



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

Peeka Boo No. 18

ピーカーブー

2008年2月25日発行

子育ての LOVE 原則

最近、教育に携わる先生から教えて
いただいた言葉に、とても参考になる
ことがありましたので、PKBの会報誌

でも取り上げようと思います。これは
聞いた話で、正確なことはわからない
ので、私なりの解釈になってしまっ

ているかもしれませんが、私が受け止め
た言葉で皆さんにお話します。
アメリカの子育てアドヴァイスです。

* 子育ての LOVE *

- L** ... Love (愛) & Listen (子どもの話を聴きましょう)
- O** ... Over Look (寛大にみましょ。視野を広げてみましょ)
- V** ... Voice (子どもにたくさんの言葉をかけましょ)
- E** ... Effort (子どものために自分のために努力しましょ。あきらめない)

育ては、責任重大なことです。だからこ
そ悩むほど難しく大変なのです。でも、
「子育てのLOVE」は、教えてくれます。
「あきらめない!」ということ。 「努力し
よう!」ということ。

それぞれの子育てに、それぞれの素晴
らしいことも、辛いこともあります。誰
にもまねできない子育てがそこに誕生し
ます。「子育てのLOVE」は、行き詰った
ときにちょっと振り返ってみてください。

そして、チャイルドケアを伝えたい皆
さんには、「子育てをする母へのLOVE」
としてもサポートできることと思います。
「LOVE」を上手に伝える人になりましょ
う!!

チャイルドケア講師 松本 美佳

どうですか? LOVEの4文字に素敵に
的確にまとまっていると思いませんか?

子育てにはストレスはつきものです。簡
単なことではないから、苦むのです。母
性は、本能に組み込まれていても、育児
は本能に組み込まれていないから、わか
らないことは仕方ないので。

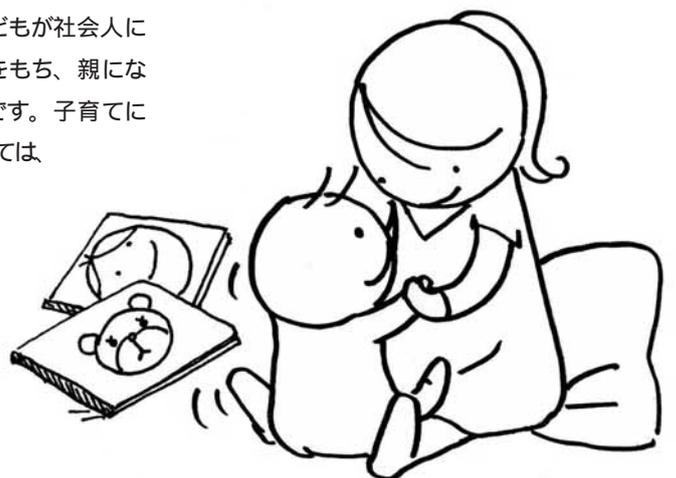
だから、子育ての中で親子で何かを乗
り越えたとき、克服したときに大きな喜
びとなり、自信となっていくのです。

情報が氾濫し、視覚的に見る情報を頼
りすぎる傾向があります。でも、子育て
は、全身全霊を使い受け止めていかなけ
れば、なかなかうまくはいきません。つま
り、視覚的にみるのではなく、子どもか
ら発せられる見えない情報を見ようとす
る力が必要です。それは子どもの生命力
であり、ご機嫌であり、子どもの個性で
あり、子どもが親を求めている情報です。

そのためには、「子育てのLOVE」をしっ
かり行うことではないかと思ひます。

私の子どもは、中学生と高校生になり
ましたが、まだまだこの「子育てのLOVE」
が必要だと感じます。確かにもう何でも
自分でやりますから、親の手はかかりま
せん。でも、まだまだ親がやるべきこと
がたくさんあります。この時期の関わり
を大切にすることは、子どもが社会人
になって、それぞれが家庭をもち、親にな
ったときにも影響するのです。子育てに
終わりはないのです。子育ては、
その子どもを育てること
だけではなく、次世代に
つなげるための大切な役
割を担っているのです。

心身元気な子どもを育
てることで、心身元気な
社会ができるのです。子



イラスト/いとうようこ

風邪 予防

チャイルドケアの風邪予防の工夫

気温が低く、空気が乾燥して、免疫も下がるこの時期は、風邪をひきやすいものです。鼻水が出たり、おなかを壊したり、熱が上がったり、咳き込んだり。しかし、これらの症状を抑える薬はあっても、風邪そのものを完全に治す薬などはできてはいません。それだけウイルスがあいまいでいろいろなタイプがあるのです。

世界中に風邪予防の民間療法があります。そして日本各地にも多くの民間療法があります。私の著書「ママが癒すチャイルドケア」の中でも、いくつかレシピをご紹介しますが、民間療法とはいえなかなか効果の高いものです。ぜひ、参考にして試されてみてください。

ただし、日々の暮らしの中で継続的に行ってこそ、効果が現れるのです。風邪をひいてからでは間に合いません。風邪をひいてしまって、長引いたり、症状が悪化している場合には、専門家にみてもらうようにしましょう。チャイルドケアのケアのあり方は、病気を治すものではありません。病気になりにくい体を作ったり、病気になったときに、できるだけ早く回復に向かわせるための力をつけることです。

この目的とタイミングを間違わないようにしてください。

自然療法でケアする前の風邪予防対策

9つのポイント

Point 1 空気が乾燥しています。お部屋の湿度に気を配りましょう。

Point 2 衣類は、着せすぎも要注意。洋服を着せて温めることだけではなく、体を動かしたり、温かいものを食べるようにして、内側から体温アップをしましょう。

Point 3 うがい、手洗いをしましょう。

Point 4 水分をしっかりとり、体の中を乾燥させないようにしましょう。

Point 5 規則正しい生活習慣があれば、体の基礎免疫があがっていきます。

Point 6 子どもが人ごみの中にいると、いろいろな刺激が多く、負担になりやすいことを意識し、意味なくそうした場に向かうことは避けましょう。

Point 7 体調がひどくなるまえに、早めに気づき、休息をとることを心がけましょう。

Point 8 風邪をひいて症状がおさまっても、数日間は、様子を見守りましょう。

Point 9 もし、症状が強くなった場合には、すぐに専門家にみていただきましょう。



日本の風邪予防の民間療法



ミルク葛湯

少量の水を鍋に入れ、火にかけ、葛を入れて溶かしていきます。さらにミルクを加えて、ゆっくりと葛を溶かします。少量の蜂蜜または、黒砂糖を入れ、とろみがついたらできあがり。温かいうちにゆっくりスプーンですくっていただきます。本来は葛を利用した方がよいのですが、ない場合には、片栗粉でもOK。



