



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

2008年10月30日発行

No. 20

ピーカーブー

安らぎの場



今年からスキルアップ講座は、全3回、もしくは前編後編の全2回完結で行うことにいたしました。

7章で展開しているチャイルドケアを掘り下げた形で行っています。内容はかなり濃いものです。貴重な機会の数時間で、できるだけ多くのお伝えしたいと思っています。私自身も基本の大切さを改めて感じる機会になっています。参加された皆さんは、いかがでしたか？

すでにこの秋からスキルアップも開講し、実習を取り入れながら、気軽に手軽に楽しいケアを体感していただく機会になっていると思います。ぜひ、これから参加される方も楽しみにしててください。

さて、私がチャイルドケアにおいて、もっとも大切なこととし、基本として捉えているのが第5章でご提案している「ライフスタイル」です。つまり、チャイルドケアとは、家庭であり、生活であり、人生です。チャイルドケアを立ち上げるきっかけは、基本のお約束を基に誰もが、手軽で楽しくできるホームケアを充実させ、子どもの健康、家族のケアをお家の中にある「おかあさん」が、中心となって行えるものということが前提にありました。普段の生活をしている中に難しい知識や方法は必要ありません。柔軟なアレンジ力や、小さな変化に気づける感性の方が、生活にはずっと役立つのです。しかし、一方で最近、ケアの種類や手法などが増えたこともあり、ケアそのものが何か特別なものとして捉えられている気がします。特別な方法

家庭



や難しい知識を多くすることで「できる」と思っている方が多いのです。チャイルドケアにおいては、決してそうではありません。

チャイルドケアが生かされる場所は、学校でも教室でもサロンのような特別な場所ではなく、家庭です。

そして、この家庭とはどのような場でしょうか？一言でいえば「安らぎの場」であることが家庭です。そこに最も必要なのは、難しい知識や方法の「知」ではなく「愛」です。つまり愛を持って暮らしを築きあげることで、生活する場が潤い、心身が健康で豊かになり、安らぐ場になるのです。この愛を持って、暮らしを築くところに、チャイルドケアのいろいろな手法が生かされるのです。

だから、「安らぎの場」が存在していれば、チャイルドケアもそこには存在していると思います。子どもたちはその場を愛し、存在している人やモノを大切にしたり、慈しんだり「情」を育てていくことでしょう。また、その場の中心にいるお母さん自身も外に目を向けることだけではなく、まず自分の足もとから見直したり、家を良い空間にしたり、家で与えるものに気を配るようになったりと、家庭にいても、自分の役割の大切さやその作業の面白さに気づいていくことでしょう。

チャイルドケア



安らぎの場となっている家庭は、外からみても安定感があります。だから、外との関係も上手に調和がとりやすいのです。つまり、家庭と社会をつなぐための基本として、家庭は安らぎの場として築くことが必要なのです。

そして、次に自分らしさを取り戻す場所であること。外でいろいろなストレスや不調を抱え、バランスを失っても、家庭に戻ることで、心地よいエネルギーに満たされ、再び外に向かう行動力や自発性、自立性を発揮していくことができるようになるのです。

私自身も、家が大好きです。家には、大切に大好きなものがあふれていて、居心地の良い場になってるからです。狭くても、多少散らかっていても、我が家がいちばんです。これは私の家族も同様な気がします。中高校生になった子どもたちも家が大好きです。いつも我が家のリビングは賑やかで笑いが絶えません。そういう「家庭」が築けたことは一つの自慢かもしれない。ぜひ、皆さんもご自分の家庭が自慢できるものであるよう、自信をもった生活と安らぎの場を作るチャイルドケアを実践してください。

チャイルドケア講師 松本 美佳

素敵なあの人から「きく・みる」を学ぶ

動植物も私たちも、地球という 同じ母をもったチャイルドです



須藤 恵理 先生 聞き手 松本 美佳

プロフィール/須藤恵理先生(すとう えり)
JAA加盟校「ファイブエレメンツ」主宰。専門学校
アニマルインターカレッジ ペットアロマセラピー学
講師。JASペットアロマケア講師
アロマを通して安らぎのある心地よい暮らしを提案。
人と動物が仲良く、健康で快適に暮らせるよう、日々
の生活で活用できるやさしい植物療法を伝えている。

チャイルドケア講師
ビーカブー編集長

チャイルドケアは、命のケアであり、あらゆる命には、すべて母の存在があります。そして私たちは地球を母にもつ子どもたち。チャイルドケアの学びには、こうしたホリスティックな考えをベースに視野の広がりと、意識付けをしていくことでもあります。チャイルドケアを学ばれる方には、お子さんではなく、ご自身のペットでその理解を深める方もいらっしゃいます。

