



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 No. 13

ピーカーブー

2006年6月30日発行

善い子育てではなく、



気持ち良い子育てを!

スクーリングでは、私の体験で得たことを中心に話を進めています。私自身が、本や講義などで得た知識よりも、人の体験談は説得力があり、安心して学べると思っているからです。知識は、得ようと思えば、あらゆる手段で得ることができます。でも体験は本当に貴重なものです。それぞれの宝でもあると思っています。私自身も皆さんと同じような日常を過ごしていますから、私の宝である体験談は、皆さんの身近な問題解決のヒントになると思っています。

さて、最近、受講生の方から「自分の子育てに自信がない」「自分の子育ては間違っている気がする」「レポートはメッセージだけで、添削されていないので不安」このような相談がよくあります。

私は相談された方に「お子さんのことを大好きでいますか？大好きであれば、もう十分です。その気持ちをいつも心に

感じて取り組んでいればそれでいいのです。誰のためでもなく、お子さんのためであればいいのです。自分の好きに自信を持ってください。」とお応えしています。

私は、それぞれの子育てに対して善悪をつけるために、この講座を開講したではありません。

子育て期は、とても楽しく素晴らしい時間であること、そして、皆さん自身にも今、存在している奇跡をきちんと理解してほしいと思っています。チャイルドケアで伝えたい大切なことです。

子育てで悩むことは皆同じです。悩んだことがあるから、同じ悩みを持っている人をサポートできるのです。辛いこと、悲しいこと、苦しいこと、愛しいと思うこと、頑張りたいと思うこと、皆同じです。

悩んだことを乗り越えれば同じ悩みを持つ人を助けることができると思いま

す。私も同じように辛い思いをしたから、気づいたことがあったのです。そしてチャイルドケアが生まれたのです。

私自身の子育ては、正しさを求めているわけではなく、ひたすら楽しく、一生懸命がモットーです。肝心なのは、子ども自身が、どう受け止めているかということ。おかげさまで、母の日も父の日以外にも毎日のように「ありがとう」という言葉を常にかけてくれます。それが答えだと思っています。そして、私自身も子どもが元気でニコニコと笑っていて、毎日の日々を楽しんでいる様子があれば、それで十分だと思っています。これらができれば、日常の問題はクリアできる力があると思っています。

子育ては、正しさを求めることではなく、自分の気持ちの上で、「よし!」と納得できるものであることです。つまり、気持ち<良い>ことが大切です。

他人の目や言葉を気にする人も多いのですが、自分の子育てにポリシーを持って、臨んでください。きっと、惑わされることもないはずですよ。チャイルドケアをはじめたことは、すでに子育てのスタイル作りが始まっています。また、迷うこと、悩むことは悪いことではありません。だからこそ、一生懸命取り組めるのです。無関心な子育てが、いちばん問題です。大いに悩み、多くを学びましょう。きっとそれを必要としている人はそばにいます。

チャイルドケア講師 松本 美佳

お父さんのチャイルドケア

遊ぶこと

ChildCare for PaPa

チャイルドケア監修
お父さん代表 松本 安彦



お父さんと子どもの関係は、各家庭において多くのケースがあります。職業や、その仕事の内容によってもさまざまあると思いますし、また、共働きの家庭や祖父母がいる環境でも違うでしょう。地域的な違いや文化の違いもあることでしょう。

「男たるもの、台所にたつものではない！子どものことは母親に任せればいい」という文化もまだあることと思います。それはそれで良いだろうし、お父さんの積極的な子育て参加もとても良いことだと思います。

昔と違って働くお母さんも増えました。また、核家族になったことで、どうしても協力しながら子育てをしなくてはならないでしょう。それぞれの家族、夫婦のルールがあると思います。それでうまくいっているのであれば、それで良いと思います。

子育てのことでよく相談されるのは、「お父さんがまったく子育てに協力的ではない」という話を聞きます。その中でも家事手伝いをしてくれないから、子育てに協力してくれていないと思っているお母さんもいます。ケースバイケースですが、家事手伝いをするだけでお父さんの子育て参加ではありません。それとご夫婦で、子どもの面倒を押し付け合っているような方もいます。間に入る子どもはとても寂しそうです。

また、休みの日は、お父さんがゴロゴロしているというのは良くある話で、「たまにはどこかに連れて行ってよ！」という気持ちもわからなくはないのですが、最近思うことは、皆さんの遊び方が下手になっているのかな？と思います。

休みの日は、体を休める日です。最近の子どもも疲れています。幼稚園や学校以外におけいこや塾で大忙し。週に1~2回の休みもゆっくと体を休めることがないのです。毎日、毎日フル活動。これでは、疲れが消えるどころか増すばかり。月曜日からの日常がしんどくなるのは仕方ないでしょう。

家の中での遊び方や近くの公園や、住んでいる地域を散歩するなど身近な遊びをもっと見つけてください。レジャーランドや、人ごみに出ることばかりが休日の過ごし方ではありません。

情報断ちも良いと思います。週に1回は、テレビやゲーム機、インターネットのスイッチをオフにしてみましょ。心や体にも良い影響があるものです。

家の中でストレッチや体操もいいでしょう。一緒に昼寝をしても構わないのです。私も子どもたちに「昼寝ごっこを1時間しよう！」と昼寝も遊びにします。いつのまにか深い寝をしている間に眠ってしまいます。一緒にいることが気持ち良いことなんです。実はこれは大事なリラクゼーション効果であり信頼形成にもなる行為です。寝ているときにもしっかりと共鳴しあっているのですから。もちろん昼寝ごっこですから、けじめをつけて、その後は体を使った遊びも加えてください。