かりんシロップ

かりんは、昔から風邪予防に利用されてきました。かりんは、皮がベタベタしていますから、お湯でしっかり洗い、軽く乾かします。その後またベタベタと表面がしてきたころが作り時です。皮ごといちよう切りにします。種は取り除きましよう。ピンにいちよう切りにしたかりんを入れ、氷砂糖をいれます。1週間くらいで溶け出しますので、それをお湯に割っていただきます。

焼きみかん

無農薬のみかんをアルミホイルに包み、餅網などで焼いていきます。真っ黒になるまでしっかり焼きます。表面が真っ黒になったら、そのままおわんに入れて、スプーンでつぶしていただきます。

甘味に蜂蜜や、黒砂糖を入れたり、しょうが汁を加えてもOK。この要領で焼きりんごもおすすめです。冬のおやつにぴったりです。りんごはシナモンを加えると一層おいしくなります。



ゆず茶

韓国では、とてもポピュラーなゆずを使った飲み物です。ゆずの皮を使います。ゆずをよく洗い、皮の内側についている綿はスプーンなどでこそぎ落とします。それを千切りにして、皮と同量の蜂蜜を入れて、お鍋で煮詰めます。ジャムを作る要領です。とろりとしてきたら、火を止めて冷まして出来上がり。お湯で割ったり、紅茶に入れたり、または甘味として利用します。



卵酒

昔から、よく知られているおばあちゃんの知恵です。ボールに卵1個とお酒カップ1と蜂蜜をカップ1/2入れ、これを湯煎しながらよくかき混ぜます。アルコールは飛んでしましますが、5歳未満の子どもには、少しきついかもかもしれません。海外には、アルコールウォームといって、お酒で作る風邪予防レシピが多くあります。子どもも飲みます。しかし、だからといって、日本の子どもが真似をすると、やはり酔ってしまうこともありますから、注意してください。



大根あめ

大根をスライス、または角切りにしたものに蜂蜜、または黒砂糖などをいれ、一晩おきます。浸み出したエキスを原液かお湯で割っていただきます。しょうがのスライスを入れてもOK。

ハーブティー

ハンドウォッシャー

ハーブティーの残りのお茶で手を洗うのもおすすめです。石けんを使いすぎたり、薬品の使いすぎには気をつけたいものです。お茶で洗うことで、軽い抗菌作用になります。スプレー容器などに入れて、仕上げにシュッと手につけてもよいでしょう。

スパイスをプラス

ジンジャー、シナモン、カルダモンなどのおうちにあるスパイスを使ってみましょう。スパイスは、ハーブでもあります。上手に暮らしに取り入れることで、ケアになります。スパイスを紅茶やハーブに入れることで、加温効果が高まります。ミルクティーに入れると、簡単なチャイができます。

その他のハーブティー

教材のハーブティーは、どれも風邪の諸症状の緩和に有効ですが、さらに加えるなら、ユーカリ、リンデン、レモングラスもおすすめ。ユーカリのスッキリとした香りは、喉の炎症や鼻の症状の緩和に有効です。飲むだけではなく、蒸気吸入したり、うがいに使ってもよいでしょう。リンデンは、精神的な安定もあり、子どもにも飲みやすいハーブティー。レモングラスはブレンドのときに味をまろやかにしてくれるつなぎにもなりますが、単独で飲んでもOK。疲労回復や下痢の症状の緩和に有効です。



アロマセラピーを利用したレシピ



蒸気吸入や芳香浴

基本的にはどの香りでもよいと思います。効能ばかりを意識して選ぶのではなく、まず「試してみる」という行動が大切。お持ちの精油を利用しましょう。ただし、蒸気吸入や芳香浴には軽めの香り（かんきつ系や葉っぱ系）のものをおすすめします。一日の中で午前と午後2回行えば、お部屋には十分精油の効果が出ています。やりすぎないことも必要です。

アロマトリートメント

寒いと全身のケアはなかなかできないかもしれません。そんなときは部分的なケアでもよいのです。手足やおなかだけ、背中だけでもケアしていきましょう。また、入浴時に少量のオイルを使って、お風呂でケアすることもおすすめです。浴槽に入ってもそのまま入浴剤代わりになりますし、肌のスキンケアも簡単にできるのです。髪の毛から、顔、体全身のケアが手早くできるのです。少量であれば、浸透してしまいますから、石けんなどで取り除くことは不要です。お風呂でケアもおすすめです。

手浴・足浴

体調が悪いと感じたときには、入浴は避けた方がよいと思います。その代わりに手浴や足浴で気分をリラックスさせ、手足の血行をよくして温めましょう。体が温まり、緊張感が解けたら、すぐにお布団に入って、ゆっくり休みましょう。

皆さんから募集しました風邪の民間療法は、残念ながら投稿はほとんどありませんでした。数件寄せられたレシピは、同じものが重なったり、私の著書の中で紹介しているレシピと同じものであったりしたので、個人名の掲載は避けました。レシピをお寄せいただきました皆さん、ありがとうございました。

チャイルドケア・インストラクター 誕生!