最近、子育て問題だけではなく、昨今のペットブームということもあり、さまざまなペット問題も問題視されています。ペットが注目される中、時代は、ペットである動物のケアも注目されています。

昔は、子どもにあえてケアを方法的に行うことはありませんでした。ましてペットのケアはもっとありませんでした。それはしなかったということではなく、当たり前のように生活の中に存在していたので、あえて「ケア」としなくても、親子間、飼い主とペットとの関わりが上手にできていたのだと思います。なぜ、ペットにまで「ケア」が必要になってしまったのか、ここに大きな問題があるように思います。そこで、ペ

ットアロマケア講座の講師でいらっしゃる須藤恵理先生に、ペットとの関わりやケアのあり方についてお話を伺ってきました。先生は、1歳半のお子さんを持つ母でもあり、仙台とバリ島を拠点にご活躍されています。去る7月に開催した仙台スクーリングにもご参加いただきました。



犬との暮らし

松本 仙台では、スクーリングにご参加いただきありがとうございました。いかがでしたか？

須藤先生(以下敬称略) とても楽しくためになりました。子どもだけのケアの話ではなく、私が提案しているペットケアにもつながるお話であったり、もっと包括的な自然と私たちのつながりを感じさせるお話には、共感しました。私自身は、まだ子どもも小さいですから、母親としては新米です。いろいろ学ばなくてはいけないと思っはいたのですが、ペットケアで考えている根底にある思いと何も変わらないことに気づき、励まされる思いでした。とくに子どもに触れていつもチェックしていれば、子どもの変化は、自然にすぐに気づけるというお話がありましたが、本当にその通りだと思いました。小さい娘もいる私には、タイムリーなお話で、これからの子育てが楽しみになりました。

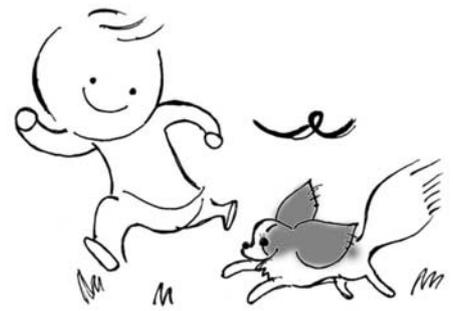
松本 共感いただけでよかったです。私が提案するチャイルドケアは、子どもだから、植物だから、動物だからという隔たりはあまりないのです。我が家にも7歳のミニチュアダックスフンドがありますが、

その仔のケアも、子どもたちのケアも基本的に変わりません。マッサージもしますし、ハーブティーも飲みます。基本的に餌も、餌という感覚ではなく、やっぱり食事として与えていますから、手作りします。犬専用のドライフードをあげるときには、私自身がそのドライフードを試食します。まずいものは与えない。だって、自分の子にまずいものはやっぱりあげたくないですからね。親である私がまずはチェックしています。

須藤 私は2匹の犬との生活の中で、彼らからいろいろ学ぶことができました。自然との関わりや季節の流れも彼らと一緒にいることで、気づかされることが多くあったのです。本当に彼らと過ごしていることでいろいろ学ぶことがあります。そして、大好きな彼らを私自身がアロマセラピーで癒されたように、彼らも癒してあげたい、彼らが過ごしやすい環境づくりをしてあげたいと思い、ペットケアにアロマを取り入れたのです。私が犬と暮らしていく中で、ごく自然に取り入れることができるケアであると思いました。今は娘もいるので、その娘を通して、新しい彼らとの関係づくりや、暮らしが変化していきます。でも、チャイルドケアのスクーリングを受けて、基本的なスタイルはこのままでいいのかなと思ったりしました。

人間だから、動物だからという隔たりではなく、いろいろな命の関わりや関係性の中で、自然や地球

や自分自身のことについて考えたり、皆が幸せに暮らしていくためにはどうしたらいいのだろうとかそんなことを感じたり、行動したりすることが大切な気がします。



松本 現在の社会的な背景には、子育て問題だけではなく、昨今のペットブームによって、飼い主とペットの問題も増えています。捨てられるペットたちの数は年々増加し、ペットを使い捨てるように扱う心無い飼い主も増えました。彼らには何も罪はなく、飼い主側の意識やマナー、常識の低下によるものばかりです。「大きくなったからかわいくない」「なつかない」「臭い」「吠える」「言うことを聞かない」など身勝手な理由が目立ちます。それと同時にペットをマスコットのように扱い、溺愛し、高価なものを身につけさせたり、毛を染めたりエステをしたりと、過剰なペット産業も目に余るものです。少し前の子どもの問題が、今はペットに移行しているような気がします。親の意識、飼い主の意識の低下が加速しているんでしょうね。