それと、最近はお父さんたちの体力不足も問題です。疲れているからということだけではなく、全体に運動不足で体力が低下しているため、体を動かすことがしんどいのです。子どもとともに体力をつけることが必要です。「高い高い」をしてぎっくり腰になってしまったという話も聞きます。運動会で張り切りすぎて、怪我をするお父さんも多くいます。昔

はできたのという思いでやってしまうと、当然ひずみがきます。日頃から、少しずつトレーニングすることです。

お母さんよりは、お父さんの方が基本的な体力は

ありますから、お父さんにはぜひ、体を使って、ご自分のトレーニングを兼ねてお子さんと遊んでください。子どもの成長が良い負荷になります。



高い高い

お父さんのしっかりと支えている手を信頼して、いつもと違う視野が見れる。こんな楽しいものは子どもにはありません。信頼がなければ怖がってしまうでしょう。お父さんもこのとき、腹筋、背筋力をつけておきましょう。

金魚運動

子どもの両足を持ち、ゆらゆらと揺らします。リラックスを促し、からだのバランスを図ります。お母さんにもしてあげてください。穏やかな骨盤体操になります。



ブランコ

子ども（2～3歳くらいまで）をお座りさせて、両手で両足を揃え手持ち、自分の腕でもしっかり支えながら持ちます。お父さんの両脚の間で前後にふったり、両脚より前で左右に揺らしたりします。ゆっくりとやると負荷がかかりトレーニングにはかなり有効ですが、いきなり無理はしないように。



トンネル

お父さんの足の間を四つんばいになって、くぐらせましょう。次に腕を輪にして小さいトンネルを。お父さんのあらゆる体でトンネルができます。

くすぐること

くすぐることもケアになります。子どもはくすぐると、当然くすぐったがります。それで体をよじらせますが、実はこれは体のバランスをとって、リセットしているのです。やりすぎは興奮させますから注意です。



子育てを楽しむパパ仲間を増やしたい

受講生

杉永有祐さん



私がチャイルドケアを受講しようと思ったきっかけは、ひとつは、私が、医療関係の仕事に携わっていることと、アロマコーディネーターの資格をとった

こともあって、体や健康について興味もっていたこと。2つ目は子どものために、自分ができることをできるだけたくさんしてあげたかったから。3つ目はママにはママさんサークルがあったり、ネット上でママ限定の交流の場があっても、パパには出産・育児についての情報が少なかったからです。育児に対しての不安がとても大きくありました。

何をすればわが子がすくすくと元気に育ってくれるだろうか。パパには、情報も少ないので不安も大きい、だから子育ては、ママにまかせっきりになるんじゃないか、だったらそんなパパたちに何かアドバイスはできないかなと思いました。

そして、一緒に子育てを楽しむ仲間を増やし、これからパパになる方やすでにベテランパパの方も一緒に子育てについて気楽に話せる場や機会を増やしていくことができれば良いなと思っています。

はじめる前は「チャイルドケアってアロマやハーブを使ってスキンケアを図るもの」と思っていました。しかし、チャイルドケアの基本は子どもを取り巻くすべての環境にあることを知りました。食事はもちろん、生活環境や家庭環境、夫婦間の環境も含めてです。

以前、わざと娘の前で妻と仲の悪いフリを試してみました。すると娘は急に泣き出したのです。子どもにとってパパとママはとても影響が大きいものなのだと気づきました。

もちろん、ずっと一緒にいるママにはかないませんが、パパとしてママの手助けもできます。パパとして子どもと一緒に遊んであげる

ことができます。パパが積極的に子育てに参加することによって、もっともっといい方向へ育てていくことができるのではないかと思います。

最近では、幼児虐待という悲しい事件をよく耳にします。夫婦間や仕事関係、金銭面、その原因の多くは大人の都合であって、子どもには何の罪もありません。自分の思い通りに行かないから、泣き声がうるさいから、それは当然のことだと思います。大人だって嫌なことをされたら腹が立ちます。でも大人だからそれに対処することができるのです。

しかし、子どもは対処の仕方を知りません。だから泣いたり、だだをこねたりするのです。すべてを許すということではありませんが、ある程度は仕方ないことだと私は考えます。それをただ叱るのではなく、どう接するか、どうすればそうならないかを考えるほうが大切なような気がします。何が不快なのか、何が気に入らないのか、その原因を捜して取り除いてあげるといふ選択肢を見つけてあげればと思います。

以前、私は母に言われた言葉があります。それは「子どもも一人の人格を持った人間なのだ」と。子どももその子なりに考えを持って生きているのだと思うのです。それを親のエゴで押さえつけてしまうことは、親の身勝手であって子どものためにならないと思います。こんな時代だからこそ、もっと子どもと向き合って子どもと一緒に成長して行くべきではないかと私は考えます。パパとして子どもにできることを少しずつ増やしていくことができればと思います。ひとりの人間を育て上げることに模範解答なんてありません。夫婦一組ずつ違う育て方があると思います。私もパパ初心者です。チャイルドケアをしているパパさんたち、一緒にパパにしかできない子どもの接し方を見つけましょう。