チャイルドケア・インストラクターに 合格した皆さんへ そして 目指す皆さんへ

昨秋、第一回目のCCI受験を行い、9名の受験者の皆さんと面接時に直接お会いすることになりました。試験問題でももちろんですが、お目にかかる、皆さんの意気込みやチャイルドケアの思いを深く感じ、大変うれしく思いました。とはいえやはり試験ですから、厳しい審査をしなくてはなりません。

このCCIの目的は、会報誌でも、ガイドブックでもその役割や責任についてお話しています。それを当然しっかり理解していること、そして伝えるべき役割の人の責任や大人の理解度なども合格基準としてチェックさせていただきました。何度も何度もCC本部のスタッフと話を重ね、フォローできること、できないことも含め、考え悩み、審査には、私が今までチャイルドケアに注いできたエネルギーと同じくらいの熱意を短い時間にかけてました。

CCCとはやはり役割が違います。責任の重さも違います。時に、私の声となり、手となり皆さんに伝えていただかなくてはなりません。だからこそ、

とても慎重になりました。CCCは、それぞれの自分の個性を知り、表現することが大切だと思います。だからどんな表現の仕方でも自由です。でも逆にCCIは、個性を知り、アレンジする力をつけた上で、逆にシンプルに伝えることが必要になります。決して自由ではありません。自分が学んできたことをすべてさらすのではなく、氷山の一角でいいのです。でもその氷山の一角を見せるためには、その下の大きな大きな土台となる経験や知識や感性が必要です。それがわかっているか否かにこだわりました。そうした厳しい審査の中で合否を決定しました。

インストラクターを目指す皆さんには、ぜひCCIの役割の重要性を理解してください。受容性のある器の大きなスタイルを持ってください。CCCとして発揮できる力とCCIとして発揮できる力の違いがわかる必要があります。ぜひ、次のCCIが皆さんであることを楽しみにしています。

チャイルドケア講師 松本 美佳

第1回 チャイルドケア・インストラクター 合格おめでとうございます!

CCIは、スクーリングのピギナー編を担当していただきます。皆さんの街でお会いすることもあるかもしれません。どうぞ楽しみにお待ちください。CCIになられた皆さんは、指導者としてまた新たな学び

を重ね、ご自分のスキルを上げる努力をしていただきたいと思います。

ご活躍を心から期待しています。

(チャイルドケア本部)

合格者の声

平山 和香枝さん 愛知県安城市

自己紹介

小学3年生の娘と幼稚園年長の息子の子育て真っ最中です。そして、昨年のクリスマス、我が家に、念願のわんちゃんがやってきました。毎日、おしっこ、うんち、離乳食、夜鳴き、後追い.....まるで人間の赤ちゃんと一緒に、子どもたちの赤ちゃんだった頃を思い出して、懐かしく、また一からの子育て(犬育て)にも奮闘しています！



メッセージ

CCIの試験を通じて、インストラクターになるための心構えや責任を改めて実感しました。また、試験のために協力してくれた主人や子どもたちも喜んでくれて、一年の終わりの素敵なプレゼントに感謝の気持ちでいっぱいです。

今年度より名古屋でのスクーリングが定期開催になることもとても嬉しいですが、それと平行して、私もCCIとして、皆さんに会えることを心待ちにしています。チャイルドケアにより親しみを持っていただけるような体験談を、皆さんに楽しくお伝えしていけたらと思っています。会場で、たくさんの素敵な笑顔に出会えることを楽しみにしています！



平山さんは、幼稚園の先生だった経験もあり、言葉の使い方のやさしさや、穏やかさがとても印象的でした。言葉

の大切さをとても重視され、ご自分のCCIの活動の中でも絵本などを取り扱いたいと熱意をみせてくれています。

名古屋でのスクーリング開催は、一昨年より始まり、現在まだ2回しか行っておりません。今年度より年2回の開催が決まっております。今後はインストラクターの心強いサポートで皆さんにお伝えできる機会が増えますので、ご期待ください。

(講師・松本美佳)



加藤 佐江子さん 岐阜県関市

自己紹介

私は、保育士の仕事をしています。アロマなどの自然療法を生活の中に自然と取り入れ、夜や休みのホッとした時間に疲れを癒すなど、いろいろ試して工夫して楽しんでいます。

メッセージ

チャイルドケアを始めた頃は、「いのち」や「いきる」ことについて改めて考えたこともなければ、自然療法もほとんど知りませんでした。

何回もスクーリングに参加する中、松本先生のたくさんの言葉が、印象に残り私の気持ちを動かしました。そのうち自然と「今日はどんな月かな？」と空を見上げたり、ハーブを飲む習慣がついたり、少しずつ生活が変わっていきました。ケアとはどういうことなのかを実感し、実践することで、チャイルドケアの奥にあるものが私の中で生きてきました。



第2回

チャイルドケア・インストラクター ライセンス認定試験 実施要綱

受験資格

- ・ CCCの資格を取得した者
- ・ MC会員であること
- ・ チャイルドケア・スクーリングに参加経験がある者
- ・ ガイドブックを購入し、内容をよく理解していること

在宅受験

筆記試験 / 本講座のテキスト及びガイドブックより、本講座の基本的な概要を理解し、その幅広い提案方法を習得されているかどうか試験で問われます。

企画書の作成 / チャイルドケア・ビギナースクーリングの開催に向けての企画書を提出いただきます。企画書は、A4サイズの用紙を使用し、スタイルは自由とします。

企画書の内容によっては、すぐに実践の現場で活躍いただけます。

事前提出締切日 / 各会場、面接試験の1ヶ月前

会場受験

面接試験 / ご提案いただいた企画書について、または、これからのチャイルドケアについてのご自分の考えなどをお聞かせいただきます。

試験官 / 松本美佳 (JAAチャイルドケア講師)

面接試験日程

大阪 6月7日(土) 16:30~

東京 6月15日(日) 16:30~

受験料 / 21,000円 (認定料含む)

受験手続きと受験の流れ

ガイドブック最終ページの「受験願書請求用紙」にご記入の上、FAXまたは郵送にて願書を請求します。

受験願書は、締切日に間に合うように手続きを行います。

JAAより、筆記試験の問題用紙と面接試験の詳細を指定日郵便にて送付いたします。

筆記試験と企画書は、提出締切日(面接試験の1ヶ月前)までに返送します。

面接試験は、指定会場にお越しください。

面接会場	大阪	東京
受験願書 請求開始日	3月10日(月)~	3月17日(月)~
受験手続き 締切日	4月11日(金)	4月18日(金)
筆記試験問題 到着日	4月25日(金)	5月2日(金)
筆記試験・企画書 締切日	5月12日(月) 消印有効	5月19日(月) 消印有効

合否発表

各会場とも面接試験日の約1ヶ月後。合格者には認定証及び、チャイルドケア・インストラクター規約を送付いたします。

子どもだけではなく、すべての人が対象となり、家族、社会、環境へとつながります。知れば知るほど奥深いものを感じ、自然の不思議さを知り、何かやってみようという気持ちが湧いてくるのです。

これからはCCIとして、チャイルドケアの基本や土台となる部分を、私なりの言葉で伝えて、多くの人と共鳴し合いたいと思っています。



加藤さんは、現役の保育士さんとしてがんばっていらっしゃいます。ご自分のお子さんも大きくなり、お母様

としてもベテランさんです。加藤さんは、1年間に3回もピギナー編のスクーリングに足を運んでくれました。その学ぶ姿勢に感心しました。基本を知ることが応用を知ることにつながることを、おそらく加藤さん自身のお仕事柄や生活で自然に理解しているのだと思いました。皆さんもそんな加藤さんの姿勢に学ぶことは多々あることでしょう。明るく元気なお人柄も楽しいスクーリングになることが期待できます。

(講師・松本美佳)

パンフレットができました!

