑を養うとされる五種の味「五味」(酸・苦・甘・辛・塩辛い)があります。(ひとつの味を取りすぎると他の臓腑に負担になることもあるので実際の食事はバランスが大事になります。)

肝の働きを助ける「酸」の酸味はレモン・梅・すもも・酢の物などで摂ると良いでしょう。(摂り過ぎ注意しましょう)

春の風物詩であるタケノコ・フキ・わらび・タラの芽など、わずかな苦味がある山菜は解毒(デトックス)作用があります。(肝臓の解毒作用を助けます。)地のもの、季節のものは積極的に摂りたいですね。

目の使い過ぎは、「肝」に影響するので注意し、目の疲れを癒すように心がけましょう。

以上のような考え方を上手に生活に取り入れ、快適な春を過ごせるようにしましょう。また、冬のうちから少しずつ生活習慣を見直し、無理をせず養生することも季節の変わり目を上手に過ごすためには大切なことです。

松本美佳先生による 八洲学園大学 eラーニング講座

基礎的な理解を深めるCC講座(全8回)とさらに深めるCC応用講座(8回)

八洲学園大学の公開講座での「チャイルドケアeラーニング講座」は好評で、チャイルドケアを初めて学ぶ方に限らず、すでに資格を持っているCCC、CCIの方、加盟校の方まで学んでいただいています。昨年開講した応用講座を今春も開講します。CCIの受講者の方からは、さらにチャイルドケアの興味が深まったという感想をいただいています。

基本の7つのコンセプトと全7章それぞれの応用に役立つ内容をご提案します。それぞれ単発受講もできますが、応用講座に関しては、基礎講座に対しての応用になるので、あらかじめ基礎講座を受講ください。カリキュラム名は同じでも通信講座の内容とは異なります。チャイルドケアを教えたい方には、教える立場からのチャイルドケアを学ぶ機会にな

りますので受講をおすすめします。

どちらの講座も全8回受講され、任意で所定の課題を提出いただくと松本美佳先生の主宰するスクールから修了証をお渡しします。(資格認定講座ではありません)

受講に関する詳細、お問合わせは、八洲学園大学のHP、もしくはお電話でお問い合わせください。

※最終講義から1か月オンデマンド受講が可能です。※GWの週はお休みとなります。

自然療法(ハーブ、アロマ、東洋医学、タッチケア他)で育児&育母「チャイルドケアeラーニング基礎講座」

時間/10時30分~12時30分 1~7回/3,000円 8回/4,000円

4月21日 序章 チャイルドケアの概念
チャイルドケアの学習を理解するための内容

4月28日 チャイルドケアと自然療法
チャイルドケアの自然療法観を理解し、ホリスティックな考えを理解します。

5月12日 子どものスキンケアと足の健康
スキンケアとフットケアを通し、ホームケアのQOLを目指します。

5月19日 子どものためのハーブティー
ハーブティーは、安心で手軽な「家庭薬」。取り入れるための考えや方法を学びます。

5月26日 子どものためのアロマセラピー
チャイルドケアの「香り」の使い方を理解し、利用の方法を学びます。

6月2日 子どものためのライフスタイル
日常の過ごし方が子育てや健康観

に影響します。基本を理解し習慣を考えます。

6月9日 チャイルドケアのための東洋医学
東洋医学の基礎的な考えを理解し、日々の生活を振りかえります。

6月16日 タッチセラピーとベビー&チャイルドマッサージ
ふれあいのための大切な心構えとともに、基本的な手技を動画でもお伝えします。

自然療法と家庭教育を深める「チャイルドケアeラーニング応用講座」

時間/13時30分~15時 各回2,000円

4月21日 7つのコンセプトII
重要なポイントが7つのコンセプト。ひとつずつをさらに深めます。

4月28日 チャイルドケアと自然療法II
幅広い自然療法の考えを基にチャイルドケアの概念を深めます。

5月12日 からだの見方
「みる・きく」の洞察力を高め、予防につながるチェックを身につけます。

5月19日 ホームケアのための自然素材
基本編以外のハーブティーを紹介するとともに、身近な自然素材を見直します。

5月26日 チャイルドケアのための香り育て
アロマだけが「香り」ではありません。「香り」の良さを知るために香りの世界をもっと知ってみましょう。

6月2日 子どものためのライフスタイルII
環境や、社会背景などが影響する

ライフスタイル。子育てや生活をする上での「今」を考えます。

6月9日 チャイルドケアのための東洋医学II
基礎講座の第6章の内容をさらに掘り下げ理解を深めます。基礎講座はできるだけ受講ください。

6月16日 小学生からのタッチ&マッサージ
就学児からのふれあいとタッチ、マッサージについてご提案します。

INFORMATION



松本美佳先生による春スクーリング チャイルドケアを 伝えよう、広げよう!