須藤 それはとても感じます。極端な問題が増えていますね。以前、休みのときに犬を連れて、車で山に遊びに行ったのです。お店があったのですが、そこのお店の人が、私たちをととても怪訝な目で見ているんですね。なんだか不愉快だな……と思っていたんですが、どうやら私が犬を山に捨てに来たのではないかと思ったそうです。確かに遊びに行ったのは、シーズンオフだったので、こんな時期に犬連れて山に？となるとすぐに犬を捨てに来たに結びついてしまうんですね。そのくらい多いのだそうです。引っ越しや転勤で犬が飼えなくなったとか、何らかの事情があるのでしょうけど、あまりにも身勝手な人が多いことに腹が立ちました。ペットと暮らすことの意味や、暮らし方を知らないでモノのように扱っているんですね。やはりペットと暮らすということ



犬種：ミニチュア・シュナウザー 母セラ(4歳)と娘ラニ(2歳)
娘は愛理(めり)1歳2ヶ月



がどういことなのかをきちんと知るべきだと思いますし、教えてあげることが必要になってきていますね。犬の場合は、犬種によっても性格やタイプが違いますから、とくにそうしたことも知らないといけないと思います。

松本 子どもの育て方も、犬との暮らし方も、昔は自然にできていたことが、教えてあげなければできないという状況にすでに大きな問題があるように思いますね。

子ども、動物との関わりの共通点

松本 親、飼い主の環境に彼らを取り入れるという意識が強いのかもかもしれませんね。弱者である彼らの置かれた環境を中心に視野を広げれば、もっと見えてあげなくてはいけないことに気づくはずですよ。子どもの気持ちを考える、犬の気持ちを考える。そんな当たり前のことをおろそかにして、親、飼い主の意見を主張し、それを通すことで自己満足しているのではないかと思います。子どものために、愛犬のためにという都合のいい言い訳です。ツールや方法に頼りすぎて、ケアをする前の心構えができていないように思います。須藤先生は、ペットアロマを指導されているわけですが、やはり具体的な方法を提案しているのですか？

須藤 アロマはとてもいいものだと思います。使い方では当然ペットにも良い影響が出ると思います。当然方法的なものも指導しますが、やはり、チャイルドケアと同じで、方法が先にくるのではなく、ペットと飼い主さんとの関係に気づいてほしいということが一番にあるんです。

「これを治す」とか「このケアにはこの精油」みたいな形にはしていません。アロマは魔法の薬ではありませんし、ペットの性格や状況、飼い主さんとの関係などが影響するものです。アロマは、ペットと飼い主さんが良いつながりをもたらすためのツール

でしかないと思っています。だから、他につながるものがあれば、「お散歩」でも全然いいんです。

もちろん、ペットアロマを求めてくる受講生の中には、方法論を知りたいということで来られる方も多いです。でも、根本的なことに気づいてくださるきっかけになってくだされば、と思って私も指導しています。

松本 まさにチャイルドケアみたいじゃないですか！

須藤 そうなんです。チャイルドケアのテキストを拝読して、あっ私も同じこと言っていたりテキストに掲載していたりするので、すごく似ていると思いました。だから、うれしくなりました。もちろん松本先生は、他に多くのことを経験もしていらっしゃるし、土台も違うと思いますが、目指しているところが同じではないかと思いました。

松本 私たちは、提案するスタイルは違いますが、きっと目指している目標が同じ方向にあるんですね。須藤先生の一言一言が、言葉以上に私には理解できるような気がします。ずっとお話できそうですね。動物とか子どもとか自然とかそんなテーマだとエンドレスで話が盛り上がりそうですね（笑）



須藤 なんだか松本先生と話していると部活の先輩と話している感じがするんです（笑）もちろん、体育会系の部活ですけど.....（笑）

松本 あっ...後輩の面倒見はいいのよ（笑）

役割を知ることで関係性ができる

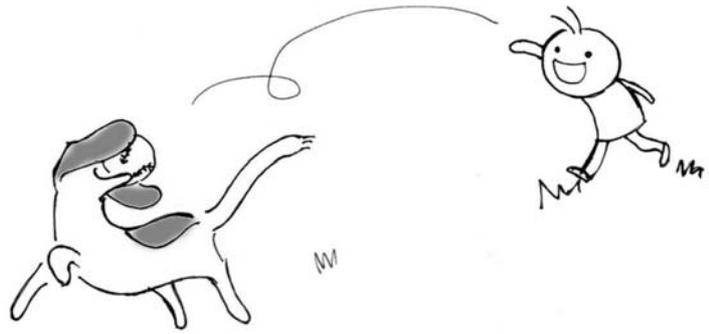
松本 コミュニケーションというのは、今や社会問題です。どの分野においてもコミュニケーション