インストラクター制度導入に伴い、新しくチャイルドケア講座を紹介するパンフレット(中綴じ8ページ)を製作しました。

このパンフレットは、チャイルドケアの啓蒙普及の担い手となるCCIの方が、本講座を紹介するツールとして利用することができます。

CCIより紹介された申込者の特典

通常講座費用 39,900円より、2,100円OFFで、受講することができます。

CCCの方や受講中の方が、紹介用にパンフレットを希望する場合は、CC本部までお問い合わせください。パンフレットを希望さ

れる方あてに郵送させていただきます。または、希望されるご本人が直接お問い合わせください。





活動のスタートは地域の児童館から...

CCC 野澤 智恵子さん

東京都北区在住。4歳の娘が通う東京都北区「神谷南児童館」でのボランティアにて活動中。
携帯 / 090-9803-8878
携帯MAIL / happy-range72chi@docomo.ne.jp

現在、「親子の触れ合い」をベースに活動する野澤さんは、最初は、全くの手探りの状態で活動を始めました。不安や自信がない状況からも、少しでも続けていくことが大切であると信じ、その結果、少しずつ活動の反応が出てきました。初めて依頼されたセミナーが大成功に終わったことをき

っかけに、次のセミナーへと依頼がなりました。

さらには、去る1月12日に開催された東京都北区の子育てネットワークが主催する「子供のフェスティバル」に企画側で参加し、赤ちゃんを対象にしたふれあいマッサージを提案。大好評を得て、無事に終了することが

できました。この活動には、昨秋のスクーリングで仲間になった小林幸代さんも一緒に参加されています。

自分の子どもが通っている児童館に、チャイルドケアで習ったことを活かそうと始めた一歩が、少しずつ膨らんで活動の幅を広げている野澤さんに、お話をうかがってみました。

(聞き手：チャイルドケア本部 吉村真美)

いつごろから活動を始めたのですか？

野澤さん (以下敬称略)：昨年の春に、児童館の母親クラブを通じて、チャイルドケアを活かしてみたいとアプローチし、簡単なマッサージ方法などからボランティア活動を始めました。

その後は、どのような活動になったのですか？

野澤 6月ごろに児童館側より、ベビーマッサージ実習のセミナーの依頼を受けました。0～1歳児の親子を対象に20組くらいで行うものでした。ただ、大人数のレクチャー経験もなかったので、不安もありCC本部に相談したんです。

本部では、他のCCCメンバーの協力があると良いと思ったので、春のスクーリング時と同じCCCの方に呼びかけを提案しましたが、反応はありましたか？

野澤 春のスクーリング時期と開催日が迫っていたので、残念ながら協力は得られませんでした。スクーリングは仲間を作る場であることも認識しました。秋のスクーリングで知り合ってから、今でも連絡を取り合っています。

初めての大人数のレクチャーはどうでしたか？

野澤 私1人で行うレクチャーは緊張しましたが、児童館の職員の方々に協力いただき、無事終わることができました。参加された方も大変喜ばれて、うれしかったです。

その後の活動にも結びついているようですか？

野澤 その次に、お母さんを対象にした講座を依頼され、1～2歳児の子どもをもつお母さんのための簡



7月5日 ベビーマッサージ





10月11日 お母さんのためのストレッチセミナー

参加者同士2人ペアで。



単ストレッチ講座を行いました。こちらも好評で、少し自信がついてきたところです。そんなときに、「子供のフェスティバル」があることを知り、ぜひ主催側で参加したいと思ったのです。

どんなイベントの内容にしたのですか？

野澤 赤ちゃん対象で、服の上からのマッサージをするものです。今回はシンプルに「触れることの大切さ」をお伝えすることにし、スクーリングで知り合ったCCCの小林さんに協力していただきました。事前に、どのように進めたらスムーズにいか、など話し合っているうちにイメージも膨らみました。1人で進めてきた時とはまた違い、大きな勇気と安心感を持って臨むことができました。

今後はどのような活動をしていきたいですか？

野澤 今回のイベントでCCCの方をはじめ、たくさんのお母さんや、児童館や保育園の先生との新しい出会いを通して、人とのつながりの大切さを実感しました。人それぞれさまざまな事情があることを知り、チャイルドケアで行うケアの範囲が広がったような気がします。スクーリングでもよく松本先生がお話しされるように、人の話をじっくり聴くこと、心にふれること、共感することが大切という言葉の意味をかみしめて味わうことができました。

今後の予定は、児童館での活動を続けながら、来年もまたイベントに参加したいと思っています。これからも、「いのちのケア」を伝えて、たくさんの方の笑顔に出会いたいです。

ありがとうございました。

1月12日 子どものフェスティバル



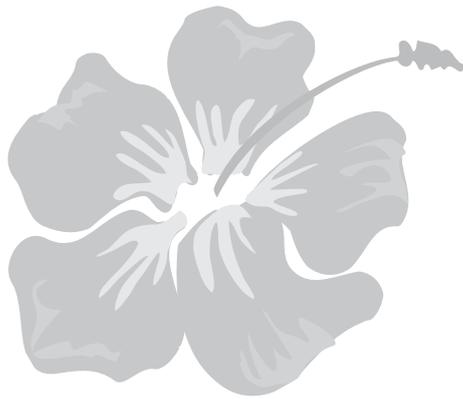
後列右から二番目 野澤さん
後列右から三番目 小林さん

一緒に活動した小林さんからのコメント

CCC 小林 幸代さん(横浜市鶴見区)

野澤さんとは、9月のスクーリング以降、連絡を取り合って今回のイベントにつながりました。当日は、野澤さんが進行役、私は皆さんのサポートをするという形で進めました。私一人ではなかなかできないだろうな~と思ったので、やはり、1人より2人、2人より3人と、多くの仲間とできれば充実度も高くなると思います。これからも、たくさんの方の人手を取り合っ、子育ての楽しさや素晴らしさをお伝えする活動をしていきたいな~と思っています。





Schooling in Okinawa

3月15日(土) 沖縄にて
初のスクーリング開催決定!!



