



日本アロマコーディネーター協会
チャイルドケア部会

Peeka Boo

ピーカーブー

2005年2月20日発行

No. 9

今地球のためにできること

昨年は心痛める事件や天災が多
くありました。とくに10月の新潟
中越地方の地震や年末のスマトラ
沖地震の津波による災害は、多く
の被害と犠牲者を出すことになり、
心痛めるニュースとなりました。で
きるだけ早く復旧し、穏やかな生活が
戻ってくることを心から願うばかりです。

昨今、世界で流れるニュースには、異常気象
による自然災害が多くあります。つまり地球規模で異常現
象が起こっているわけです。地球自身が多くの被害を受け
ているのです。

実際、スマトラ沖地震による強い刺激で、地球が変形し、
自転さえも変化したといわれています。その変化はほんの
わずかではあったとしても、いずれこの地球に生きている
私たちに影響していきます。

なぜ、このような状況が起こっているのかは、皆さんの
中ですでに気づいている部分だと思えます。地球のダメー
ジを引き起こしたのは、私たち、地球に生きるものが地球
のことを考えずに自分たちの利害だけで変化をしていった
過程にあるのだと思えます。

私たちは、地球に生きる生命
でありながら、その踏みしめ
ている地が地球であること
をほとんど意識していま
せん。空を見上げ、その
向こうには多くの星たちが
存在している。地球はその
ひとつであること。そんなこと
も忘れていきます。

目先に見えることばかりを捕
らえて考えていますが、本当に
大切なものは私たち自身の足も
とに存在しているのです。

チャイルドケアは、「いのち」
のケアであるものが根底にありま
す。その「いのち」が存在している
「母」なる地球について、もっともっ
と生活に密着しながら考えていかな
なくてはなら

ないと思っています。家庭の中には、「いのち」と「自然」、
つまり地球の力をたくさん感じられる場所があります。キ
ッチンでは多くの食材を扱います。つまり「いのち」その
ものに触れる機会が多くあります。そしてまた多くの自然
を感じます。野菜からは土の匂いがします。お皿を洗うと
ときには水に触れます。それ以外にも洗濯ものを干すとき
には、空を眺めることでしょう。お日さまのご機嫌を見なが
ら干すこともあるはず。つまり何気なく私たちは「いの
ち」や「自然」に触れています。でもその大切さを感じ
てはいません。

まず、そこから変えていくことが大切です。大きな行動
はしなくてもいいんです。でもそういうことの大切さに感
謝したり、ちょっと気持ちを切り替えれば、ゴミが減った
り、リサイクルできるようになります。それを継続し、そ
の一人がどんどん増えれば、いずれ大きな力になるのです。
地球のためにできること、ちょっとだけ家庭で取り入れて
みてください。これもチャイルドケアなんです。地球に優
しくなれる人は、チャイルドケアも自ずとできるようにな
ると思います。

チャイルドケア講師 松本 美佳

林 幸枝 先生 / 歯学博士 日本矯正歯科学会認定医



食べることと同じくらい 歯を気遣うことが必要

聞き手 松本 美佳 チャイルドケア講師・ピーカーブー編集長

現在の日本の医療は、西洋医学が主流となり、そのレベルの高さは諸外国においてもトップレベルです。さらに、さまざまな情報が入手できるので、私たちもいろいろ意識しながら健康を考えることができるようになってきました。しかし、その中でも「歯」の健康に限っては、虫歯や歯周病ができれば治療はしますが、予防ということにおいては、歯磨き程度の認識で、一般的な家庭の中においても意識が低く、諸外国に比べてはるかにそのケアについては遅れているように感じています。口を使って食べるという行為においては、欠かせない「口」と「歯」のことについて、皆さんはどのように意識していますか？今回はそんな大切な「歯」の健康について、専門家の矯正歯科医師の林幸枝先生にお話を伺ってきました。先生は、ご家族が皆、医者という西洋医学一家というご経歴ですが、早くから東洋医学を取り入れて、漢方治療などにも積極的に取り組んでいらしたお父様の影響もあり、幅広い視野から歯科矯正という専門に取り組んでいらっしゃるようです。チャイルドケアの考え方にも共感いただき、今回素敵なお話ができお話を伺うことができました。



「歯」に対する価値観と意識

松本 日本で暮らす私たちは、健康についてとても興味も情報も持っているのですが、足の健康と歯の健康に対して、一般的に意識も価値観も低いなと日ごろ感じています。今でこそ、フットケアがブームになり、履く靴や足の健康を考えるようになってきましたが、「歯」の健康に関してはこれから注目されるころだと思っています。先生の矯正という専門は、いわば予防的な要素が強いものと思っているのですが？

林先生（以下敬称略） 歯科医業の30年ほど前は、よほどのことがない限り、麻酔をして治療するということはありませんでした。だから痛みを我慢しながらの治療というスタイルが多かったので、敬遠されてたのでしょうか。よほどの痛みがないと歯医者さんに行くということがなかったのではないのでしょうか。それが、20年前くらいから、麻酔を使って、できるだけ無痛で治療をしていくスタイルに変わってきました。治療中に出る不快な臭いを抑えられるようになってきました。苦痛を与えないようにするためにはどうしたらいいのかということから、少しずつ予防していくと

いう発想が出てきたのでしょうか。また時代の流れで成人病が生活習慣病という名前に変わって、いわゆる生活習慣を見直そうという形で予防医学が見直されてきました。そういう意味では虫歯も歯周病も生活習慣の見直しで予防できるものですから、予防ということも併用して取り組む歯科医師が増えてきています。その中で、矯正に対する価値観が今注目されているのです。

松本 先生は、最初から歯科矯正を専門にされているということですが、なぜ最初から歯科矯正を目指されたのですか？

林 内科医である父の影響が強かったかもしれませんが、父は東洋医学を取り入れ、漢方を扱っていました。自宅で開業していましたので、父の仕事そばで見る機会が多かったのですが、父は患者さんとじっくり話をし、触れて、それで漢方を出すというスタイルでした。つまり点滴や注射をした姿をほとんど見たことがなかったんです。医者とは人と話をし、養生の方法を教えるものだと思っていました。だから、私自身も医療に携わることを考えたときに、医師を目指すというわりには、患者さんに苦痛を与えるような治療はしたくないと思っていました。自分の将来や方向性を考え、歯学に進み、治療学を学びましたが、その中で「歯科矯正」という方法で新しい予防のスタイルに興味をもったのは、とても自然なことでした。虫歯治療と矯正治療と一緒に取り組む先生もいらっしゃいますが、あえて私は専門的にもっと追及していきたいと思いましたので、それをするには併用はできないと思ったんです。ですから一般的な歯の治療は他の先生にお願いし、協力し合いながら取り組んでいます。

.....
子どもの歯科矯正は、口腔育成です
.....