はじめまして。私は、1歳6ヶ月の娘を持つ29歳の父親で、薬剤師として働いています。私がチャイルドケアに出会ったのは、職業柄でもあり、趣味の面もあるのですが、生活習慣と健康に関して興味があり、私生活では、香水だとか、お部屋の芳香剤などに関心がありました。その中で、アロマセラピーってなんだろう?とふと思いだし、調べてみたところ、これからの生活において、病気の予防など幅広く生かせるのではと思い学んでみることになりました。そして、チャイルドケアにも出会いました。ちょうど、子どもが3ヶ月くらいだったので、子どもの成長、育児との関わりとして興味を持ちました。

私自身、とにかく、子どもが生まれたことの感動は大きかったです。お母さんは、10ヶ月月の月日を共にしてきたのだから、なおさらでしょうね。わが家は、夫婦共働きなので、2人で協力して育児をしていこうと話していました。しかし、実際は3時間おきの授乳など、お母さんの役割は予想以上に多く大変なことに気づきました。その中で、お父さんとしても、子どもと触れ合いたいと思い、「足裏マッサージ」「タッチセラピー」などがあると聞き、これだ!と思ったわけです。

そして、かれこれ1年が過ぎてしまいました。実際のところ、なかなか時間が取れず、レッスンも進んでいないのが現状です。

マッサージについては、なんとなくテキストを読み、時々子どもと遊んでいるときに行ったりしています。チャイルドケアの意識を持ち、少しでも生活に取り入れられれば、ゼロではないかなと前向きに考えています。私の勉強よりはありますが.....

さて、次に、私の感じるお母さん、家族について、少しお話します。先にも触れましたが、わが家は共働きをしています。私の帰りは、いつも子どもが寝ている時間になります。その間、お母さんは洗濯、食事など家事を済ませ、子どもを寝かしつけてくれます。同じく働き疲れているのに、愚痴もこぼさずしてくれます。子どもが、何かあったらお母さんに甘えるのもわかります。だから私は、家にいるときは少しでも子どもと触れ合い、お母さんには体を休めてもらえるといいなと考えています。子どもは、3人です。3人がいけば嬉しそうです。私も、3人で笑っている時間がいちばん幸せです。どんなケアより、笑顔、笑える心のゆとりがいちばんのケアかなと感じます。「家族よ、ありがとう。これからも、こんなお父さんだけと一緒に遊んでね。」



ただ今、チャイルドケア奮闘中!?

受講生
平野卓哉さん





去る5月27日(土)大阪でスクーリングが開催されました。午前の部では、現在受講中のビギナーを中心にした入門講座。午後の部では、CCL会員の方を中心にしたスキルアップ講座でした。午後の部の後半では、交流をかねたディスカッションが行われ、通信講座では、日頃得られないコミュニケーションと意見交換が交わされました。その模様をご紹介します。

CCLメンバー座談会IN大阪



地域性の関心の格差を
仲間でクリアしていきたい

出席者

平田 圭世さん(大阪)2児の母

近畿チーム ころん・チームリーダー
PTA、子育てサークルでチャイルドケアの活動中。
何でも相談できるグループ活動を目指しています。

内田 ちひろさん(高知)4児の母

四国チーム フラワーフォー・メンバー
子どもの友人などを通して、チャイルドケアの普及活動中。今回の座談会で皆さんの熱い思いに励まされました。

澤村 美穂さん(奈良)2児の母

近畿チーム ころん・メンバー
子どもが小さかった頃は育児に対しても熱心でしたが、大きくなった今だからこそ、チャイルドケアが本当に必要だと最近強く感じています。常にチャイルドケアは学ぶことが必要だと思います。

泉 智子さん(大阪)2児の母

近畿チーム ころん・メンバー
ベビーサインの講師という仕事の中でチャイルドケアを取り入れています。チャイルドケアは日々役立っています。

森田 みち穂さん(京都)2児の母

近畿チーム ころん・メンバー
最近、ご近所に赤ちゃんがいらしたので、思い切ってチャイルドケアの話を、ベビーマッサージをさせてくださいとお願いしたところ、とても喜んでくださいました。こういう形から始めてみようと思わずつ進んでいます。

岩本 郁子さん(奈良)1児の母

受講生
エステシャンとして活動。PTAで有職者のお母さんが子どもとの触れ合い不足で悩んでいます。チャイルドケアが必要だと感じています。

橋本 喜美子さん(滋賀)2児の母

近畿チーム ころん・メンバー
アロマスクールを開講しています。その中でチャイルドケアも取り入れています。経験者として一緒に悩んだり考えたりと応援しています。

現在、近畿ではどのようなグループ活動が行われていますか？

平田（敬称略）：私が近畿チームのリーダーなので、CCL会員に登録されている方には、私からお知らせさせていただいています。でも、なかなか連絡がいかないこともあって。

橋本：ご案内はきていますが、その後どう連絡をとったりしていいのかわからなくて。場所も離れていますし。

澤村：関西の場合は、近畿というひとくくりで、大阪も京都も奈良も滋賀も兵庫も一緒にされているので、どうしても集まる場所が遠くなります。身近には感じられず、グループ活動といっても難しそうだなと。実際、今、どのような活動をしているのですか？

平田：前者のチームリーダーさんから引き継いで、私がチームリーダーになってからの活動ですが、まずは登録いただいている方に連絡をとって、とりあえず集まることにしました。でも実際は、集まることも確かに難しく、結局集まったのは3人。でも集まった数人でも何か始めようということになりました。全員が集まることは難しいし、全員の意見をひとつにしようとすると、前に進めないなと思いました。それでとりあえず、グループ名を決めました。次に集まるのが難しければ、皆の活動や気持ちを伝えるミニコミ誌を作ろうということになり、手作りのミニコミ誌を作りました。勝手にスタートしてしまったけど、「こんな活動はじめてから、一緒に何かやりましょうよ」という気持ちも込めて、登録されているメンバーにも送りました。独りよがりだったかな？と反省もしているのですが、ご覧になりましたか？