沖縄の皆さん、お待たせしました!! 初のスクーリング開催が決まりました。昨年度より、ご要望が多かった地域のスクーリング開催を行っております。昨年は、名古屋、仙台と開催いたしました。今年は、さらに、沖縄での開催が決まっております。ぜひともこの機会にスクーリングに足を運んでください。

スクーリングでは、テキストを理解するための奥の深い内容が詰まっております。講師の体験談を中心とするスクーリングでは、子育てのヒントやエールがたくさんあり、参加された皆さんからは、いつも「行って良かった。」「チャイルド

ケアがもっと好きになった。」「温かい気持ちになった。」「元気がもらえた。」などうれしい声が寄せられています。

ただし、参加人数が20名に満たないと開催できず、スクーリング開催予定地域候補から外れてしまいます。ぜひこのチャンスを逃さず、お越しください。

今回は、沖縄のCCCの皆さんからも、開催の呼びかけをしていただくことにしました。ぜひ、この機会に仲間作りも深めていただき、自然の恵みの多い、沖縄の文化、自然療法を他のチャイルドケアの仲間にも伝えていただければと思います。

(チャイルドケア本部)

CCC ヌワンカン 君枝 さん

南城市在住
携帯 090-7587 - 4462
E-MAIL Tierra5k21@hotmail.com

沖縄で初のスクーリングということで、今からとてもワクワクしています。アロマやハーブ、ベビーマッサージをもっと身近に、生活の中に取り入れたいとの思いで受講したチャイルドケア。自宅でアロマグッズを作ったり、子どもにマッサージをしてあげたりするのも、それはそれで楽しいのですが、勉強すればするほどその奥深さにはまり、CCCの資格を取った今、もう一步踏み出した活動がしたくなりました。

しかし、何をどう始めたら良いのかわからず、他県で開催されるスクーリングがいつも羨ましく、沖縄でもスクーリングがあれば絶対参加するのに.....と書いていたので、念願がかないとも嬉しく思っています。私のように、何が活動をしたいと思っている人にとっては、情報交換できるチャンスです。もちろん、仲間が作れるといいなあと思っています。私もそうですが、特に小さなお子さんをお持ち

ちの方は、1人ではなかなか思うように動けないと思いますが、仲間がいれば、それをカバーしあいながら挑戦できるのでは?と思います。CCCの方をはじめとして受講中の方も、スキルアップのためにも、ぜひ参加して、定期的な開催が実現できるよう、盛り上げていきましょう!!

CCC 菊地 恵 さん

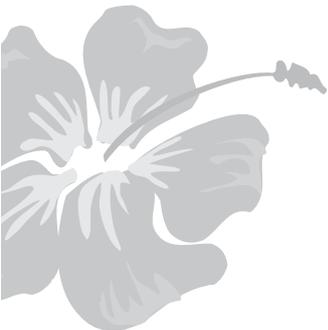
那覇市在住
E-MAIL Kikx12@ybb.ne.jp



沖縄開催は、皆さんの希望で決まったとのこと。すごいことですよ!!

私は、特にタッチセラピーの素晴らしさに共感し、自己治癒力を高めるよう心がけるようになりました。

以前は、なんでも化学的な薬に頼るだけで解決していましたが、どうして体調が悪くなったのかなどの原因を落ち着いて考えられるようになりました。身



近にあるハーブやアロマの存在に気づき、人間が本来持っている自己治癒力を引き出すことで、心身の健康を促すという観点は、日々の生活にとっても役立っています。

タッチセラピーでは、子どもだけでなく、大人にも通ずるところも多々あり、人様の体に触る仕事に携わる私にとって非常に貴重な学びでした。なにより、不安だらけの子育てに自信を持てるようになりました。子どもの体に触ると、「ストレスがたまっていそうだな」「リラックスしているな」など、体からのメッセージを自然に読みとれるようになり、自分自身の心の状態も感じとれるような気がします。

ただ自己流になって気づかないこともあると思いますので、スクーリングを機に初心に戻り、違った角度や視点からチャイルドケアをとらえていきたいなと思っています。得られる何かがあると思うと、スクーリングに行くのがとても待ち遠しいです。

CCC 伊良波 由貴子 さん

那覇市在住

E-MAIL yu-memiri@rose.plala.or.jp



皆さん、はじめまして。私は3人子どもたちや友達のお子さんとの触れ合いを大切に生活しています。沖縄でも最近では核家族化が進み、人との関わりも昔ほど密なもの

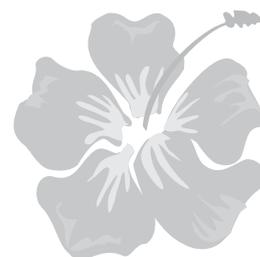
ではなくなってきたと感じています。また、キッズクラブなどのサークル活動も多くなってきたので、スクーリングをきっかけに、皆さんとの情報交換ができれば嬉しく思います。同じ那覇市に住む人も多いようですし、那覇市以外にも沖縄の皆さんとの仲間意識を深めて、チャイルドケアの輪を広めていければいいですね。皆さんぜひ3月にお会いしましょう！！



私たちも参加予定です！

ひとり参加は心細いと思っている方、ぜひ、ご連絡ください！

一緒に楽しみましょう！



新納 涼子さん うるま市在住

E-MAIL monaway11_18@yahoo.co.jp

山城 めぐみさん 宜野湾市在住

E-MAIL yunayumeyuhi@hi.enjoy.ne.jp

初開催に向けて

アンケートで、沖縄での開催要望が多かったことは、私にとってはとても意外なことでした。自然がまだ色濃く残るというイメージがあり、自然の恵みに生かされ、サポートしている地域だと思っておりますので、自然療法などに頼らずともしっかり自然を上手に取り入れているのだらうと思っていたからです。しかし、多少の地域差はあるとはいえず少子化、核家族、子育て不安、コミュニケーション不足など、さまざまな問題は、都会と変わらずあることを知り、チャイルドケアの必然性がそこにあることを知りました。