松本 私たちの世代での「歯科矯正」というとどうしても自費ということで高額なイメージが

あるので、予防というよりも大人になったときの見た目の美容目的のイメージをお持ちの方も多いと思います。実際私の子ども時代では歯科矯正をしている子は珍しいことでした。私の母は、そういう意味では意識が高いほうでしたので、妹には借金してでも歯科矯正をさせたいと言って、させていました。私は妹ほどひどくなかったということもあり、タイミングを失ってしまって、歯科矯正はできませんでしたが、やはり母の歯に対する意識の影響もあって、歯にはコンプレックスがあります。だからこそ、子どもにはちゃんとした歯をできるだけ築いて上げたいと思っていました。とはいえ、虫歯は予防できても、歯並びという遺伝的なものもありますし、その子の骨格の成長などもあるので、並びまで親がケアしてあげることは難しいものです。私の子どもは小さいときから、歯の検診には定期的に行っていたこともあり、あるタイミングにきたときに歯の矯正を薦められました。息子が9歳のときでした。ほとんど乳歯の状態だったので、こんなに早く？と実はびっくりしたんですけど。実際、歯科矯正していただきながら、生活習慣との併用の大切さを実感しています。

林 歯科矯正の医業界もずいぶん変わってきています。確かに自費という部分においては、

まだ変わりませんから、そういう意味では身近にはなっていないので、浸透されにくいんだと思います。

それと以前は、確かに歯科矯正というと永久歯を整えていくということが中心でした。そのときにはすでに顎や歯ぐきの状態は固定されているので、日本人の場合、歯を抜いて整える治療方針が選択されることが少なくありません。それが今は変わってきたのです。子どもの場合は、ある



林 幸枝

歯学博士。日本矯正歯科学会認定医。東京都・品川区でユニット一台だけの小さな矯正歯科クリニックを開設とともに、都内数箇所のクリニックで矯正歯科担当。「興味あることは何でもやってみる！」の典型的B型気質。人と人とのふれあいが大好きで、診療は患者さんとともに築き上げていくものであると日々、コミュニケーションを大切に診療にあたっている。タイマッサージセラピストという顔を持つ一面も。 林医院 FAX / 03-3781-5184



歯科矯正の器具や装置もバリエーションが増え、子供の負担が軽くなっている。

程度顎や歯ぐきの成長を促しながら、さらに子どもの成長に合わせて、その可能性を引き出しながら整えていくことを想定して行います。永久歯よりも短期間で整えたのち、将来的にも歯を抜

かず健康でいられるように想定してケアをすることができるとです。7歳でほぼかみ合わせの傾向が決まります。小児期にかみ合わせを整えることは、咀嚼力やえん下力、口腔周囲筋などの力をつけてあげることができるようになります。つまり口腔育成をこの時期にこそしていこうというものが新しい子どもの矯正の考えです。装置もいろいろ出てきましたので、歯科矯正の医業界は大きく変わりつつあります。しかし、専門家の中でもまだまだ賛否両論はあります。矯正を受ける子の親御さんの歯に対する価値観によっても違ってきますので、まだまだ一般的になるというと難しいところでもあります。

子どもの矯正が目目される背景

松本 子どものあごが小さい、歯が弱い、歯並びが悪いということが増えているからこそ、子どもの矯正の注目度が高くなるという皮肉さもあると思うんですが、その背景に何が原因だと思われませんか？

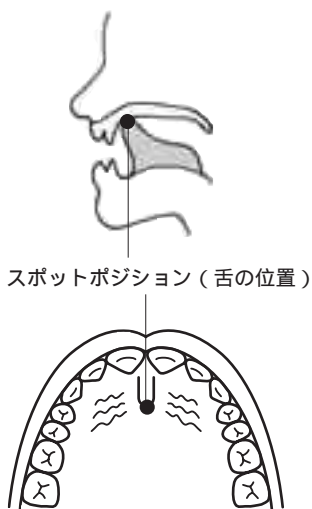
林 歯並びやかみ合わせは、土台であるあごの骨に関わることで、当然遺伝的なことも否めません。親御さんが顎が小さいと受け口であるとある程度は抑えられないこともあります。近頃は、環境因子の影響力が大きいように思えます。

松本 それはやはり食生活ということですか？

林 そうですね。今の親御さん方の子どものときは、まだこれほどまでにインスタントのものやファーストフードなどは普及していなかったと思います。だから成長期にはあまりなかったので、骨格的なところにはそんなに影響していないんです。骨格は一応ちゃんとできているけど、そのほかの内臓や血液に悪いものが溜まってトラブルを起こすという感じでしょうか。でも今の子どもたちの場合は土台を作る成長期にそういう食事をしているわけですから、土台となる骨格に影響してしまうんですね。咀嚼力やえん下力もありません。味覚障害も増えています。アレルギー性鼻疾患が引き金となる口呼吸もかなり多くなっています。そしてさらには発音がおかしくなっているんです。言葉がきちんと話せないんですね。これはちょっと危険であると思います。口は食べることももちろんですが、コミュニケーションを行う大切なところ。筋肉が弱っているんで、発音もそうですが、話すのがおっくうになったりしているようです。そういう子は表情筋も弱いので、表情も少ないです。

松本 コミュニケーションができないというのは、歯からも影響しているんですね。子どもの歪にはコミュニケーション不足ということをチャイルドケアでは、伝えているのですが、そういうところからも原因があるわけですね。

林 例えば、食事中にテレビをみながらという斜めになって見たりしますから、かむときに当然右左で均等にはならないんです。何かをしなからということで食事に注目がいかないんで、かむ意識がなくなり、飲み込んでしまうことも多くなります。一口30回かむということが基本であるのに、見ているとたった数回というお子さんも多いです。ほとんど飲み込んでいます。これでは、舌や口の周りの筋肉も発達していきません。脳への刺激もないのでボーっとしてしまったり、考える力もなくなってくるのです。唾液も出にくくな



スポットポジション（舌の位置）

舌の先を上あごの位置にいつもつけておくようにすること。話していない時、食べていない時はいつもこの位置に舌がおさまっています。寝ている時も同様です。

りますから、虫歯になりやすくなったり、大切な消化酵素も減ってしまい、せっかくの食事が栄養につながりません。病的なところまでは行きませんが、これはひとつの発達障害であると思います。

咀嚼力とえん下力

松本 私がクライアントさんにアロマトリートメントを施す時に、肩こりや背中のコリを訴える人には、咀嚼力と関係していると思っていますので、必ずガムをかんでとアドバイスをしています。口の中をかむことをしていただくと、背中や胸の筋肉が良く動きます。何かの本で読んだのですが、かむ力と飲み込む力つまり、咀嚼力とえん下力には、12の筋肉を使うそうですね。大切なことだと思いました。しかし、「ガムは疲れるから」とか「面倒くさい」とおっしゃる方もいるんです。食べることに疲れてしまうということは、生きていく力が弱っていくことと同じなんだと思うんです。最近、小さな子どもでさえ体を触ると、とても肩が張っていたり、背中が固いということがよくあります。子どもの場合も同じことがいえるのでしょうか？