橋本：いただきました。こんなことしているんだな～って、参加できずに残念だったけれど、うれしかったです。次は参加してみたいと思いましたし。

平田：実はこのミニコミ誌は、いろいろな親子サークルや癒し系のサークルのようなところにも配布したり、児童館などに置かせてもらっているんです。何かにつながればいいなと思ったので。次号も製作予定です。

活動の中で難しいと思われることはどんなことですか？

橋本：地域の差をすごく感じます。チャイルドケアに対する価値観というのでしょうか。会報誌などで他の地域の活動を知ると、自分の住んでいる地域ではこのようにできないなと感じたりすることもあります。同じ関西の中でも、その価値観は本当に違います。だからめげそうになります。

平田：特に大阪は、お金を使うことにシビアですからね。すぐに「これなんぼ？アロマってなんぼ？」という感じですから。でも、絶対にチャイルドケアは必要だと思うから、皆さんと協力して活動したいなと思ってます。

橋本：以前、カルチャーセンターで無料のベビーマッサージ講座を開講し、とても好評でした。大勢の方が参加してくださり、こんなに好評なら、講座を開設してもうまくいくと思っていましたが、実際開設したら、誰一人も





参加はなかったんです。理由は、子どもが小さいから、いつ熱が出てお休みするかわからないから、前払いになる講座はもったいないという


理由でした。

勢いがあっただけにとても残念でした。それで落ち込んでいましたが、やはり今日のスクーリングに参加して、でもやらなくちゃ。やっぱりがんばろうって気持ちになりましたね。

岩本：地域差はあると思います。兵庫あたりだと、公民館でやるというよりも値段は高くてもホテルのようなところで開講したほうが、人が集まるとか。

平田：そういう意味では、グループ活動の中で、情報交換できれば、皆さんの個々の活動にも役立てますね。皆さんがどんな活動をされているのかわ知りたいし、集客のお手伝いもできるし、自分も参加してみたいし。


泉：私はベビーサインの講師をしています、ベビーマッサージを習いたかったという声をよく聞きます。だから興味ある人は多いと思います。

 地域の活性と仲間作りのひとつとしてのグループ活動を提案していますが、今後どのような活動を望みますか？

澤村：グループ活動って、グループで何かをしなければいけないのかな？とっていました。情報交換する仲間がいると心強いけれど、強制で

はない自由さをもった活動にしてほしいです。


泉：活動している人の話が聞けるのはうれしいです。実際のチャイルドケアのカリキュラムはどんなふうになっているのかわかりたいです。

 今日のスキルアップ講座はどうでしたか？

橋本：今回は、子どもの見方ということであるような角度で見ることの必要性を感じました。まだまだいろいろ勉強は必要だと感じました。

内田：私は四国から来ているのですが、四国では、スクーリングは行われぬのが残念です。四国チームのメンバーも四国といえども皆離れているんです。すぐに会える距離ではありません。でもメールのやりとりなどをして、コミュニケーションはとっています。今回の参加も私だけだったので、四国メンバーに報告することになっているのです。早く帰って伝えたいと思っています。

岩本：マッサージの触れ方について習ったので、これを親子コミュニケーションとして、講習会などで広げていきたいと思いました。

 チャイルドケアの活動についてどう思いますか？望むことはありますか？

森田：当初、チャイルドケアの活動はベビーマッサージが中心なんだろうか？とと思っていたのですが、先生とも直接お話しして、いろいろな活動範囲を広げることができると感じました。私は、絵本を作っているんですが、これを読み聞かせたりすることもチャイルドケアだと思えたので、これ

を活動のひとつにしたいですね。

平田：とにかくいろいろな人と話がしたいですね。仲間を増やしたいです。コミュニケーションを作っていきたい。まずはここにあるのかな？とチャイルドケアで感じています。

澤村：私も今度、初めてカルチャーセンターでチャイルドケアを行う予定ですが、ゆっくりと自分らしく伝えていければいいのかなと思います。奈良ではCCL会員がまだひとりのようですが、地元でしっかり広げたいですね。スクーリングは久しぶりの参加でしたが、できるだけ今後も参加したいです。

内田：近畿のメンバーではありませんが、今回とても刺激を受けました。四国でのスクーリングを希望します。

ありがとうございました。



Schooling Report



ビギナー編に参加して

5月27日(土) 大阪会場

受講生 パトリック 安都子さん

私は、7歳と4歳の2人の母親です。すでにチャイルドケアホームワーク講座を修了していましたが、時間が取れず今までスクーリングへ参加できませんでした。

この講座は、アロマコーディネーターの講座に対し、添削や指導がないため、「私は間違っていないか？」という不安がありました。テキストの中で、松本先生は「育児に答えはない、テキストに載っていないことを感じ学習して欲し

い」と書かれていますが、私には、テキストを読み取ることも現在の育児に対しても不安を拭い取れませんでした。まして、先生は会報誌などでハツラツとして自信に溢れている方のように伺え、気おくれしていました。