講座&ワークショップ、お話会のノウハウ

チャイルドケアを学ばれた多くの方は、ご自分の子育てや生活にいかしています。ご自身が学習を経験し、その効果や学び、気づきを知ると、やはり誰かに伝えたくなるものです。その一歩として資格をとっても、何をどのように伝えていけばいいかわからない、自信がないという声も少なくありません。

また、講座やワークショップを開講している方でも、チャイルドケアの7つのコンセプトをすっかり省いてしまい、ただの「ベビーマッサージ講座」「アロマ講座」となっていると、何が【チャイルドケア】なのか、

伝えることも知っていただくこともできません。場合により、チャイルドケアとうたっていても、チャイルドケアの概念を無視した内容であっては、正しい伝え方ともいえません。そこで、【チャイルドケア】という言葉とその内容を多くの方に認識していただくために、講座やワークショップ、お話会などを開くための内容や組み立て方をご提案します。

講義のあとにグループで企画書を作成するワークを行います。現在学習の方から、資格を持っている方、チャイルドケアの学習からどのような発展があるのか知りた

い一般の方まで受講いただけます。

◆日程

4月16日(土)

東京/アットビジネスセンター池袋駅前本館

4月23日(土)

大阪/新大阪丸ビル

◆時間/13:30~16:30

◆対象者・受講料

MC 会員/4,800円

JAA 会員・JAS 生/5,400円

その他一般/5,900円

チャイルドケア加盟校生徒は JAA 会員と同じ費用でのご参加が可能です。

会員サポート講座のためのオリエンテーション



【チャイルドケア】を普及していくためには、チャイルドケアの概念を正しく理解し、一般の方への普及だけではなく、現存の会員のスキルを上げていくこともまた必要になります。また地域の発信地を担っていただき、チャイルドケアの普及にも努めていただきたいと思います。そこで、今後は本部と講師でバックアップし

ながら、加盟校の皆さんに『会員サポート』としての講座やワークショップの開講を行っていただきたいと思います。

本講座の学習をサポートする講座として認めるものであるため、企画内容、構成などを記した企画書の提出も必須になります。スクーリング同日で開催しますので、加盟校講習の一環としてご参加くだ

さい。尚、参加できない方も企画書の提出が可能です。

◆時間/11:00~12:00

日程・会場は上記スクーリング詳細をご覧ください。

◆受講料/無料

スクーリング、講習会のお申し込みについて お申し込みは開催2週間前までお願いします。

●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。

●お申し込み後のキャンセルは、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。

お振込先

■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

INFORMATION

加盟校主催 スクーリング 基礎編

チャイルドケアの 7 つのコンセプトを深めよう!

お近くにお住まいの方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか?
基礎編の内容だけではなく、学習する上でさまざまな情報を発信しています。

◆対象者・受講料／チャイルドケア講座受講生・JAA会員・JAS生 3,000円／一般 4,000円

♥おひさまのたね

野澤 智恵子

お子様連れの受講も可能です。チャイルドケアを知っていただくことで、生活をより楽しめるときかけを提案したいと思います。

◆日時／2月22日(月)／3月8日(火)

／4月18日(月)

10:00～12:00

◆場所／東京都北区

◆連絡先

Tel／090-9803-8878

E-mail:ohisamahuman@yahoo.co.jp

♥アロマハーブスクール& エステサロンサシェ

鴨下 徳子

受講生から「癒されるサロンの空間で楽しく講座を学べますね!」と喜ばれています。ブログで講座の様子をご覧いただけます。

◆日時／3月21日(月・祝)／4月28日(木)

／5月3日(火・祝)／6月13日(月)

10:00～12:00

◆場所／東京都小平市

◆連絡先

Tel／090-8514-2604

HP／<http://sachet-school.com/>

<http://ameblo.jp/sacht20080420/>

♥アロマケアスクールMommy

前田 智巳

チャイルドケアは小さなお子さんに限らず思春期のお子さんや幅広い年代で役立つケアです。子育てやご家族の為にチャイルドケアを実践してみませんか。受講後はハーブティーを飲みながらのリラックスタイムもあります。また、お子様と一緒に受講も可能です。

◆日時／4月27日(水)／5月17日(火)