林 顎関節症というのをご存知だと思いますが、これは大人の症状なんです。すでに顎の成長や口腔周辺の筋肉などの発達も終わっている大人にかかるものでしたが、最近、子どもが訴えるケースが多くなりました。そういう意味ではストレスということも言えると思います。塾やお稽古事でストレスが溜まっている子も多いんです。ストレスは歯やあごにも影響しますから、いろいろな背景のゆがみから、子どもの不調につながっているのでしょう。

家庭で気をつける歯の育成方法

林 7歳頃が、ひとつの節目になります。6

歳臼歯や前歯が永久歯に生えかわるその頃は、かみ合わせの個性が見えています。つまり、その頃までの習慣と遺伝子要素が加わり、その子どもの歯の育成の傾向が見えてくるということです。この時期までにまず咀嚼とえん下をきちんとつけさせることが大切です。食事面もそうですが、体の癖である体癖に気をつけてください。姿勢、歩き方、食べ方のほか、寝方がいつも同じ方向になっているとか、いつも同じところかんでいるとかそういう体の癖をみるんです。頭の形も。歪んでいけば、寝相などに原因があるかもしれません。歪みはあごの形にも影響してきます。正しい咀嚼とえん下、かみ合わせや歯並びに関しては、7歳頃に一度専門家を訪ねてチェックしていただくといいと思います。

松本 赤ちゃんに関しては何かありますか？ガーゼで口内をきれいにするとか、あごのマッサージをするとかあると思いますが。

林 もちろんそれも必ず続けてください。それとお母さんの指をきれいに洗って、そのまま赤ちゃんの口の中の歯ぐきを刺激してください。つまり口の中のマッサージです。指先でなでるだけでもいいで

す。生まれたばかりの頃は、お口の中が過敏になってますから、触れることになれることが大切です。はえ始めのときは、かゆいので、そこを優しく触れてあげるといいです。口の中に指がはいると、本能的に自然に「かみかみ」が始まります。そうやってかむ力の本能を目覚めさせていくんです。歯磨きの嫌いな子どもの多くは、赤ちゃんの頃からのスキンシップ不足でもあると思います。また赤ちゃん用のスプーン、フォーク、おはしと



林先生のデスクのまわりには、ユニークな歯のオブジェたちが置かれ、治療室は和やかな雰囲気。



歯やあご、口腔周辺の健康を分かりやすく説明している専門書も市販されている。

いう成長に合わせた道具を使うことも大切だと思います。そして表情豊かになれるような生活を築いてあげること。こんなこともとても大切なことなんです。

子どもの矯正へのかかり方

松本 小さいときからチェックし、早めに矯正すれば心配ないものなのでしょうか

林 子どもの矯正のメリットは、早いうちからかみ合わせを整えることができ、舌や口腔周辺の筋力などをチェックすることができます。治療は、装置を付けるだけではなく、食生活や生活習慣のアドバイスも行います。一人一人の子どもの成長に合わせて行うのです。また体を作ろうとする時期に同時に行うために無理なく、短期間で行うことができます。しかし、あくまでも永久歯がはえる土台を作っていくことが目的なので、子どもの頃の矯正だけで完全な歯並びを整え、全てがきれいにはえ揃うことまでは断言できません。子どもの歯のはえかわりや成長力に予想を立てながら、行うことだからです。でも、将来的にできるだけ抜かずに、できるだけ本人の負担がかからないようにしていくことはできると思います。大人の矯正とはそこが違うんです。また子どもの矯正に限っては、まだ専門家同士での意見もばらつきがありますので、先生によっては、早期の矯正治療はしないという意見もあります。ですから、親御さんの意志と考え方をもって、それに見合う先生に出会うようにしなくてはならないと思います。そして自費診療であるので、じっくり検討されると良いと思います。

またお子さんのケアである場合には、親御さんも加わり、互いが協力し合う、チ

ームケアになるわけです。お子さんとの相性やタイミングも大事なポイントになると思います。

松本 チェックしていただく場合には、通常の小児歯科でも良いのでしょうか？

林 そうですね。矯正するとかしないとかではなく、いちばん肝心なことは注意していくことです。虫歯だけではなく、咀嚼やえん下の正しさを確認していただくだけでも違ってきます。予防意識をもってケアしてくださる先生を見つけてお付き合いしていく、またセカンドオピニオンというのがありますが、親御さんが疑問に思うことであれば、違う先生の意見を仰ぐことを積極的に行ってみることも悪くはないでしょう。きちんと前の医師にはこのように言われたのですが、先生はどう思われますかと告げていいと思います。それに対して誠意をもって対応してくださる先生を探してください。

松本 本日は貴重なお話を伺うことができました。生活を正すことは簡単なようで難しいことですが、気づかなくては正すこともできません。常にバランスを意識し、日々の生活に流されず、興味をもつことで得られる、気づきに、素直に取り組む姿勢が大切だと思いました。ありがとうございました。



コミュニケーションを図りながら、子ども自身にも分かりやすく説明される林先生。

ハチミツは、ご存知の通り、ミツバチが植物から蜜を採り、巣に蓄えたものです。花の種類によって、味や香り、色などが変わります。レンゲ、アカシア、オレンジ、クローバー、ラベンダー、マヌカなど、世界には1000種類以上あるといわれています。最近では、ハチミツ専門店などもできるようになり、多種類のハチミツが入手できるようになってきました。

天然の甘味料であるハチミツには多くの薬効があります。古代エジプト時代よりも解熱剤、緩下剤、強壮剤、整腸剤として使われていました。他にも殺菌効果や、鎮静、リラックス作用があるといわれています。また、抗炎症作用があるため、外用としても利用されています。ハチミツの糖質は、白砂糖と違い、ビタミンミネラルも多く含まれます。ビタミンB群は、疲労回復ビタミン、葉酸は造血ビタミン、パントテン酸は老化防止ビタミンと言われている優れたビタミンです。豊富な栄養素を含むバランスのとれた自然の恵みのひとつであるハチミツを見直し、家庭薬のアイテムとして使ってみましょう。

1歳未満の赤ちゃんには使用しないでください。天然ハチミツには、ボツリヌス菌が混入することが稀にあります。腸内細菌の少ない赤ちゃんが食すと幼児ボツリヌス菌を発症する恐れがあります。アレルギーがある場合には、注意してお使いください。水あめや香料、添加物が含まれたものが市販されていますが、純粋ハチミツをお使いください。

内用 に使う

体が疲れているとき、
精神的に不安定なとき

*ホットミルク+ハチミツ

ハチミツの成分には、虚弱体質を改善するものがあるといわれています。さらにイライラを鎮め、精神安定もあるので、日ごろの甘味料にハチミツを利用するといいでしょ。

カルシウム不足も精神不安を引き起こす原因になりますから、温かいミルクにハチミツを入れてゆっくと飲むことをおすすめします。眠る前に飲むグッドナイトティーとしてもおすすめです。