実は、スクールの担当の方へ「講座を辞めたい」と相談したこともあったのです。私は元々、子どもがあまり好きではなかったから、愛情が薄いので、テキストが読み込めないのかとも考えました。

しかし、気おくれしながらもスクーリングへ行ってみると、先生にも色々な思いや経験があり今がある。そして日々学んでいच्छゃるとわかり、私の胸がスッと楽になったように感じました。

今回をきっかけにできるだけスクーリングへ参加し、他の方との交流を持ちたいと思いました。そして、ライセンスの試験へも挑戦することにしました。

この講座で、育児とは、子どもを育てるだけでなく、子どもを通して自分を育てているように感じました。スクーリングでは、そのことを確認できたような気がします。ありがとうございました。

Volunteer Report

CCL会員の活動として広げたい

CCL会員 海保 尚子さん

去年の秋の東京会場で、0歳児2人と2歳児1人の3人のお子さまをお預かりする託児ボランティアをしました。スクーリングと隣接した部屋に、クッション性のあるシートと上にバスタオルを敷き、簡易的に預かり場所を設けました。

2歳の女の子は、お母さんとあまり離れたことがなかったので、最初は頑

張っていたものの、だんだん不安になってしまったようです。0歳児の1人はベビーカーで眠っていましたが、もう1人の子をおんぶといった状態だったので、3人のお子さんを私1人で見るのは想像以上に大変でした。余裕のあるボランティアの人数も必要だと感じました。

実際お預かりしてみて、気づくこと

も多くありましたので、次回に活かせるよう提案しました。また、同じチャイルドケアを学ぶ仲間として、お子さんを預けることができない方にもスクーリングに参加できる環境を、ライセンスをとった私たちCCL会員がフォローできる活動ができればと思います。助け合う姿は、チャイルドケアには不可欠な部分だと改めて思いました。

小さなきっかけが皆の笑顔に

CCL会員 伊藤 容子さん

ピーカーブで託児ボランティアの募集を知りました。私は独身で、子どももいません。でも、チャイルドケアをせっかく勉強したのだから、何か行動しなくてはと思い、不安はあったものの、良い経験になるのではないかと、応募しました。

今春の東京会場では、赤ちゃん2人

と3歳の女の子の3人

のお子さんが託児

を希望されてい

ました。赤ち

ゃんと女の子

という状況でし

たので、急遽、託児スペースは、別室ではなく、同じ会場の一角を使用することになりました。お母さんがすぐそばにいる場所でもあるので、女の子も不安も見せずに、一緒に絵本を読んだり、絵を描いたりして過ごしました。赤ちゃんは、お昼寝をしてくれましたので、少し、ぐずると抱っこし、あやしました。お母さんたちもお子さんの様子を見ながらの受講に安心されていたようです。

親子にとって、同じ場にいられることはやはり安心するのだなと感じました。当日のボランティアは私一人でし

たが、困ったときは周りの受講生の方や、お母さん自身にも助けていただき、無事に務めることができました。スクーリング終了時には、お母さん方に“なかなか子ども連れだと受講したくてもできませんでした。こういう機会を作っていただき、ありがとうございました”とおっしゃっていただきました。私自身もお子さんに触れる機会をいただき、大変勉強になりました。

初めての経験で緊張しましたが、良い経験になり、小さなきっかけが、お役に立てたことを大変うれしく思っています。

チャイルドケア部会では、小さなお子さんがいてスクーリング参加できない方のために、CCL会員のボランティア協力を得て、託児つきスクーリングの開講を検討しています。ご協力よろしく申し上げます。東京ではお2人のボランティアのお陰で実現できました。お2人に感謝します。

チャイルドケア 専門サポート アドバイザー

前号では、専門的な知識と経験をアドバイスいただく、専門サポートアドバイザーを募集しました。
今回、サポートアドバイザーに登録された、愛知県にお住まいの北野智子さんをご紹介します。

紹介

北野 智子さん 愛知県春日井市

保健師・看護師（家族計画実施指導員・ケアマネジャー）



保育師として母子保育に携わって17年。近頃は、育児情報量の多さに圧倒され、流動的な情報に疑いを感じるが増えてきました。私は、不妊治療や流産の経験をしましたが、現在は2人の子どもに恵まれ、保育師として週1度、民間企業の育児相談を行っています。チャイルドケアに示される「いのち」の重みは日々ありがたいほどの思いでかみしめています。

チャイルドケアは「触れ合って」「楽しむ」という育児の基本を、具体的にそして明確に示しており、お母さまたちが、育児を楽しむきっかけをつくる重要な考え方だと思います。

保育師として何かお役にたてればと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

チャイルドケア部会では、引き続き専門サポートアドバイザーを募集します。
ぜひ、ご協力よろしくお願いいたします。

専門サポートアドバイザーの条件

専門的な職種についていらっしゃる方（国家資格、それに順ずる資格保有者）

または、子どもを取り巻く環境の中で経験を10年以上積んでいる方（ベビーシッター、幼児教室、福祉関係、親子関連業務、動物関連業務など）

または、環境問題、社会活動に取り組んでいる方
チャイルドケア部会で推薦された方

専門サポートアドバイザーとしての主な活動

基本的にボランティアとしてお考えください。

受講生の質問や相談に対して、専門的な立場でみたアドバイスをお願いします。その際に個人的な見解ではなく、あくまでも専門的な分野でのご提案をお願いします。

登録方法

チャイルドケア部会にご連絡ください。詳細と登録書をお送りします。

Q&A

夜泣き

Q 2歳の子どもの夜泣きがひどく、チャイルドケアではどのように対処すればいいのでしょうか？

A まず、夜泣きは成長過程にはよくあると思って、親自身が焦りや不安をもたないことです。ずっと長く続くことは滅多にありませんので、この時期は、柔軟に時間の使い方を切り替えて過ごすことも必要です。