／6月29日(水) 10:30～12:30

◆場所／愛知県豊橋市

◆連絡先

Tel／080-1616-0895

<http://www.mommy-aromacare.com>

HPよりお申し込み可能です。

♥ママ未来サポートTEATREE

徳永 加津子

チャイルドケアの基礎を知って頂くことで、「子育て」を心から楽しむキッカケとなると思います。お子様連れの受講も可能ですので、ご興味のあるかたは、是非お問い合わせください。

◆日時／2月22日(月) 10:00～12:00

◆場所／兵庫県姫路市

◆連絡先

Tel／090-6677-1122

E-mail:kazuko@tokunaga.co.jp

HP:<http://web-teatree.com>

<http://ameblo.jp/teatreeblog>

♥RITY ROSE～aromama～

武部 みき

私もチャイルドケアを学び、子育て、家族のために役立てています。『子育て』って楽しいと思えるヒント(気づき)がたくさんあると思います。お子様連れでも受講していただけます。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

◆日時／ご相談ください

◆場所／大阪府大阪市

◆連絡先

Tel／090-7100-6325

E-mail:miki@rity.com

●松本美佳先生によるインターネット配信での基礎編は、「序章 チャイルドケアの概念」になります。P12をご覧ください。

レポートからの気づきメッセージ

やり方や方法にこだわらず、子どもとのスキンシップをはかることを目的にしたベビー&チャイルドマッサージ。今回も素敵な気づきを得られたレポートをご紹介します。

ベビー&チャイルドマッサージ

『長男は胃腸のトラブルが多いので、お腹もていねいにマッサージしています。さわると張っていたり、冷たい時があるのがわかりました。腹巻をきちんと毎日つけ、冷たい飲み物を飲み過ぎないようにすると、お腹の冷たさがなくなりました。“ふれあう”ことの大切さを学んだ気がします。一番わかっ

たことは、子どもは親に触ってほしいんだなということ。安心感を与えられるほかに、子どもの体の変化を手で実感できるので、仕事で子どもと多くの時間を過ごせない私にとっては素晴らしい方法だと思いました。これからも、無理なくベビーマッサージを続けていきたいです。』(S.Aさん)



ハミングバードからのお知らせ



ハミングバードはチャイルドケアを学んだ仲間で作る自主活動グループです。チャイルドケアに興味のある方ならどなたでも参加できます。グループ名の由来は「はちどりのひとしずく」からとっています。一人一人のできることを見つけていくことが目的です。

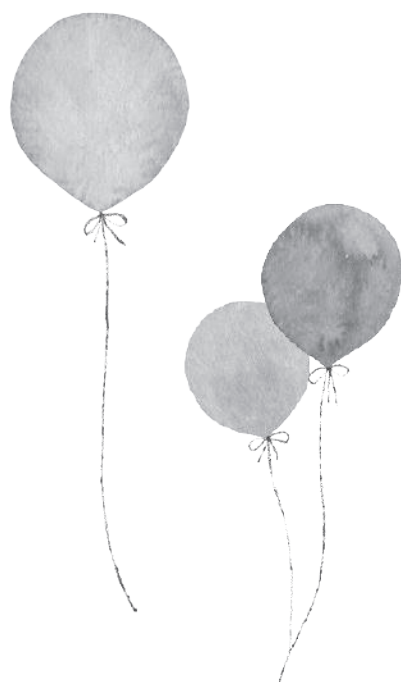
ハミングバード関東 交流会

春の企画「春をさがしに」

ハミングバード関東では春の散策を企画しました。あたたかい風に誘われながら、自然の中で春を感じたり発見したり触れてみたい。皆さんと楽しい時間が過ごせるのではないかと思います。一緒に外へお出かけしませんか？

- ◆日時／4月24日(日) 10:30～
- ◆場所／皇居東御苑
- ◆持ち物／お弁当、敷物
- ◆お申し込みお問い合わせ先
- おひさまのたね 野澤 智恵子

E-mail:ohisamahuman@yahoo.co.jp



ハミングバード東海 ランチ交流会&勉強会

2016年がスタートしました。今年も、宜しくお願い致します。ハミングバード東海の第三回目勉強会は、ランチ交流会を致します。第二回目でお伝えした「自然療法から考えるチャイルドケア」のおさらいをしながら「感性を磨きましょう」をテーマに公園に行って季節を感じてみませんか？チャイルドケアをお知りになりたい方や深めたい方ならどなたでもご参加頂けます。皆様のご参加お待ちしております。