の低下というのが影響しています。ペットというのは、言葉も生活のスタイルも違います。だから人間以上にコミュニケーションを養うことが必要ですよ。犬の場合は、家族やその集団での役割をちゃんと知っていますよね。我が家の場合は、私がボス。主人がいて、娘がいて、そしてうちの仔がいて、息子という順番です。居間でゴロ寝していると、私のお腹側に甘えるようにぴったりと体をつけて添い寝します。でも息子がゴロ寝していると、うちの仔は、息子の背中側に添い寝するんです。中学生の息子よりもずっと体は小さいのですが、自分が彼を守ってあげようとしているんでしょうね。その姿に感動しますね。家族の中でどういう位置にいて役割があるのかをちゃんと知っているんですね。

須藤 犬は、オオカミの血を受け継いだといわれていますから、当然群れを作り、リーダーを求めます。リーダーがいることで自分の役割を明確にするんです。リーダーは、その群れを守ったり、方向性を指し示すものなので、絶対の信頼感があるんですね。飼い犬の場合は、飼い主さんは、リーダーにならねばなりません。リーダーがリーダーとしての役割をしっかりと果たすことで、飼い犬も自分の位置を明確にし、安心できるんです。彼らの本能的な部分を大事にしてあげることが、一緒に暮らす上での約束になりますね。

松本 リーダーですね。親もまさにそういう役割ですよ。親のやっていることを子どもはしっかり見ています。親が適切なことをやっていけば、適当にやる子に育つし、親が思いやりのある行動をとっていれば、自然に思いやりは身につきます。ケアとは、やってあげるばかりではなく、指し示すことがケアになるんです。

須藤 ペットケアをしていて思うことですが、やりすぎてしまう人が多いですね。溺愛、過保護。これはかえって良くない方向になります。ペットにお



いて、ケアは不足している部分のサポートで良いと思います。それとケアは流行でやるものではないということです。

松本 ペットケアだけじゃないですよ。チャイルドケアでもそうです。やりすぎて傲慢なケアになってしまうこともあると思います。ケアにおける大切なことはバランスですよ。そのバランスを見るために、子どもと親と環境と状況を視野にいれて考えてみるということ、同じようにペットと飼い主と環境と状況でみていくことではないですか？

須藤 本当にそうです。関わり方のバランスを考えることがケアだと思います。

松本 本当に話が尽きませんね（笑）チャイルドケアと須藤先生の活動が深くリンクしていることがわかり、私もとても励まされたと思います。またぜひ素敵なお話をお聞かせください。

須藤 私もこれから始まっていく子育てにチャイルドケアでいろいろ学ばせていただこうと思っています。

松本 ありがとうございます。



Schooling Report



Sendai

7月12日(土) 仙台アニマルインターカレッジにて

受講生 片山 宏美 さん

福島県須賀川市
E-MAIL kata-hi@mist.ocn.ne.jp

日頃のちょっとした疑問の解決や、松本先生の講義を直接受けてみたい思いで初めて参加しました。松本先生の講義は、楽しく笑いあり感動し涙ありで、「知識だけで教えるのではなく、自分で経験したことや試したことを伝えること。」「子どもにマニュアル的なマッサージをしようと思ったら無理！何回したらいいの？何分したらいいの？これは、ふれあいではないと思う。ふれあうとは、心にふれあうということ！」など、たくさんの言葉が心に深く残っています。現在、ベビーマッサージ教室・ベビーサイン教室を開講している私にとって改めて実感させていただいた言葉でした。

また、昼食時には、「皆さん一緒にいかがですか？」と声をかけてくださった鈴木さんのおかげで、楽しい時間を過ごすことができました。会場へ向か

うときは1人でしたが、帰りは複数の方と駅までご一緒しました。「来年は仙台の牛タンをみんなで食べて帰りましょう！」と言って別れました。今から来年が待ち遠しいです。



受講生 三浦 純 さん

宮城県東松島市
携帯MAIL pure0429.2004defend@ezweb.ne.jp

今回2度目でしたが、親子関係や自分を見つめ直すいい機会になっています。松本先生の話は心に響くものばかりで、スクーリングでないと得られない感動が盛り沢山あります。特に印象に残っているのが、「子育ては、たくさん抱きしめて、たくさん歩かせる」という話です。初めての育児で毎日、自分と葛藤していた私が唯一、欠かさない行為だったので、確信と自信をもらえました。娘は本当に歩くのが大好きで、外に遊びに行くこと座るといふこと忘れていたかのように動き回っています。大地からエネルギーをもらっているからなのでしょうが、本当に丈夫で医者いらずで、育っています。

交流会を兼ねたお昼休みは、同じ目標を持って勉強されている仲間のお話を聞くことができ、励みとやる気もらえました。メール交換で、最近の出来事や情報交換をしたりしています。次回もぜひ参加したいと思います。