ハチミツを 利用する



風邪をひいたかな？と思ったら

*お湯+ハチミツ+しょうが一欠片

世界に多くあるレシピのひとつです。体を芯から温めるとともに、ハチミツの強壮作用が効果的に作用します。咳や鼻水の症状を緩和させます。痰が出るときにも効果的です。

*紅茶+ハチミツ+シナモン

とても飲みやすく、発汗作用があるので、寒い季節の日常的なお茶として親しみやすいお味です。ハチミツとスパイスは相性が良く、スパイスの辛味が穏やかになります。寒気がするときは、こんなお茶を飲んで、体が温まっているうちに早めに休みましょう。

*お湯+ハチミツ+りんごの皮

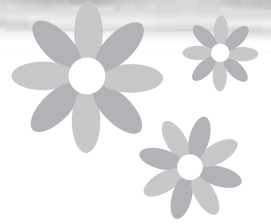
おなかの調子がまいちのときにおすすめです。りんごの皮にハチミツをかけてお湯を注ぎます。りんごのさわやかな香りとハチミツのほのかな甘みがおなかにやさしい飲み物になります。ハチミツもりんごも整腸作用があるので、こんな穏やかな飲み物でやさしくおなかを労わってあげましょう。

ハチミツの 主なミネラル

カルシウム、鉄、銅、マンガン、カリウム、硫黄、塩素、ナトリウム、リン、マグネシウムなど

ハチミツの 主なビタミン

ビタミンB群、葉酸、ニコチン酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンC、ビタミンK、アセチルコリンなど



*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*
*

外用に使う

日ごろのスキンケアに

*** ハチミツローション**
精製水(80ml)+ウオッカ(5ml)+ハチミツ(5ml)
簡単にできるお手軽ローションです。子どものように健康な肌にはシンプルなお手入れで十分。ハチミツには保湿、抗菌作用もありますから、乾燥しやすいところにちょっとつけてあげましょう。

少し乾燥する肌には

*** カモミールティー (濃い目に抽出)**
80ml+日本酒5ml+ハチミツ5ml
カモミールの保湿作用を利用してみましょう。冬から春にかけての乾燥しやすい季節にはウオッカよりも日本酒の方が、保留剤としては適しているようです。そこにハチミツを少し加えてみましょう。

唇の荒れには

*** ハチミツのみ or ハチミツ+人参の果汁**
ハチミツそのものを少しつけておくだけでも効果的ですが、それにカロチンが入っている人参をおろし器でおろし、それをガーゼなどで絞り、その液汁で溶いたものを少し塗布してみましょう。また、人参をおろしたものをハチミツで混ぜ合わせ、患部につけてラップで10分ほどおさえるパック方法だとより効果があります。

口内炎には

*** 抹茶+ハチミツ**
お抹茶のカテキンには、多くの優れた薬効があります。その中の抗菌作用を利用したものがこの方法です。抹茶と少しのハチミツで混ぜ合わせてクリーム状にします。それを患部に当てます。



シロップを作ってみよう!

ハチミツとハーブは相性がとてもよいので、ハーブのシロップを作っておくと便利です。

ハーブの浸出剤(かなり濃い目に抽出したもの)と同量のハチミツを溶かしておくだけ。溶かすときに少し火にかけますが、強い火で長い時間行くと、ハチミツの成分が壊れてしまいますので、沸騰しないようにゆっくりと時間をかけて溶かしましょう。溶かしたものを、煮沸しておいた空き瓶に入れます。これでできあがり。直接スポイトなどで口に入れて飲んでもいいですし、白湯に入れて飲んだり、ジャムがわりにしたり、いろいろと使えます。季節や環境にもよりますが、1週間前後で早目に使いきりましょう。季節に応じたメディスンシロップを常備しておくといいでしょう。そのほかの食材でも作れますので、いろいろ試してください。

カモミールのシロップ

体が温まってくるので風邪の諸症状のときや、胃腸が不調のときに有効です。また精神安定にも良いでしょう。

ネトルのシロップ

血液を浄化させる作用があるのがネトル。アレルギー症状の緩和などに効果があります。

マリーゴールドのシロップ

マリーゴールドは苦味があるハーブですが、ハチミツによって緩和されますので、飲みやすくなります。傷を癒す作用を持つマリーゴールドは、外用に利用してもいいでしょう。

エルダーのシロップ

インフルエンザの特効薬とも言われるエルダーは、この時期日常に取り入れておく予防になります。

リコリスのシロップ

天然甘味料であるリコリスは、咳の症状を抑えるといわれています。呼吸器が弱い方には、このシロップを作っておくといいでしょう。喉の痛みなどにも有効です。

エキナセアのシロップ

免疫強化にはなんといってもエキナセア。クセのある味もシロップにすれば飲みやすくなります。



CCLの活動現場から

同じフィールドに立って 一緒に学ぶ姿勢を持ち続けたい

平田 圭世さん(大阪)

聞き手 チャイルドケア事務局



Q1... 現在の主な活動は？

勤務先の命泉堂薬局を活動の拠点とし、自宅で月1、2回「自然療法の親子響室かあよん」を開いて、親子のタッチケアの楽しみを伝えています。最近では、八尾市青少年会館から依頼があり、30組を超える親子のマッサージ実習を行いました。当日はとてにぎやかでラジオ局の方もいらっしゃる程大々的なものになりました。あとは、小学校のPTAからの依頼の講座もありますが、企画書からしっかり練っていくのでなかなか大変です。しっかりした講座を開くための準備は、やはり必要ですね。

Q2... 最初のアプローチと現在に至るまでの道のりは？

最初の1歩は、ちょっとしたチラシを作成することからでした。ミニコミ誌として市役所、図書館、育児サークルと公共施設や子どもの集まりそうなところに置かせてもらいました。その頃は子育ても大変でしたので、実際に活動をするよりも、とにかく広めることを優先にしていました。徐々に口コミでお声をかけてくださるようになったので、活動のきっかけは、ほんの些細なことからもできるのだと思いました。お声をいただいで開くセミナーでも、最初は経験が少なく、なか

なか思うようにいかない時期もありました。自分の中の「伝えたいもの」を再認識し、今はまた1つクリアできているのだと思います。

Q3... 平田さん自身の子育てはどのようなものでしたか？

子どもが小さかった頃を思い出すと、いつも私は「とにかくいろいろ学びたい」「特にハーブやアロマを子育てに生かしたい」と思っていました。ちょうどその頃、協会の会報誌に松本先生の紹介があったので、すぐに問い合わせをしました。受講できたことが本当に嬉しく、たくさんものをいただきました。こんないい出会いがあったので、今度は自分も誰かに伝えていきたい、自分が欲しかったような「場」をつくっていききたいと考えるようになったのです。