- ◆日時／5月11日(水) 11:00～14:00
- ◆場所／鶴舞公園付近
- ◆参加費／500円+ランチ代
- ◆雨天の場合
ランチ交流会 11:30～14:00
- ◆お申し込みお問い合わせ先
- ふう～たんぼぼの里
山本 美津子
TEL:090-3162-3663
E-mail:angel.smiling0107@gmail.com
- アロマケアスクールMommy
前田 智巳
TEL:080-1616-0895
E-mail:info@mommy-aromacare.com

ハミングバード関西 交流会

五感を使って自然を楽しもう！

親子交流会

チャイルドケアを通じて、関西地区にお住まいの方と交流会を開催します！自然の中で五感をつかって親子でふれあい、楽しめる、簡単なゲームも考えています！自然の中、一緒に思いっきり自然を楽しみましょう！どなたでも参加いただけますので、ぜひお友達もお誘いください！

- ◆日時／5月中旬の土曜日
10:00～12:00
- ◆場所／大阪長居公園
- ◆持ち物／飲み物、敷物
- ◆お昼過ぎに解散予定ですので、お弁当の有無は各自をお願いします。
- ◆参加費／お一人500円
- ◆お申し込みお問い合わせ先
- ママ未来サポートTEATREE
徳永 加津子
TEL:090-6677-1122
E-mail:kazuko@tokunaga.co.jp
- Rity Rose ～aromama～
武部 みき
TEL:090-7100-6325
E-mail:miki@rity.com



チャイルドケア(CC) 認定加盟校 指導者講習会

2月27日
(土)

加盟校開講に必須の講習会です。ご希望の方は加盟校登録をお済ませのうえ、講習会にお申込みください。当日は開校にあたり、加盟校規約の再確認を行い、その後松本先生に講座指導に当たっての心構えやポイント、注意点などをレクチャーしていただきます。この講習会への参加で認定加盟校登録の手続きが全て終了となり、チャイルドケア・コーディネーター

(CCC) のライセンス対応通学講座の開講が可能です。すでに加盟校となられた方の復習にもおすすめです。

◆日時／2月27日(土)

12:00～17:00

◆会場／東京都豊島区 池袋駅周辺

◆内容

【規約説明】認定加盟校の規約の再確認

【指導者講習】CC 講座の指導のポイ

ント、主宰者としての心構え等のレクチャー、質疑応答

◆受講料／10,800円

復習受講／5,400円

◆認定加盟校開校の条件

MC 会員および CCI ライセンス取得者

◆開校のための案内資料をご希望の方は、CC 本部までご連絡ください。CCI 取得済みの方であれば資料請求が可能です。

スタッフおすすめ
エコライフ

ねんどせっけん FL フレーバーライフ社

手軽にクラフト作りを楽しめる石けんです。粘土のようにやわらかく、作成後2～3日の乾燥で固まるのですぐに使えます。精油や細かく砕いたハーブを加え、香りや色を楽しむことはもちろん、花びらやお子さんの好きな形に作ることも♪ 酸化防止剤・香料・着色料を使用しておら

ず無添加です。原料には使用済みの植物性の食用油をリサイクルし、化粧石けんの品質に仕上げて使用しています。あなただけのオリジナルの形を作ってみては?

◆全成分／石けん素地

◆内容量／40g×3個(120g)

◆定価／600円(税別)



商品の詳細とご購入はカモマイルクラブで☆ www.chamomileclub-shop.com/

加盟校
主宰者様へ

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

通学講座：受験手続きの流れ

◆試験日／5月29日(日)

◆受験資格／5月27日(金)現在、協会が指定する各学校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(所属学校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／10,800円(税込み)

◆受験願書の提出期間

3月28日(月)～4月28日(木)(必着)

※認定試験の合格発表は6月上旬、MC 会員登録手続きの期限は7月末、登録者へのライセンス証等発送は8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。

Congratulations

2015.10/1～2016.1/15付け

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・インストラクター合格者の皆さん(敬称略 3名)

今野千寿／金田弘子／普代加奈

*チャイルドケア・コーディネーター合格者の皆さん(敬称略 11名)

金城由武／正田好美／加藤智子／鳥居直子／廣瀬愛香／長良真友美
谷藤理恵／佐藤恭子／志甫和江／羽生美穂／米原沙織

MC 会員の更新手続き

右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 3 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／15CCD102
(最初の 5 桁)

AR15-3、AR15-4、
CC15-1、CC15-2、
CC15-4

原稿募集! メンバーズ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?

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