環境に恵まれた地域ではあっても、やはり今の時代に生きる私たちの意識が変わらなければ、問題は膨らむ一方です。この機会に、チャイルドケアがなぜこんなに必要とされるのか、あるいは伝えなくてはいけないのかを理解いただき、沖縄でのチャイルドケアの可能性を広げていただく機会になればと思っております。

皆さんと笑顔でお会いできることを楽しみにしています。

(講師・松本美佳)

Schooling in Okinawa

3月15日(土) 沖縄産業支援センターにて

【ビギナー編】10:00~12:00

ビギナー編は、チャイルドケアを受講していない方も参加できます！お友達を誘って一緒に参加しましょう！！

【スキルアップ編】 特別バージョン 13:30~16:30

すでに告知していました時間より、1時間の延長をいたします。

今までのスキルアップ編をまとめた内容となります。

ビギナー編を受講された会員の方は、受講することができます。

お申込み窓口

日本アロマコーディネーター協会 TEL / 03-5413-1260

お友達募集 コーナー

広げようチャイルドケアの輪

まずは、友達としてチャイルドケアを一緒に取り組んでいきませんか？

中国

CCC 栗原 桂子さん（広島県広島市）

E-MAIL blue-piggy.orange-piggy@docomo.ne.jp

皆さんこんにちは。私は9才の娘を持つ母です。少しずつ難しい年頃になってきた娘ですが、何気ない生活の中でコミュニケーションを取っています。子育てに不安はつきものだと思いますが、チャイルドケアを通して楽しめるようになったと思います。外に向けた活動はしていませんが、今秋に広島でのスクーリング開催があることを知り、一歩踏み出すことができるかもしれないと思っています。まだ何をしたらいいのか漠然としています。子育ての苦労や楽しみ方など、自分の体験談を人に伝えることのできる勇気を、スクーリングに参加することで得られるような気がします。私と同じように思っている方も多いのではと思いますから、そんな皆さんと始めの一歩を踏み出せばいいなと思っています。

まずは一緒にいろいろなこととお話ししましょう。普段の話から少しずつ前に進みませんか？気軽にメールください。お待ちしております。

CCC 安芸 幸恵さん（徳島県徳島市）

連絡先 アロマスクール&ビューティーサロン
Herb&Aroma Y's Leaf

E-MAIL aromaysleaf@mb3.tcn.ne.jp

どこか焦りながら子育てをしていた時期も、ようやく落ち着いてきました。「ベビーマッサージ」と聞くと、0歳児のベビーにしかできないものと勝手に思い込んでいた私は、当時、長男1才4ヶ月と次男3ヶ月だったので、次男にしかマッサージをしていませんでした。ところが、ある日、いつものように次男にマッサージをして寝かした後、ひらめいたように長男にもマッサージしてみました。「やっと僕の気持ちに気づいてくれたの？」と言わんばかりの嬉しそうな顔。喜ぶ顔を見て涙が溢れました。「彼が求めていたのは、こういうことだったんだ!!」「こんなカンタンなことだったんだ!!」と驚きと感激と反省をさせられる出来事でした。夜泣きもピタリと止まったこともよく覚えています。

そんな経験から、「きっと私のようなママって他にもいるはず。伝えたい!」と、熱い思いが源となり、現在は徳島県立総合教育センターの生涯学習課にて「学んで伝える体験ひろば～親子deマッサージ講座」のボランティア活動をさせていただいて2年が経ちます。ママの笑顔は子どもにとって、家族にとって一番。アロマやチャイルドケアが心の絆をつなぐ架け橋となりますように……。

今後は食育にも視野を広げつつ、お仲間と交流してい



けるといいなと思っています。一緒にチャイルドケアを広げながら、自分たちの子育てにも活かしていきましょう。点と点が素敵なご縁でつながりますように……。

このコーナーの使い方

受講生をはじめ、ピーカーブーがお手元に届く全てのMC会員の方は、このコーナーを利用できます。

例えば... スクーリングに参加する機会が持てない方 お住まいの近くで仲間を作りたい方からのメッセージコーナーとして……

あるいは CCCグループの立ち上げの呼びかけ CCCグループ活動の参加呼びかけ スクーリングの託児ボランティアの呼びかけ JAA主催「親子イベント」開催のためのボランティアスタッフの呼びかけなど、個々で行っているチャイルドケアから、仲間で行うチャイルドケアへ、全国にチャイルドケアの輪を広げるために利用してください。随時ピーカーブーに掲載していきます。

投稿方法

1. 下記の内容を記入のうえ写真を添えて、郵送にてご投稿ください。
種別（受講生 / CCC / CCI） お名前 自己PRとメッセージ
公開可能な範囲の連絡先（住所・TEL・FAX・携帯・携帯メール・PCメール）

<あて先>

150-0001 東京都渋谷区神宮前1-15-15 原宿佐野ビル2F
日本アロマコーディネーター協会 CC本部「ピーカーブー」係

2. 投稿後、CC本部より掲載についてのご連絡をいたします。連絡可能な連絡先と時間帯をお知らせください。掲載内容を確認のうえ掲載いたします。

次号ピーカーブー（6月発行）の投稿締切

2008年5月10日（土）まで

締切以降の応募は、次々号（10月発行）の掲載になります。

私が願うチャイルドケアの可能性

CCC 長尾 美佳さん

東京都青梅市在住。子育て未経験ながらも、昨年よりNPO法人「青梅こども未来」にて、ボランティア・スタッフを務める。



チャイルドケアを学び始めたのは、一生を通して何をしていくかを模索している頃でした。

他にもいろいろなこと
を学習し始めたことがきっかけで、チャイルドマッサージや子育て支援にも興味を持っていました。私は未婚で子どもがいないので、近くに住む妹の子どもと進めてきました。レポートを仕上げるまでの時間はかかっていますが、甥っ子とともに楽しみながら勉強をしています。