子育てに関しては、その子、その子のペースで見守ること、ゆっくりでも確実に成長していくのだと思います。現在は子どもたちも小2と小5になり、手のかかる子育て期は過ぎましたが、これからはまたその成長にあった子育てが続き、そこでのハーブやアロマの活用方法はまだまだ考えていかなければならないと...楽しみながらできるようにと思っています。

Q4... 平田さんが思うチャイルドケアと今後の方向性は？

今後さらにチャイルドケアが必要となってくると思いますが、子ども以上に伝えなければならないのが、母親とその周囲を取り巻く環境ですね。お母さん同士の交流や勉強の場を設けていきたいと思っています。公の場でのセミナー等は、コミュニケーション作りを中



心にし、個別に対応できる場として薬局や親子響室を利用していくなど、全体と個人とのバランスを上手くとっていくという方向性が明確になってきました。自分の知識を押し付けてしまうのではなく、自分も一緒に向上していきたいと思っていることが次へのステップになっています。見失いそうになったら、この原点に戻ればいいのだと思いました。

Q5... 今後、チャイルドケアの活動をされる皆さんへのメッセージと、アドバイスは？

「まずは、となりの人に話すことから」です。最初から公共施設等からの依頼となると構えてしまいますし、なかなか情報は入ってきません。社会一般では、まだまだ様子を伺っている状態ですから、アピールは必要ですが、活動の中心となるまでは時間がかかります。そういう点でも、やはり身近な人から伝えていくことがいいと思います。「興味あることから無理せず」が基本ですが、今より少しだけ無理しないと何もできないかもしれませんね。

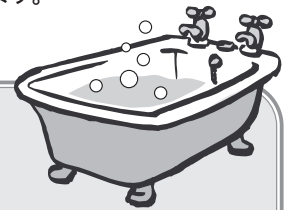
それから、よく「友達から始めましょう」と打ち出すケースが多くありますが、人に教える立場のときは、友達感覚ではなくしっかり舵取りしていくことが大切です。友達や仲間を作るための交流の場と区別して明確にすることも大切ですね。私も、まだまだ未熟で、皆さんより少しだけ先にスタートしただけです。一緒にフィールドで話していきたいと思っています。チャイルドケアを広めようとする方々と協力していければ、

さらに活動の範囲が広がり、多くの人に伝えていくことができます。ぜひ一緒にチャイルドケアを広めて行きたいと思っています。



活動の一部

昨年の9月に大阪で、チャイルドケアの交流会を主宰しました。残念ながら参加者が少なかったのですが、その分密度の濃い楽しい会話に花が咲きました。クラフト作りでは、これから冬場のお風呂を楽しめるように入浴剤をつくりました。今回は、その時につくった、入浴剤のレシピをご紹介します。



材料 約5回分

重曹.....大さじ10

酒石酸.....大さじ5

薬局で購入できます。クエン酸で代用できますが発泡が少なくなります。

コーンスターチ.....大さじ5

アルコール（またはフラワーウォーター）.....少々

エッセンシャルオイル、ドライハーブ（ローズ等）.....少々

作り方

- 1.重曹、酒石酸、コーンスターチを混ぜ合わせ、そこに少しずつアルコールを加えていき、ぎゅっと固まるくらいにします。(砂浜の砂くらいを目安に)
 - 2.エッセンシャルオイルを合計で20滴になるように好みのものを加え、ドライハーブも入れます。
 - 3.型などで形を整えるか、ラップで包んでお団子にするなどして固めます。
- 固めず、粉末状のままの使用もOKです。

平田圭世さんの連絡先

命泉堂薬局（めいせんどうやっきょく）

HP <http://www.meisendou.com/>

自然療法の親子響室かあよん

Tel / 0729-23-6972

平田さんの
ある日のタイム
スケジュール

命泉堂薬局に勤務の1日

6:40	朝食準備 食事 夫出勤 子ども登校 洗濯、掃除など
9:45	出勤 接客、マッサージ リーフレット作りなど
14:00	帰宅 講座依頼者との打ち合わせ 資料作りなど
	夕食準備
18:00	子どもの習い事お迎え
18:40	夕食 片付け アロマレシピ作り 読書
21:00	夫帰宅 食事
22:00	入浴 就寝

講座のある日の1日

9:00	会場へ移動
9:30	到着 準備、打ち合わせ
10:00	講座開始
11:45	講座終了 事後報告、反省会
13:00	帰宅 「かあよん」PR活動 企画作り 行政の会議へ出席 各施設へ企画書配等

交流会に参加した方からの感想

受講生 山本 友香さん 八尾市在中

講座を受けて1年弱になりますが周りに受講されている方もなく、私のやり方でこのままレポートを進めても良いのか？1歳6ヶ月になる息子は、ベビーマッサージを嫌がり、かろうじてフットケアをすることはできても、そのためにレポート提出でかなり時間がかかっていました。そんな時、交流会があると知り、お話しすることで不安もなくなるのではと思い参加しました。交流会では、自分の思っていることを話すことができ、いろいろなことを教えていただき、今まで気づかなかったことを発見できた素晴らしい日になりました。

育児書通りにいかない息子に焦りを感じ、その通りにならないと押さえつけようとしていました。例えば、クレパスでお絵かきさせていても画用紙からはみ出して机に書こうとするのを叱り、狭い画用紙の上だけに書かせようと必死になり、楽しむどころではなかったのです。「画用紙からはみ出しそうになったら、もう1枚つなげてあげて、いっぱいになればもう1枚つなげてあげてというふうに、大きな画用紙でのびのびとお絵かきを楽しませてあげてはどうですか？」など、他にも沢山お話していくうちに、目線をもっと広げなくてはいけないと気づきました。

また「ベビーマッサージは無理やりするものではなく、できるときにすればいいし、フットケアができていれば、それで子どもの毎日がわかるのでOK

ですよ」とも言われ、気持ちが楽になりました。

レポート提出のことばかりを考え、予定どおり進まないことに焦っていて、いちばん身近にいる息子の感性を無視していました。「チャイルドケア」には深い意味があることを少し掴みかけたような感覚でした。

子どもの感性を大事にして、その子の能力をみつけて、伸ばしてあげること
育児の方法は何通り、それを作っていくのも自分自身であること
これらのことを学ぶことができました。

その日の夜、手作りした入浴剤を使いながら、ローズ系の香りの中で、これから育児を楽しんでいこうという自信ができました。

また私は、妊娠中、出産後ともに、足のむくみや腰痛、肩こりがひどく大変な思いをしていました。ところがアロマでセルフケアをしたところ、ひどかった痛みもすいぶん楽になりました。こんなにも効果のあるアロマに驚き、アロマの凄さを実感し、感動しました。

まだまだ教えていただくことのほうが多いですが、いつか子育て中のお母様方にアロマによりリラックスができ、効果を実感していただきたいと思っています。また育児にたいして前向きに楽しみながら子どもも親も成長していくことをお話できる機会があれば嬉しく思います。

その日がくるのを信じて.....