具体的なケアとしては、ご提案するとすれば、日常を大事にしてください。外出が多い、イベントが多いなど非日常的なことは、子どもには大きな負担になります。食事も刺激物を避け、お野菜を多くしてみましょう。また寝不足気味であっても、朝は一度きちっと起こしてください。多少の機嫌が悪くても仕方ありません。朝日をしっかりと浴びることで、体内時計がリセットされます。お昼寝は、30分～長くても2時間程度で切り上げてください。また、手足と頭部のマッサージも寝る前に行うといいでしょう。ゆっくりと優しいリズムで行うことが基本です。



寝る1時間前に、カモミールのミルクティーなどはナイトティーもおすすめです。ミルクには鎮静効果があります。甘味づけには、ミネラルとカルシウムが豊富に含まれている黒砂糖もおすすめです。神経を鎮める作用がミルクと同様にあります。

(チャイルドケア講師 松本美佳)

子育て中の悩みで多い、「夜泣き」。CCL会員さんの貴重な体験談を寄せていただきました。ぜひ、参考にしてください。

CCL会員 安芸 幸恵さん

年子で第2子出産後、上の子の夜泣きがはじまりました。何でかな？何でかな？甘えられないから？どうしたらいいのかな？の日々が続きました。

2人で公園に行ったり、お買い物に行ったり。私なりに気を遣っていましたが、それでも、毎日続きイライラしていました。

あるとき、ベビーマッサージをベビーの下の子だけにやっていたのを上の子にもしました。1歳5ヶ月く

らいだったと思います。そしたらとても喜んで！！それを見た私も喜んで！！そうか、こういうのを求めていたんだ！それに気づいたとき、嬉しくて子どもに感謝しました。その気持ちが伝わったのか？ピタッと止まったのです。

きちんと向き合う。お互いにつながる。言葉は話さなくても全身で表現してくれるわが子を見て泣きました。あとは、ママがイライラしないことかな？不思議と伝わるものなんですね。泣いても全て受け止める！と思うときっと子どもも安心するのだと思います。

CCCL会員 北野原 亜由美さん

子どもがしたいことに、夜という概念を無くして、したいときにつきあう。親は寝たいイライラを布団に置いてきて、心から抱きしめる。これが私の経験です。

3人の子どもたちを育てました。長女は、どうして夜に寝ないの？自分の眠気でイライラ！次女は、アトピーのかゆみで、布団の熱でかゆくて眠れず。原因を

見つけて、アロママッサージ（歌を歌いながら、カモミールとホホバオイルのブレンドで、おなかと額をタッチング）とアレルギー除去で解決。長男は、起きているときが、昼。と思ってとことん遊びにつきあう。

具体的には、日中は、晴れの日も、雨の日も、外でよく遊ばせる。2歳を過ぎてから、寝過ぎて困るくらいです。今となっては、夜泣きのつらさは「子育てした」充実感の一部です。

CCCL会員 内田 ちひろさん

私の子ども（1歳2ヶ月・男の子）は夜中に授乳している間は、ひどくはないのですがよく夜泣きをしていました。私はお昼寝や夜寝入るときに足全体や足の裏を軽くさすりながら添い寝をしていたのですが、夜、

泣いたときにさすってみたら、ハッとしたような顔をして一瞬泣き止み、そのまま眠りについてくれました。その時その日の状態により毎回寝てくれるとは限りませんが、ソフトタッチを継続した効果を感じ驚いたことが何回もあります。さすって寝てしまったときは、きつと満たされたのだらうな、と思います。

CCCL会員 松本 夏美さん

泣いている原因によって対処の方法が異なると思いますが、わが子を例に挙げると怖くて泣いている時……手を握って背中をさすりながら大丈夫と子どもの好きな歌を唄いながら寝ます。オレンジスイートや柑橘系の香りは気分を温かくしてくれますから、少量のトリートメントオイルを胸にすり込みます。不安感をとりのぞいてくれます。

ヒステリックに怒りながら泣いているとき……カモミールティーがgood。私は、ホメオパシーのレメディエーを使いますが、私の経験上、カモミールティーは希釈浸透することで、よりいっそうの安眠効果があります。

興奮して泣き笑いする子ども、過敏で少しの音に反応して起きてしまう。明日の遠足が楽しみでしかたな

い子には、ラベンダーやネロリ、マージョラムといった鎮静効果がある精油を試されてもよいと思います。小さな子どもには、ラベンダーだけで十分だと思います。

また、興奮している子どもに対して一緒に遊んであげられるのが、先決だと思います。親の時間の都合で早く寝ないといけない。寝かさなければと躍起にならず、少しつき合うだけで、自然な眠りを誘うことになります。