Hiroshima

9月20日(土)ブルーウェーブ広島にて

CCC 三島 志野 さん

島根県八束郡

E-MAIL wurzel@tenor.ocn.ne.jp

以前から参加したかったチャイルドケアのスクーリング。中国地方初となる広島での開催を知り、1歳3ヶ月になる息子の授乳回数も減ってきたので今なら行けるかも・・・「とにかく行かなきゃ始まらない!」と期待に胸を躍らせながら隣の島根県から参加させていただきました。

初めてお目にかかる松本先生の可愛らしいお人柄ときらきらした目から発してくる強いパワーに瞬間に惹きつけられました。「お母さんを極めること、お母さんであることに自信と誇りを持って生きてほしい」「母親である私自身も永遠にチャイルドであるということ……」子育て真最中の私にとって、まさしくすべてがここにあるような思いで話を聞いていました。つい外にばかり目を向けがちだけど、自分の大切な人を笑顔にしてあげられること。ケアって本当はとってもシンプルなものなのかも知れませんか。簡単そうでいて、つい忘れてしまいそうなことがとても大切なのだということも気づかされました。ひとりひとりが違うように私だからできることもきっとあるはずです。

一冊のテキストの重みが変わったことも大きな変化です。家に帰って読み返してみると、それまで見えてこなかったより深いものを感じ取ることができました。先生が伝えようとしていた本当の意味でのチャイルドケアを理解できた今、ようやくスタートラインに立てたような気がします。

たくさんの仲間にも出会いました。「今の自分の出来ることは?」と真剣に向き合いそれを形にしようと努力している素敵な方ばかりでした。お食事をしながらの交流会ではそれぞれの思いや、現在の活動内容や今抱えている悩みなど、皆さんいろいろお話をしてくださいました。短時間でしたがとても有意義な時間を過ごせたと思います。広島でグループ



も結成することになりこれからがとても楽しみです。皆さんとともに高め合い成長しながら、それぞれのチャイルドケアを広めていけたらいいですね。そしてこれを機に広島でも定期開催されることを強く願っています。

中国地方のみなさん! 一步踏み出す勇気を持って一緒に頑張りましょうね!!

JAA正会員 越石 祐子 さん

一般参加 / 広島市在住

私はまだ受講していませんが、最近「ベピマ」と言う言葉をよく耳にするようになり、孫が出来たのがきっかけで、チャイルドケアにも興味を持つていました。一般参加ができるピギナー編に参加し、チャイルドケア講座のことを知る機会が持てて良かったです。

単に子育ての仕方だけではなく、母親のあり方や周りの環境、命のケアまでを考えると奥の深いもので共感できることが多くあり、来年あたり受講してみようと思っています。皆さんとの交流も楽しいひとときでした。

CC本部より

午前中のピギナー編は、本講座の受講者以外の一般の方も参加できるようになっています。お知り合いやお友達をお誘いのうえ、ぜひ、ご参加ください。

Q&A

今回は、レポートなどで多く寄せられる質問にCCIがお答えします。CCIは、本講座の内容を把握し、講座内での質問に対して共通知識をもってお答えできるスキルをもった資格です。CCIの答えは、本講座の答えとなっています。 (CC本部)



Q1 ハーブティーで使用する水は、 どのようなものが良いのでしょうか？

金子 市販されているミネラルウォーターは、ハーブの成分を壊す働きもあるので水道水で十分です。ハーブの葉を開かせて有効成分を十分にとりだすためには、酸素のたくさん含んだ新鮮な水を沸騰させます。魔法瓶などの置き水はおすすめできません。

加藤 ハーブティーは普段飲んでいるお茶と同じように扱えばいいと思います。地域によって違うと思いますが、水道水がおいしく飲める所は水道水で、ミネラルウォーターでお茶を入れている所は、軟水のものを選ばれると良いと思います。

Q2 ハーブティーの禁忌はありますか？

金子 ハーブティーは水溶性の薬効成分が微量ずつ入っていますが、1日3杯程度であれば問題ありません。妊娠中は香りに対しても敏感なので、おいしいと思う範囲で飲むとよいでしょう。体に良いからといって過剰に飲むと体調をくずす原因になるので注意してください。

浜崎 ハーブティーは、ハーブからその有効成分をお湯で抽出して、飲むものです。嗜好品として楽しむ場合には、特に問題視しなくてもよいと思います。

飲用のための注意として、ハーブティーは作り置きをしないようにする。ハーブに含まれるミネラルやビタミンが化学反応をおこすこともあるの

で、鉄やアルミ鍋は避け、陶器やガラス製の容器を使用してください。

平山 ハーブティーは、ノンカフェインのものが多いため乳幼児から安心して飲めますが、小さなお子さんには希釈して与えてあげることです。また、ラズベリーリーフは子宮に働きかける作用があるので、妊娠初期に多量に飲むことはおすすめできません。