チャイルドケアの不思議

受講生 樋口 恵美さん

1964年生まれ。川崎医大卒業後以来、小児科医として従事する。小児腎臓を勉強して、博士号を取得する。現在、福岡県久留米市で活動する傍ら、児童精神科医として心のケア方法を積極的に考えている。

アロマに興味を持ってまだ日が浅いのですが、いろいろと勉強していくにつれて、アロマは大人だけのものではないことに気づきました。そんなときに出会ったのがチャイルドケアでした。少しだけ子どもたちの専門的な勉強をしている私が、アロマを学び、より奥深く診療に役立てればと思いたいま奮闘中です。小児科医としては15年以上になりますが、今でも日常診療している時に子どもたちの不思議を経験しています。

あなたは、子どもの体温を手の手で測れますか？その時の子どもの機嫌や状態を把握できていますか？子どもたちは自分のことをうまく言葉で表現できません。よって私たち大人は常にちょっとした変化に気づき、メッセージをうまく受け止める方法を取得しなければなりません。その方法のひとつとしてチャイルドケアはとても役に立ちます。実際の診療には「触診」という基本的技術がありますが、チャイルドケアというタッチセラピーに似ています。手のひらで子どもに触れて、どのくらいの体温なんだろう、今からだの中ではどんなことが起こっているのだろうと観察するのです。どこにどんな臓器があるんだろうなどの専門的な知識を必要とされますが難しく考えないで「触る」だけでいいのです。するといろいろな情報をキャッチできます。病気の時だけでなく、健康なときにこそ、子どもたちにタッチしてみてください。マッサージしてみてください。そのほうが子どもにとっても負担がありませんし、私たち大人も余裕をもって触れることができます。ここで大切なことは、大人も子どもも双方に無理をしないことです。笑っている時、泣いている時、怒っている時、寝ている時、食事をしている時など、いろいろな表情をもっていることを発見すると、子どものことをもっと理解できるようになりま

す。また日常のちょっとした変化も読み取れるようになります。毎日ふっと気の向くままに、少しの時間でも子どもたちに触れてみてください。頭で考えて触るよりも、気持ちをこめて触って方が、情報量が豊富になり、子どもたちといろんな会話ができると思います。今までの視野が変わると、子育てがとてもおもしろくなり毎日が楽しくなります。気分が塞ぎこんでいた自分自身に気づき、私たちのほうが元気をもらったりもします。まずは気楽に楽しんでやってみる事です。

さて最後に小児科医の立場としてお願いがあります。病気のときに小児科を受診するときの注意点です。子どもの体調が悪いからと診察にいらっしゃる方を拝見すると、ほとんどの大人のほうが慌てています。まず親が慌てないことが大切です。そんな悠長なと、怒られそうですが、少しでも冷静さを残しておいてください。病状だけを訴えるのではなく、自分が観察してみてもとどこが違うのか、病気の時に触れてみるとどう違うのか、ちょっとした変化を伝えて欲しいのです。熱がどうなのか、どこが腫れているのか、など簡単なことでいいのです。ちょっとした変化をキャッチすることにおいては専門的な知識をもった小児科医よりも、普段から子どもたちにより多く触れている親のほうが勝っています。そしてそのちょっとした変化こそ、小児科医にとってとても大切な情報源となり、病気の診断、治療に役立つことができます。

チャイルドケアは本当に不思議なものです。見えないもの、語り尽くせないものを理解させるのですから。常日頃から子どもとの簡単な関わりあいとして、チャイルドケアを実践してみると、もっともっと子どもとの時間が楽しくなることでしょう。

チャイルドケアの学習を通して 感じたこと



私は、世界文化遺産「国宝 姫路城」のある町、兵庫

県姫路市で喫茶店を営みながら、アロマサロン&スクールを運営しています。

私がアロマに強く魅かれたのは、私自身の病気にあります。アレルギー、甲状腺、心臓、膠原病(難病指定)、パニック障害..... 病気のデパートのような私は、普通に日常生活を送るために食事療法、心理療法、運動療法といろいろ学びました。おかげで結婚をし、(現在は独身)難産の末、元気な男の子を授かりました。今のところこの子に疾患疾病は見つかっていませんが、いつか必ず何らかのかたちでてくるだろうと覚悟しています。だから私は『ストレスや病気に負けない強い心と体づくり』を理念に子育てをしています。そんな私の心を捉え、心身を癒し力づけてくれたのがJAAのアロマセラピーでありチャイルドケアです。

子供を宿した時から、わが子を抱いた時から、私に与えられた幸福感、安堵感があり、生命体として基本的な命を繋ぐということの素晴らしさ、そして命そのものは感動的で、寝て食べて動くという日々の生活にこそ生きがいがあるのだということを感じています。その中で私も「地球の一員」ということをようやく理解できるようになりました。この生きとし生けるものの命の大切さ、我が子をどれだけ愛し、その存在がどんなに励みになっているか実感した分伝えたいと思います。愛情をいっぱい受け



CC L 石塚 千都さん

て育った命は、しっかり地に足を付けて己の道を歩んでいくことができると思うのです。

チャイルドケアは、そのような意味や思いを含んだ愛情の表現方法がいっぱい詰まった宝箱!です。学び始めてから4年、いろいろな人にそのことを伝えていきます。その中でチャイルドケアのケアがいちばん必要なのは母親であるのではと日々痛感します。私もそうであったように、やはり皆さん理解してほしい、聞いてほしい、見てほしい、でも口に出せない、だから色々なことから(子、夫、姑...)にその思いを乗せて表現する、そうすると話がだんだん混乱してしまう、誰のことなのか、何のことなのか、実は本人の心が混乱しているのです。ですから私はチャイルドケアを母親の心のケアとして行っています。十分な愛情を与えられず寂しいまま、不安なまま、大人になり母親になってしまった同士のために、私ができることは、チャイルドケアという宝の七つ道具を持って、ただ傾聴するだけです。とことん耳を澄まし、心を傾けていきたいと思っています。そして、子どもたちに母親と同じ思いをさせないように、チャイルドケアが押し付けや自己満足にならないようにと思っています。

また、チャイルドケアライセンスをきっかけに、同

じ思いを持つ仲間作りができればと思っています。日常生活に縛られて本来の自分を見失ったり、素直に自分の心を表現できなくなったりしないように。痛みや苦しみを知らないセラピストはいないと思いますから.....