子どもはいつも信号を送っていて、まわりの関心や愛情をほしがっています。学童保育でアルバイトをしていたこともあります。寂しそうなときに声をかけると、たったひとときのふれあいでもいいと感じました。

私自身も子どもの頃に優しくしてくれた人の顔は忘れてしまっても、交流を覚えています。自転車で怪我をした時に手当てをしてくれた女性や、一緒に学校へ通った年上のお姉さん、遊んでくれたお兄さん……。人に心を開ける子どもに育つには、赤ちゃんの頃からの愛情や信頼関係が大きく関わるのではないかと思っています。

子育てと勉強の両方をしているお母さんは本当に頑張っていると思います。一人で実行するのは並大抵ではないと思います。チャイルドケアの学習は、いちばん近くにおいて手をかけてくれるお母さんが、子ど

もの心と体のバランスをみつめながらでき、ハーブやアロマオイルを生活に取り入れることで、人や動物が自然と共存しているという実感や体験もできます。人との交流や素直や心から豊かな感性が育ち、やがて素敵な大人になることでしょう。それは大切な感覚だと思います。子育ての大変さを身近に感じている私は、母親のような気持ちになります。

何の資格も持たない私ですが、ボランティア活動をする中でまた1つ幅が広がりました。そこでは、子育てに一段落した方や、保母さんや子どもに関する様々な分野で活躍する方たちが、勉強や研修を重ねて運営しています。子どもたちのためにお母さんの負担や心のケアや、リフレッシュする場を提供したいという考えにとっても共感でき、その情熱は私に勇気をくれます。「子育て支援の地元のコミュニティーを作る」「参加する」ということが、改めて大切なことだと思いました。

私にとっては、生活を支える仕事として成り立つことが肝心なところでもありますが、方法をたくさん作り出し、仕事としての形を提示していくことが、後へと続く人のためにも大切だと思っています。

願いは、人が人を支え、支えられる社会になることです。その礎になれるよう、歩んでいけたら嬉しいです。

そして私の望みは、体験や勉強を通し、絵本を創作して、子どもたちにメッセージを伝えていくことです。子どもたちに、そして私を含めた大人にも、豊かな心、未来への希望を持ち続けられる「心のタフな大人」になってほしいと願っています。

アロマを通して 母と子のケアをお手伝い

受講生 曽根 千賀子さん

宮城県仙台市在住。個人を対象にした出張アロマトリートメントを行いながら、子育て中のお母さんを応援している。



数年前、何気なくネットで見たのが、アロマコーディネーターの資格でした。アロマとの出

会いは十数年前になりますが、独学での知識しかなかったため、専門的に学びたいと以前から思っていました。そんな時、相談したアドバイザーの先生に勧められたのが、チャイルドケアとの出会いです。

今は、トリートメントとケアの中にチャイルドケアを組み入れて、活動しています。ケアをすることにより、夜泣き、皮膚トラブル、ストレス等の軽減に役立てればと思っていましたが、実際にお会いすると、お母さんのストレスが子どもたちに反映していることが多いのでは？と感じるようになりました。そのため、現在では、お母さんが心からゆったりと赤ちゃんや子どもたちと向き合えるよう、お母さんのケアを主体にチャイルドケアの提案をさせてもらっています。

実際、初めての子育てに奮闘しすぎたり、とまどったり、日々の育児に疲れているお母さんが多く、まずは、そんなお母さんの心の状態にゆっくり耳を傾けてみました。すると、やはりお母さんの心が楽になると、お子さんの問題も不思議と和らいでいくのです。どんな時にぐずるのか、かんしゃくを起こすのか等、全てお子さんからお母さんへ向けての何かしらのサインなのだと思います。

子どもは、本来、感情表現が豊かなはずですが、ストレス社会といわれる現代の状況では、大人のふとした仕草や態度を子どもは敏感に察知し、自分の感情をしまい込んでしまうことが多くなるように思います。どんなささいなサインでも見逃さず、子どもは子どもらしくのびのびと、そして、お母さんはストレスのない楽しい子育てができるよう、アロマセラピーが役立てば幸いだと思います。私は、アロマを通じて母と子が自然な心身の流れを取り戻せるよう、お手伝いできればと思っています。

今年は、知人の鍼灸院の先生と、マッサージやチャイルドケアの提案を自由にディスカッションできるサークル活動をしたいと計画中です。まだまだ駆け出しで日々勉強の毎日ですが、私の方が、皆さんのお子さんからエネルギーをもらっているような気がします。



2008年春 スクーリングの ご案内と内容についてのお知らせ

春クールがよいよスタートします。初開催地に沖縄と広島を企画しております。ぜひこの機会に足を運んでください。講師によるビギナー編の開催から、今後はCCIの開催に切り替わることも出てきますことを、ご了承ください。スクーリングの内容について、少し改善しましたのでお知らせします。

ビギナー編について

CCIの誕生に伴い、今後のビギナー編は、それぞれの地域のCCIにお願いすることも増えてくることと思います。基本的なチャイルドケアを伝えるということにおいては、CCIになった方は、しっかり学んでいますから、問題なく思いを届けることができると思います。

この講座をスタートしてから、ビギナー編ではずっと変わらないことを伝えてきました。もちろんこの基本となることは、いつの時代でも変わらないと思いますので、今後内容的に大きく変わることはありませんが、今後講師が行うビギナ

ー編においては、チャイルドケアの良さを具体的に理解いただく機会になれば良いと思っています。まだ、スクーリングに参加されていない方、久しく参加されていない方も含め、ぜひ、もう一度チャイルドケアの良さを再認識しにいらしてください。

スキルアップ編について

当初、スキルアップ講座では、CCCになった方を想定し、学習指導よりも指導する側のレッスンとして企画しました。しかし、ビギナー編からいきなり指導者の学習では、スキルの格差が出てしまい、皆さんに公平に理解いただくには少し問題が出てきました。また、昨秋初めてシェアリングを試みましたが、そこでもスキルの格差を感じ、皆さんをうまく引き上げることに至りませんでした。

これは、講師の大きな反省点として残りました。そこで、今後はスキルアップは完全にテキストに即し、各章を深めるレッスンをしていきます。定期開催地域

は、7章を3回構成で展開します。また年1回の開催地域に関しては、1時間延長し、2回構成で行います。それ以外に関しては特別バージョンで展開します。

(表参照)