ハーブティーは食品として捉えてください。成分だけをみれば禁忌が必要な場合もありますが、神経質に捉える必要はありません。食品でも、人によってはアレルギーを起こす場合もあります。その範囲で考えてください。(CC本部)

Q3 子どもがハーブティーを飲まないときはどうすれば良いのですか？

浜崎 ハーブティーを飲みたがらない子どもに無理に飲ませる必要はないと思います。お母さんが、日常にハーブティー取り入れていれば、子どもの方から興味を持って飲みたがるかもしれません。大好きなお母さんが美味しそうに飲んでいれば、子どももハーブティーに興味を持つかもしれません。

加藤 無理に飲まそうとするのは、かえって逆効果になります。子どもが「飲んでみたいな～」と思うように、子どもと一緒にティータイムを楽しみ、お母さんのおいしそうに飲む姿、「元気が出るよ」「おいしいよ」などと言葉かけをし、興味をもたせてあげることが大切です。最初は薄くから与え、それでもダメな時は、はちみつを少し入れたり、ジュースやフルーツにブレンドしてみて、抵抗なく飲める工夫してみることで。

平山 嫌がる子どもに無理やり飲ませる必要はありません。まだ日本においては家庭の中でハーブティーを嗜好品として楽しむという文化は浅いため、ハーブティーの味になじみのない子どもも多いでしょう。まずは大人が日々の生活の中にコミュニケーションを図るアイテムの1つとして、ハーブティーを取り入れ、ティータイムの時間やその空間を一緒に楽しむことが大切です。



本講座では、ハーブティーは、コミュニケーションのツールとして捉えています。そのため子どもの「心」を大切にしているので、無理な与え方はマイナスとして捉えています。与え方の柔軟性は指導として取り入れています。(CC本部)

QAにお答えしたCCI紹介

金子 法子さん

東京都西東京市在住 子ども3人

長女が産まれる前にアロマに出会い、来自然療法を生活に取り入れ、「育児は育自」をモットーに親子して楽しもうと過ごす毎日です。現在はアロマと食育の仕事在市内で活動し始めました。一人目の子育ては初めてで不安なことだらけで、そんな時に会ったのが「チャイルドケア」でした。一般的な育児書を超えた、本来本当に大切なことを気づかせてくれたような気がします。今後はCCIとして、コーディネーターの方々とネットワークを広めるとともに、チャイルドケアを通して子育てを楽しく、そして毎日が光り輝く楽しい時間を過ごせるようなお手伝いをみなさんとの出会いを通

して広めていけたらと思っています。

浜崎 由美さん

神奈川県川崎市在住 子ども1人

チャイルドケア講座は方法論ではなく、感性を豊かにして日々の生活を楽しむことの重要性に共感しました。CCIとして多くの人と出会い、チャイルドケアを通して、命の大切さを伝えていけたらと思います。

加藤 佐江子さん

岐阜県関市在住 子ども2人

チャイルドケアを学ぶことによって、今までの生活を改めて見つめ直すことができます。いのちの大切さから始まり、子どもを取り巻く環境問題、社会問題へと

広がっていき、いろんなことを学ぶことができます。自然の大切さ、自然と共存して生活していることは、実感できないとなかなか感じられないことと思います。講座では、提案を元に実践しながら、自分自身のホームケアを確立していくことができました。

平山 和香枝さん

愛知県安城市在住 子ども2人

松本美佳先生の提案するチャイルドケアの理念全てにとっても共感しています。そのため、私自身もこのチャイルドケアを大切に捉え、地域の方にお伝えしていくお手伝いをしていきたいと考えています。

チャイルドケア = マザーズケア

受講生 北山 直美さん

兵庫県西宮市在住。チャレンジ精神旺盛で娘に育てられながら母親業を楽しんでいます。チャイルドケアは、昨年秋の大阪スクーリングへの参加後、受講を始めました。

6年前の夏、高齢初産で娘を出産しました。保育士になりたかったほど子どもが大好きな私でしたが、実際、四六時中、娘と二人っきりの生活が続くとさすがにストレスが溜まりだしました。少しでも自分が楽しくなれる時間を持たなくてはと思っていた頃、アロマセラピーと出会いその後、JAA認定アロマコーディネーター、アロマインストラクターを取得しました。そして、これを誰かに伝えようと考えた時、この知識をいちばん活用でき、実践できるのは、子どもを持つ「お母さん」だと思いスクーリングに参加しました。

「チャイルドケア」の活字だけを見るとかなり専門的な事柄を学ぶのだと覚悟していましたが全く違う内容でした。松本先生がお話ししてくださった、親子で楽しみ・感性を磨く・ふれあいのタッチセラピーには、大変共感しました。