チャイルドケアの 輪を広げましょう！

自主勉強会、自主サークル、交流会のご案内

札幌地区
北海道札幌市

西沢 恵理 (にしざわ えり)
連絡先

<http://www.kocha-garden.com/herb/navi01.htm>
erinishi@aol.com

昨年の秋、スクーリングに参加し、ネットワークの大切さ・行動しないと始まらないことに気づき、スクーリングで知り合った方々と連絡を取り合い、何回か集まり交流を深める仲間になりました。北海道という地域性もあるのか、雪の中では体力とたくましさも必要な子育ての話や、住民の半数は転勤・転職族で、親・親戚などに頼れない子育ての状況等話すことができました。夜泣きする子どもをあやして

いた時間は長く感じていたのに過ぎてみれば一瞬のことだったと、思えるようになったメンバー同士ですが、どうにかこうにか子育ての合間を見ながらアロマやチャイルドケアの本を開いているという話などで大変盛り上がりました。その後2回、3回と、ハーブやアロマで子どもとの楽しみ方を話し合うことができ、とても心強い仲間ができたことに感謝しています。

チャイルドケアの活動は、子どもをケアする前に親がリラックスして子育てを楽しむことだと考える私達は、気軽に楽しめるアロマクラフト作りやタッチケア、まずはお茶を飲みながらの座談会から、活動の場が広がってきました。これからもどんどん仲間が増えることを望んでいます。



黄前 佳代 (おうまえ かよ)

連絡先 : fengfuxin@yahoo.co.jp

昨年秋から、自宅サロンを始めました。主に、フェイシャルエステ、アロマトリートメント中心ですが、チャイルドケアの活動も徐々に始めていこうと思っています。現在、3人の子育て中なのですが、実は、最初の子の時に、幼児教育にかなり没頭したことがありました。ベビー体操、リトミック、読み聞かせ、音楽療法、ドッツ、フラッシュカード…。色々

と経験してきましたが、親の押し付けで、子どもに接した時はうまくいきませんでした。母親の純粋な愛情に勝るものはないと思いました。チャイルドケアは子育ての基本となるかと思いますが、どのように広めていったらよいか、まだ思索中です。すでに活動されている方、これから活動を考えている方、一緒に交流の場を持って、チャイルドケアの輪を広げていきませんか？楽しい交流にしていきたいと思います。

大阪地区
兵庫県姫路市

奈良地区
奈良県香芝市

谷口 真理子 (たにくち まりこ)

連絡先 : TEL / FAX 0745 - 77 - 5074

資格取得後、ほどなくして2人目の子を身ごもりました。自由に動けない時ではありますが、1才の娘との生活を楽しむとともにママ友達にチャイルドケアを教えています。関心を示してくださったママ友達には、ハーブティの楽しみ方(ジュースにブレンド、入浴剤、パック、ローション)や

マッサージの仕方をお伝えしています。お子さんも、マッサージを喜んでいるようです。また、お母様もハーブを用いてから気分が和らぐと、エッセンシャルオイル入りのルームスプレー等、家族ぐるみでケアを楽しまれています。私も、6月の出産に向けて妊娠生活を楽しまたいと思っています。近くにお住まいの方いらっしゃいましたら、情報交換の場として交流を持ちチャイルドケアと一緒に広げていきましょう。

岡田 亮子 (おかだ りょうこ)

連絡先 : papeko-uchu-jin@mbn.nifty.com

昨年9月、福岡でのスクーリングをきっかけに仲間ができ、10月から4人で集まるようになりました。月1回のペースで勉強会を開き、今年1月で4回目となりました。初めのうちはお互いを良く知るために情報交換などで話がつきました。最近はマッサージの練習やアロマセラピーを使用したケアの方法をお互いにアドバイスをしています。ひとりでは分からない事も仲間がいるととても心強く、また自分の

持っている知識も教えあえるので、とても良い場となっています。

私は現在、福岡の八女市在住ですが、結婚前は横浜に住んでいたため、JAAで講座が始まる以前より松本先生のもとで学ぶ機会に恵まれました。今度は先生から得た知識を九州の方にも広めていきたいと考えています。小さなことからでも、一緒に勉強していきましょう。近くの方はもちろん、九州の方からの連絡をお待ちしています！

福岡地区
福岡県八女市

上記の地域以外で自主勉強会や交流会を希望する方は、チャイルドケア事務局までお気軽にご連絡、お問い合わせください。
(チャイルドケア担当 吉村) Tel : 03 - 5413 - 1260 Fax : 03 - 5413 - 7080 E-Mail : guide@jaa-aroma.or.jp

私のハーブ レシピ

私のレシピ1 中山 由紀子さん

クリーム～冬バージョン

材料/みつろう...5g シアバター...5g ローズヒップオイル...15ml ホホバオイル...5ml 小麦胚芽オイル...15ml エッセンシャルオイル(ローズオットー)...1滴

作り方

1. エッセンシャルオイル以外の材料を湯せんで溶かします。
2. 完全に溶けたらエッセンシャルオイルを入れよく混ぜ合わせます。
3. 固まらないうちに容器に移し、固まったら出来上がり!

作ったきっかけと感想
特に冬場の子どもの肌は乾燥しがちなので、朝晩塗っています。思ったほどべとつかず使い心地もいいです。普段は顔にクリームなどを塗られるのを嫌がりますが、「ママの手作りクリーム」というと素直につけさせてくれます。

私のレシピ2 山崎 千恵子さん

入浴剤

材料/ペパーミント、レモングラス...スプーン各2杯 エルダーフラワー、ネトル、ジャーマンカモミール、マリーゴールド...スプーン各1杯

作り方

1. それぞれのハーブを混ぜ合わせ、飲むときよりも濃いめで抽出します。時間のあるときは煮出しています。
2. 冷めてから容器に移し入れ、必要な分量だけお風呂に入れて使います。

作ったきっかけと感想

アレルギー体質を持つ4歳の息子は、湿疹がでやすくてかゆがり、かきむしってしまうことも多く、いつも薬を手放すことができませんでした。ハーブティを飲ませようとしたが、普段あまり嗅ぎなれない香りに抵抗があったので、飲用以外でも入浴剤として効果のありそうなハーブを選んでお風呂に入れてみることにしました。少しでも、かゆみが治まり、乾燥ぎみの肌にうるおいを取り戻すことができればいいなという気持ちからできました。

かゆみが全くなかったわけではありませんが、お風呂からあがって「かゆい」と言うまでの時間が少しのびたような気がします。一緒に入浴している私の方は、ハーブのすがすがしい香りが浴室に漂うので、とてもリラックスした気分になり、一日の疲れから開放されるような気持ちよさがあり、とても気に入っています。これからも少しずつブレンドを変えて楽しんでみようと思います。

私のレシピ3 太田 静香さん

ローション

材料/カモミール、ネトル...大さじ1杯 ミネラルウォーター...500ml

作り方

1. カモミールとネトルを、お茶パックなどに入れて、ミネラルウォーターを火にかけます。
2. 水量が5/1になるまで(100mlくらい)煮出し、濃い目に抽出します。
3. 抽出したものをローションにし、冷蔵庫で保管し3日以内に使用します。
4. 残ったハーブの方は、お風呂に浮かべ入浴剤代わりに使います。