疑問や質問がございましたら、お気軽にチャイルドケア部会にお寄せください。お待ちしております。

CCL 会員・受講生の活動紹介 & 仲間募集

このコーナーでは、皆さんの活動情報、勉強会、仲間募集などを紹介しています。皆さんの情報交換の場としてご利用ください。



チーム会報 製作スタート！

CCL 会員 / 北海道札幌市 長井 洋子さん

私たちCCL会員の北海道チーム月見草では、数回、ベビーマッサージのイベントを行ってきましたが、次のステップにチームの会報「つきみそうだより」を発行することになりました。メンバーは仕事や趣味にと活躍しているので、それぞれの自分の思いを発信しネットワークを作りたいという思いを込め、第1回目は特別号として「この頃のわたし」と題してメンバー紹介を兼ねて綴ってみました。メンバー以外でご希望の方には、会報をお送りいたします。ご賛同いただけたら紙面参加もお願いしたいと願っています。投稿も自由です。ご連絡お待ちしております。

連絡先 CCL 会員チーム月見草代表

長井 洋子 Tel/Fax : 011-885-4757

原田 恵子 Tel/Fax : 011-897-7120

Eメール hanasan@leaf.dti2.ne.jp



CCL会員の方と一緒に ベビーマッサージ

受講生 / 東京都村山市 清野 智美さん

私の関わっている育児サークルで、ベビーマッサージの話題で盛り上がり、どなたか教えていただける方がいないかとチャイルドケア部会に相談したところ、「講師として経験を踏んでいる方ばかりではありませんが、一緒に勉強できるいいチャンスだと思います」と、住まいに近いCCL会員の方を紹介していただきました。

問い合わせをする前は、「こんなこと聞いても良いのかな？ ずうずうしいかな？」と思っていましたが、サークルでの企画につながって嬉しいです。こ

れから打ち合わせを重ねていきますが、受講中から機会が持てたことがとても嬉しく、今から当日が楽しみです。また今後のためにも良い勉強になりそうです。



お友達募集！ メールで語りませんか？

受講生 / 兵庫県西宮市 今井 由芽さん

私は3才と1才の男の子のママです。チャイルドケアを始めて1年になりますが、チャイルドケアについてお話しできるお友達もいなくて、たんたんとう月日が経ってしまいました。チャイルドケアを勉強している方と、情報交換をしながら、刺激し合い、もっともっと楽しめたらいいなと思っています。

私は、将来自宅でお教室を開きたいという夢を持っています。将来の夢の話、子どもの自慢話などどんなことでも構いませんので、メールいただければ嬉しいです。こちらからまたお返事します。

連絡先 Eメール imaiyy826@yahoo.co.jp



ミニコミ誌で 輪を広げる！

CCL 会員 / 福岡県福岡市 金谷 英津子さん

私たちCCL会員の福岡チームでは、昨年冬よりミニコミ誌を発行しています。きっかけは、メンバーの思いを皆に伝えたい、なかなか会えないメンバーとも交流をとりたいたいという思いからでした。活動としては、皆で集まり、代表の岡田さんを中心にチャイルドケアの勉強会を開いています。ミニコミ誌2号も、もうすぐ発行できるので講座を開く準備に取りかかっています。今年こそは、皆でチャイルドケアを広める活動に全力を尽くそうと思っています。

私たちのミニコミ誌は、自主制作のため、まだ手探り状態で、本格的なものではありませんが、皆の思いがしっかりつまったものです。メンバー以外でご希望の方・誌面参加をご希望の方は、ご連絡ください。お待ちしております。

連絡先 CCL会員 福岡チーム

代表 岡田 亮子 Tel/Fax : 0942-48-3040

メンバー 金谷 英津子 Tel/Fax : 092-632-1226

Eメール ekko_kny318@yahoo.co.jp



ホームページ リニューアルのお知らせ

以前より予定しているホームページのリニューアルが大幅に遅れており、ご迷惑おかけしております。現在、日本アロマコーディネーター協会のホームページのリニューアルが先行しており、順次チャイルドケア専用ページも行っていく予定で進めております。ライセンス取得の会員の方をはじめ、受講生の皆さんや、一般の方にも身近な存在になり、よりコミュニケーションを充実させたホームページになるよう検討しています。現在以下のようなコンテンツを予定しておりますが、それ以外にご希望のコンテンツなどありましたら、チャイルドケア部会にお気軽にお聞かせください。

< 現在予定している主なコンテンツ >

ホームワーク講座に対するQ & A

よくある質問を紹介します。チャイルドケアの考え方を理解できるコーナーです。チャイルドケアの回答は決して1つではありませんので、みなさんの考えを投稿できるようにします。

スクーリング情報

毎回のスクーリングの告知と報告をします。参加者の感想の書き込みも可能です。

MC会員専用ページ

現在の会員同士の掲示板に加え、セミナー講師の募集、活動報告コーナー、ピーカーブバックナン

バーコーナーを設けます。

リンク フリーリンク不可

ドライハーブの購入ルート先など



夏休み！親子イベント開催 in TOKYO

夏休みを利用して、ベビー&チャイルドマッサージのイベントを開催することになりました。

ベビー&チャイルドマッサージを同年代の子どもと一緒に楽しんでみませんか？

また、日頃、通信講座で触れ合えないコミュニケーションや、不安、相談などチャイルドケアの仲間間で励ましあっていきましょう。参加者には集合写真とプレゼントを用意しています。レクチャーをするイベントではありません。レポートの質問など相談コーナーも設ける予定です。

スクーリングとはひと味違ったイベントです。ぜひ親子ふるってご参加ください。

日程 8月25日(金)

時間帯(1時間半)	お子さまの対象年齢	定員
10:00~11:30	3ヶ月~10ヶ月(ハイハイまで)	30組
13:00~14:30	1才~3才	40組
15:00~16:30	3才~7才	40組

場所 東京 カルチャーキューブ渋谷校

アドヴァイザー 松本 美佳 先生

費用 受講生・MC会員 / 2,000円

正会員 / 3,000円 一般 / 4,000円

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

ボランティア募集

イベントに協力してくださるCCL会員を募集します。たくさんの親子に触れ合える機会です。また、ご自身のスキルをあげるチャンスにもなります。チャイルドケア部会までお申し出ください。

名古屋スクーリング*

開催決定!