実際、娘にも週に1~2回のペースでマッサージをしていたからです。娘は、疲れたり甘えたい時には必ず「お母さん。マッサージお願い！みゆきちゃんもしてあげるから！」と言います。お互いに体を触ることで、心が開き、思い感じていることがスーッと言葉になり、私の方が癒されたことが何度もあったからです。

その他にわが家で実践している



ことは、風邪やインフルエンザが流行る前からエキナセアをブレンドしたハーブティーで免疫力をつけているので、娘は咳が出だすと自分から「エキナセア飲まなきゃ!!」と言ったり、カモミールを「ピーターラビットのお茶」と言ったり、未来のプチセラピストの仲間入りをしています。

また、ベランダでハーブを育て料理を楽しんでいます。先日、卵焼きに入れる青ネギがなかった時、娘がクレソンを入れてみたら？とつみ取ってきたので、入れてみると、これがおいしかったんです。この日から、わが家の定番の卵焼きはクレソンを入れていきます。食育まで幅広くできる「チャイルドケア」を私たちはとても楽しんでいます。

このように日常何気なく私が娘と一緒にしていることが、すでにチャイルドケアなんですよ。そしてチャイルドケアは、まさにマザーズケアにもなっていると私は思います。親が楽しく余裕があると子どもも楽しくなると思うので、できるだけ娘と一緒に楽しい時間をたくさん持てるように、残りのレポ

ートにも取り組みたいと思います。そして近い将来、チャイルドケア・コーディネーターとなり発信する側になって広めていきたいと思っています。

ちゅらさん 沖縄 沖縄から伝えられること

CCI 仲宗根 千賀子さん

沖縄県那覇市在住。三児の母で、元気いっぱい笑顔いっぱい子育てしています。また理学療法士で障害者と関わっています。

去る6月、チャイルドケア・インストラクターの試験を東京で受けました。一泊二日とはいえども幼い子どもを残して東京へ行くことは、私にとって大きな決意でもありました。主人の協力もあっての受験でしたので家族には心から感謝しています。

久しぶりの東京、普段なら仕事と育児、家事と息つく暇もないのに、一人はやはり寂しく慣れない土地では緊張ぎみの私でした。沖縄でのスクーリングで松本先生にお会いしていたせいか、再会したとたん緊張がほぐれました。スクーリングの講義は、受ければ受けるほど深みを増して考えることができず。また、他県の仲間と知り合えたことも刺激になりました。

沖縄へ向かう飛行機の中で、無事に終えた安心感と同時にチャイルドケアを伝えていく課題と責任感を強く感じました。得た知識をどれだけ実践し行動するかが重要だと思いますし、そこから学んだことを自分のものにどれだけできるかが課題だと思いました。

沖縄は自然に恵まれた環境にあります。私も沖縄の自然（輝く太陽、青空、海）が大

好きで子どもと自然の中で関わる時間を大切にしています。リラックスでき元気で笑顔でいられることは、自然療法でもあり結果的には、心のふれあいや絆を深めることにつながると思います。

また沖縄には昔から伝わる「ゆいまーる」と言う言葉があります。「ゆいまーる」とは親戚、近隣住民、友人などが助け合い、協力し合う相互援助のことですが、今でも「ゆいまーる精神」が生きずいており、子育てに反映されていると思います。少子化問題が浮き彫りになっている中で、沖縄は全国一位、出生率が高いのも、これらが関係しているのではと思っています。それから「なんくるないさ」という言葉も沖縄ではよく耳にする言葉です。「どうにかなるさ」という楽観的な考えですが、肩の力を抜いて子育てを行うことで、不安や悩みをできる限り解消する魔法の言葉的存在で使われることが多いようです。

これからも、この沖縄の良さを日常生活の中に取り入れながら、チャイルドケアを行い感じたことを素

直に伝えていきたいと思っています。



スクーリングにおける託児について

託児は、小さなお子さんがいる方でも、参加しやすい状況を作るためにCCC（チャイルドケア・コーディネーター）の協力によって開設しています。

ライセンス取得後、子どものケアに活動を生かしたい方は多いと思いますが、実際活動する際は、チャイルドケアの知識だけではなく、自分の子ども以外の子どもに接したり、さまざまなタイプの子どもの対応したり、親子のいる環境に慣れているか否かで違ってきます。活動するためには、実践の場を重ね、豊富な経験も必要となります。特に公共施設での活動には、実績を問われることも多々あります。