作ったきっかけと感想

子どものあせも、おむつかぶれに使っています。病院で薬を処方されましたが、使用すればよくなりましたが、使うことに抵抗を感じ、毎日安心して使えるものと思い作りすることにしました。

速効性はないものの、2~3日使っているうちに、あせもは徐々によくなっていきました。お尻ふきには、お湯を加え洗い流すように使用し、最後はさらにスイートアーモンドオイルを混ぜて、軽くパティングしたところ、赤みが引きよくなりました。皮膚の保護にもなるので最適です。お風呂もほのかなカモミールの香りでリラックスでき、肌もしっとりとなりました。



合格おめでとう ございます

今回、30名の方がチャイルドケアライセンスを取得されました。(1月末まで)昨年の春からスタートしたライセンス制度ですが、現在76名の方が合格されています。皆様の活躍を心からお祈り申し上げます。

萩原 洋子 / 菊池 敏子 / 梶原 なおみ / 仲宗根 千賀子 / 高橋 智里 / 横田 綾 / 石橋 壽子 / 織田 紀江 / 小倉 聡美 / 関 綾子 / 石塚 一美 / 居澤 尚 / 尾田 委子 / 飯田 静代 / 黄前 佳代 / 中尾 法子 / 川上 純子 / 松岡 恵理子 / 小林 晶子 / 山下 裕子 / 入江 初記 / 仲本 久美子 / 木村 久美子 / 大久保 郁子 / 関根 ひろこ / 柳田 慶子 / 石指 智子 / 片山 明子 / 居村 仙紅 / 寺田 まり (敬称略)

スクーリングの お知らせ

第7回 春のスクーリング開催日程

東京 5月14日(土) 10:00~12:00

大阪 7月9日(土) 10:00~12:00

内容：ベビーマッサージのレクチャーとデモンストレーション
以前より多数のご希望をいただきこの春いよいよ、ベビーマッ
サージのスクーリングを開催いたします。会場の都合等で、参加者
全てがお子さまを同伴しての実習は不可能ですが、デモンスト
レーションを通して、マッサージを行う時のアドバイスや、疑問
に思っていることにお答えしていきます。すでに自宅でマッサー
ジをされている方も、これからの方も、タッチセラピーの大切さ
を感じていただけたらと思います。

当日は、特別ゲスト、交流会なども検討しています。貴重なス
クーリングになりますので、皆さまぜひご参加ください。

デモンストレーションのお子さまモデルに希望の方は、
お申し込み時にご確認ください。

費用：3,000円 講師：松本美佳先生

申し込み窓口：日本アロマコーディネーター協会

Tel.03-5413-1260



「アーユルヴェーディック・ ベビーマッサージ」ビデオに DVDが誕生しました!!

2003年秋に制作しました「アーユルヴェーディック・ベビー
マッサージ」のビデオも大変講評いただき、このたびDVD化さ
れ、購入可能となりました。

インド伝承のアーユルヴェーダーの基礎から、マッサージの仕
方まで詳しく解説しています。日頃のマッサージに役立つ内容に
なっていますので、まだご覧になっていない方は、ぜひお求めく
ださい。

講師・指導

Dr.ジャイコバル、Dr.アヌパ夫妻

制作/日本アロマコーディネーター協会

価格/VHS・DVD

¥8,190(会員) ¥10,290(一般)

購入方法/直接当協会にお電話にてお申
し込みください TEL/03-5413-1260

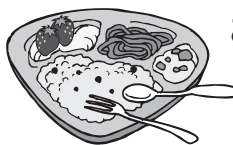


事務局より

今年初めての会報誌となりましたが、本年度もどうぞよ
ろしくお願いいたします。

毎回届くピーカーブーを楽しみにされている方も多く、
事務局としてもたいへん嬉しく思っています。また、チャイ
ルドケアの可能性をひろげていくために、できる限りのパッ
クアップを考えています。前回のピーカーブーにて、ホー
ムページのリニューアルを報告しましたとおり、カテゴリーの
充実とともに会員同士のネットワークを中心としたホーム
ページ作りをしていきます。リニューアルするまでの間に多
少の時間がかかりますので、それまでは現在のマザーズクラ
ブ会員専用ページ内の掲示板への書き込みをご利用くださ
い。チャイルドケアについてどんなことでも構いませんし、
事務局からもメッセージの配送をしていきますので、たく
さんの書き込みをお待ちしています。ネット利用できない方
は、メール、FAXにて承ります。そしてピーカーブーにも反
映していきますので皆さまのお声をお寄せください。また、
地域で行っている「育児サークル」に参加されている方は
ぜひ情報をお寄せいただき、社会に反映したチャイルドケ
アを目指していきたいと思っております。自宅で行うホームワ
ーク講座のみだけでなく、活きたチャイルドケアをつくら
せたいと思っています。

まみい〜の日記 Vol.3



おこさまランチ

レストランでのひととき。家
族連れで団樂を楽しむある一家
の様子を眺めていました。お父
さん、お母さんと、少し年の離
れた2人姉妹の家族でした。下
の子は、「おこさまランチ」を
注文しましたが、お姉ちゃんは、
迷いながらも違うものに決めた
ようでした。家族の楽しい会話
がはずみ、みんな満足な顔を
して帰りましたが、料理が運ば
れた時、「おこさまランチ」と
自分のものと見比べているお姉
ちゃんの姿が印象的でした。私
まみい〜も、お姉ちゃんの立場
なので、いつのまにか自分の幼
い頃の思い出と重ね合わせてしま

いました。「おこさまランチ」
がいいな〜と思いながらも、背
伸びして他のものを注文する時
の、はがゆい気持ちを思い出
しました。「おこさまランチ」今
でも注文できるのならしたいと
思うくらい他とは違う特別な感
じが好きです。かわいなお皿や、
ご飯の上に乗った旗、あまいデ
ザートやフルーツ、おまけにお
もちがついていたり...「お
こさまランチ」には食への関心
を高めると同時に、子どもの夢
をくすぐる優しい気持ちが詰ま
っています。子どもの夢はいつ
の時代も変わらず可愛いも
のですね。まみい〜もすっかり
優しい気持ちに浸っていました。

毎回ピーカーブーにお寄せいただいた方の中から、特にご協力くださった方には、感謝の気持ちを込めて粗品をプレゼントいたします。

日本アロマコーディネーター協会
チャイルドケア部会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前1-15-15 原宿佐野ビル2F

TEL . 03-5413-1260 FAX . 03-5413-7080

E-mail: child@jaa-aroma.or.jp HP: http://www.aa-aroma.or.jp/child/

マザーズクラブ会員専用ページのご利用には、IDとパスワードの入力が必要となります。

ID / ccbukai パスワード / mckaiin