松本美佳先生の

チャイルドケアスクーリング

【スクーリングの規定事項】

全会場とも、参加者が20名に満たない場合は、開催を見送ります。

東京会場以外での平日開催は、来年1年間の参加状況及び、MC会員による多数の要望によって検討いたします。

ビギナー編は、受講中の方はもちろん一般受講も可能です。お友達をお誘いの上、ご参加ください。

時間 10:00~12:00(2H)

費用 MC会員 / 3,000円

JAA正会員 / 4,000円

一般 / 5,000円

スキルアップ編は、ガイドブックの購入が必須となります

スキルアップ編カリキュラム 定期開催

定期開催以外は、会場ごとに併せて行います。

テキスト該当章	内容	時期	時間・費用	参加条件
第1~2章	【チャイルドケアの全体像】 触れることの大切さ・自然療法の取り入れ方	2008年度 春クール	13:30~15:30(2H) 3,500円	<ul style="list-style-type: none"> ・MC会員 ・ガイドブック購入者 ・ビギナー編参加者 (1回以上・同日含む)
第3~5章	【実践】ハーブやアロマを利用した、自然のアイテムの使い方	2008年度 秋クール	13:30~15:30(2H) 4,000円	
第6~7章	【実技】実際にマッサージやツボ療法を生かした日々のケアの仕方	2009年度 春クール	13:30~15:30(2H) 4,000円	

定期開催 春クール

東京 4/17(木) 名古屋 4/26(土)
福岡 5/24(土) 大阪 6/7(土)
東京 6/15(日)

- ・ビギナー編 10:00~12:00
- ・スキルアップ編<第1~第2章>
13:30~15:30

初開催

沖縄 3/15(土) 広島 9月

- ・ビギナー編 10:00~12:00
- ・スキルアップ編<特別バージョン>

13:30~16:30

ガイドブックの紹介やインストラクターの育成など、チャイルドケア全体の背景を把握することができます。

年1開催

仙台 7/12(土) 札幌 7/19(土)

- ・ビギナー編 10:00~12:00
 - ・スキルアップ編(3H)13:30~16:30
- スキルアップ編は、通常より1時間延長し、<第1~4章> 次回<第5~7章>として2回構成で行います。

申し込み窓

日本アロマコーディネーター協会
TEL/03-5413-1260

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
郵便振替口座

00170-4-122869

日本アロマコーディネーター協会

* 親子イベントの開催のお知らせ *

東京会場での、春・夏の親子イベントの開催が決まりましたのでお知らせします！



春休み

東京 3月29日(土)
 対象年齢 4～6歳まで
 時間帯 10:30～12:00
 定員 15組
 費用 4,000円
 対象年齢 7～9歳まで
 時間帯 13:30～15:00
 定員 15組
 費用 4,000円

夏休み

東京 8月21日(木)
 対象年齢 0～1歳まで
 時間帯 13:00～14:30
 定員 15組
 費用 4,000円
 対象年齢 1～3歳まで
 時間帯 15:00～16:30
 定員 15組
 費用 4,000円

MC会員(受講生含む)限定となります。

お子さんが2人以上になる場合は、別途500円を当日徴収いたします。
 内容は、当日のお楽しみとなります。

【親子イベントの規定事項】

毎回告知する定員数の50%に満たない場合は、開催を見送ります。

CCCの方でお手伝いを希望する方(CCCボランティアスタッフ)が、4～5名に満たない場合は、参加人数が多くても開催することができません。

他会場での親子イベントの予定は立っておりません。ただし、CCCボランティアスタッフ数名の申し出および企画申請によって、開催を検討いたします。



CCCによる ボランティアスタッフを 同時募集!!

ボランティアスタッフとして、参加してみませんか？親子イベントはボランティアスタッフの皆さんの協力で開催しますので、ぜひ、親子イベントが実現できるようご協力ください。

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

合格おめでとうございます

今回59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！
 皆さまの更なるご活躍を心よりお祈り申し上げます。

石出 円 / 伊波 麻由子 / 竹田 良枝 / 三井 里佳 / 若林 美樹 / 矢ヶ部 梨加 / 中嶋 加奈子 / 小和瀬 咲絵 / 黒澤 理絵 / 福永 望美 / 比嘉 かやの / 大森 裕子 / 加藤 ひとみ / 田中 順子 / 鈴木 さや香 / 田嶋 友紀子 / 松江 しのぶ / 小玉 知美 / 樋口 美穂子 / 野村 有香 / 細山 真喜子 / 関根 眞実 / 對馬 美菜 / 池 美保 / 三国 さおり / 福元 祥子 / 高橋 有美子 / 福家 弥生 / 三井 美鶴 / 中村 統子 / 廣川 麻子 / 杉本 かおる / 大坪 由紀子 / 鈴木 雪乃 / 遠畑 良重 / 五十嵐 理恵 / 土屋 秀子 / 五戸 祐美子 / 相原 美佐子 / 山田 朱子 / 入口 明子 / 鈴木 正美 / 岸本 小百合 / 鈴木 松代 / 吉田 ゆかり / 宮坂 幸江 / 石野 愛子 / 北川 美陽子 / 磯部 陽子 / 木村 麻美 / 加藤 由美 / 松原 真紀 / 川島 容子 / 小島 勝津子 / 高田 優 / 高橋 清香 / 左高 えり子 / 山野目 久子 / 新納 涼子

(敬称略 / 2007.11/1～2008.1/15付)

マザーズクラブ(以下、MC)会員制度について

MCは、受講同時に自動登録され(受講期間中のMC年会費は免除)、会報誌「ピーカーブ」の講読、チャイルドケア・スクーリングへの参加優遇、会員同士の交流など様々な特典を受けることができます。また受講期間終了時に更新を行うことで、引き続きMC会員としての特典を受けることができます。

現在受講中で下記の受講番号に該当する方は、3月上旬にMC会員更新の書類を郵送いたします。

AC06-1/AC06-2/AC06-3/AC06-4/AG06-1/AG06-2/AG06-3/AG06-4/AL06-1/AL06-2/AL06-3/AL06-4/C007-1/C007-2/C007-3/C007-4

ピーカーブの誌面にご登場され、特にご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

チャイルドケア本部

〒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

MC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