以前より受講生から多くご要望があった名古屋でのスクーリングを初開催します。東海方面の方のたくさんのご参加をお待ちしています。開催日が間近のため、お申し込みをお急ぎください。

チャイルドケア入門講座・ビギナー編

チャイルドケアの基本的な概念を理解していただき、レポート提出方法などの参考にさせていただく入門講座になります。

日時 7/22(土) 10:00~12:00

費用 受講生・MC会員・CCL会員/3,000円

正会員/4,000円 一般/5,000円

チャイルドケア・特別編

今までのチャイルドケアスクーリングでのお話してきたことを集約し、実践的な方法の提案を特別編として紹介していきます。ベビーマッサージのこと、触れ方、コミュニケーション方法について理解を深めていただく内容になります。東京、大阪、福岡の春のスキルアップの内容とは異なります。

特別編は、CCL会員、CCLを目指す方で、スクーリングをかつて受講したことのある人、または、ビギナー編の参加(今回を含む1回以上)が条件となります。

日時 7/22(土) 13:30~15:30

費用 受講生・MC会員・CCL会員/3,000円

秋のスクーリング案内*

講師: 松本 美佳先生

東京 10/7(土) 12/7(木)(同日、同内容)

大阪 11/16(木)

札幌 11/10(金)

ビギナー編

チャイルドケア入門講座

時間 10:00~12:00

上記入門講座と同内容。毎回反響のある講座です。はじめて参加される方は、必須のスクーリングです。レッスンにご興味のある一般の方の参加も可能です。ぜひお友達をお誘いのうえご参加ください。同内容の入門講座に4回以上参加された受講生の方もいらっしゃいます。

費用 受講生・MC会員・CCL会員/3,000円

正会員/4,000円 一般/5,000円

スキルアップ編

リラックスポイントについて

時間 13:30~15:30

チャイルドケアのテキストには掲載されていない実践的な内容をご提案する講座です。ライセンス取得した方、あるいは取得を目指す方が対象になります。後半は参加者同士のディスカッションを行う予定です。チャイルドケアを広げるために、講師と一緒に考えていきましょう。

スキルアップ講座は、ビギナー編の参加(今回を含む1回以上)が条件となります。

費用 受講生・MC会員・CCL会員/3,000円

申込み窓口: 日本アロマコーディネーター協会

Tel/03-5413-1260

スクーリングでは、託児スペースの開設を試みています。託児を希望の方や託児に協力できるCCL会員の方はご連絡ください。

合格おめでとうございます



今回は、60名の方が新たに

チャイルドケアライセンスを取得されました!

みなさまの更なるご活躍を心よりお祈り申し上げます。

村上 久美子/中村 佳世子/菊地 恵/松橋 恵美/東條 敏美/高西 公美子/東川 公子/五十嵐 智佳子/大嶺 こずえ/齋藤 ひろ子/中川 千賀/河合 亮子/田嶋 薫里/野澤 智恵子/澤村 美穂/澤 美貴子/浅田 悦子/横田 和美/横山 智子/江澤 由美子/マックギル まゆみ/浜崎 由美/木村 奈津子/伊藤 容子/武井 優美/八木 千夏/斉藤 佳子/室井 栄子/白石 輝美/鈴木 美穂/二宮 智子/民部田 一重/片岡 裕佳/大橋 春香/水山 理衣/櫻井 薫/藪田 綾/篠原 宜子/波尻 加奈子/江森 克江/松岡 幸恵/坪井 和美/加納 江利子/久保 みゆき/森田 みち穂/泉 智子/北 美雪/鈴木 みゆき/西谷 要宇子/工藤 幸恵/西塔 綾子/近藤 美果/筒井 順子/坪崎 智美/河合 弘美/金子 ゆかり/伊良波 由貴子/喜久山 仁美/長村 かおり/堀 彩 (敬称略/2006.2/15~2006.6/1付)

まみい~の日記 Vol.6

赤ちゃんの匂い



学生時代のこと。「まみい~は、なぜか赤ちゃんの匂いがするよ~」と友達に言われていました。私自身は全く匂いを感じないので、どんな匂いなのか聞いてみると、ミルクのようなあま~い香りだということですか? 私には特別に年の離れた兄弟もいないし、近

くに子どもがいる環境ではなかったので、なぜ“赤ちゃんの匂い”がするのか分かりませんでした。嫌な感じはなく、むしろ嬉しく思っていたのを覚えています。

つい最近のこと、友達の子に赤ちゃんに触れて“赤ちゃんの匂い”を感じました。それはどこか懐かしいような、ママの優しさが伝わってくるような香り……。私も赤ちゃん時代にタイムスリップしたかのようなものでした。小さな小さな命でも、しっかりと生きている証拠として“赤ちゃんの匂い”が存在するのかなと赤ちゃんを眺めていました。

ピーカープーの紙面にご登場くださり特に協力いただいた方には、感謝の気持ちを込めてプレゼントを贈呈させていただきます。

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: info@childcare-jp.com

HP: http://www.jaa-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です。

ID / ccbukai パスワード / mckaiin