また、チャイルドケアを学ぶ受講生の多くは、小さなお子さんがいるために、スクーリングに参加できないことがあります。そこで、CCCの協力を得ることで、スクーリングへの参加を促すことができるのではないかと考えました。CCCは、こうした場を積極的に利用して体験から多くを学ぶこともできます。双方にとって得るものがあることでしょう。東京会場はCCCボランティアがグループ活動になっていることで毎回託児ができるようになりました。さらに7月には札幌で、10月には名古屋でも初の託児が実現しました。引き続き、各会場でも開設できるようご協力よろしくお願い申し上げます。

（CC本部）

札幌スクーリング 託児ボランティアに入って



CCC 深澤 千恵子さん

旭川市在住。市内の住民センターやデパートでベビーマッサージ教室やわくわくイベントを企画・開催し活動中。

URL : <http://www.1bcmg.com/>

E-MAIL : info@1bcmg.com

子ども連れてスクーリングに参加できるかCC本部に問い合わせたところ、過去にスクーリングの参加があったことから、今回は、娘を連れて託児ボランティアとして参加することになりました。

当日は、旭川から向かうので、娘と朝早くに家を出ました。お母さんに気持ちよく講義を受けていただけるよう、お子さんに危険がないようにと気を配りました。CC本部で用意してもらったマットやおもちゃを使いましたが、ひとつのおもちゃでその子なりに遊んでいる様子を見て、「こういったものに興味がある時期なんだあ……」と私もいつの間にか一緒になって遊んでいました。30分に1度ぐらいは、お母さんのことが気になるのか、お母さんのところへあんよに行きましたが、また少しするとこちらに戻って来るといった感じでした。お母さんの姿を確認しては安心するというのも自然な形だったのかなと思います。娘は普段は同じ年の子同士で遊んでいるので、小さな子をあやしている姿を見て、娘の成長もみることができました。

あっという間の時間でしたが、これからもどんどんお手

伝いできればと思っています。託児は、保育士や幼稚園の先生という特別な存在ではなくて、もっともっと日常的にできることだと思います。昔、「おつかいの間、ちょっとちゃんのお家で遊んでいてね。」と、近所のおばさんにしてもらったような感じに近いのではないかと思います。貴重な経験ができました。このような機会を与えてくださったCC本部と川畑さんに変な感謝しています。ありがとうございました。

託児スペースを利用された

川畑 恵美さん お子さん 1才4ヶ月の男の子

同室だったので子どもの様子を見ることができ、安心してスクーリングに参加することができました。息子にとっても初めての体験でしたが、深澤さんによくしていただき、息子もとてもごきげんでした。



またスクーリング時に利用したいと思います。どうもありがとうございました。

東京・託児ボランティアより

お子さんとのふれあいは毎回とても新鮮に感じます。それぞれの託児スタイルがあると思いますので、託児ボランティアをされる皆さんとの交流をし、お互いの活動を励まし合っていきたいですね。

CCI 浜崎 由美さん

E-MAIL : yurihamu0228@yahoo.co.jp

お友達募集

広げようチャイルドケアの輪

チャイルドケアを学んでいるみなさんとの交流を希望している方を紹介します。

CCC 八木 紀久代さん

(京都府京都市)

携帯MAIL ykikuyon@ezweb.ne.jp

携帯TEL 090-9251-0119



どのようにライセンスを活そうかと思っていた時、東洋心理学や氣学、パッチフラワーについて学ぶ機会がありました。興味から始めましたが学んでいくうちに、チャイルドケアともリンクしていることに気付かされました。特にフラワーエッセンスは「繋がっている」と感じる事が多くあります。これからもチャイルドケアのスクーリングと並行して様々な学習会に参加

し、学びを深めていきたいと思っています。

今後、育児サークルを中心にした展開を考えているところなので、同じようにチャイルドケアを学んでらっしゃる方や、活動されている方とお話できればと思います。息子が幼稚園の年長組のため、自由になる時間が限られますが、お気軽にご連絡ください。お待ちしております。

受講生 岡田 恵美子さん

(埼玉県蓮田市)

携帯MAIL mekmy--@softbank.ne.jp

携帯TEL 090-7701-6464



受講を始めて4年経ちましたが、子育て、妊娠、出産と慌ただしく、レポート提出をする時間もないまま月日が過ぎました。ただその中でもチャイルドケアとともに過ごし実践を重ねてきたように思います。そして幸せなことに第四子の命を授かり只今、妊娠中です。

我が子の子育てとともに地域へのチャイルドケアの普及として、子育て支

援にボランティアで参加しましたが、もっともっと活動を広げていきたいと思っています。しかし4人の子とも達との育児、家事との両立を考えると一人では難しいので、同じように思っている方(近隣・埼玉県東部、南部)と一緒に考えて、情報交換をしながら活動できればと思っています。ぜひご連絡ください。お待ちしております。

このコーナーの使い方

受講中の方をはじめピーカーブーがお手元に届く全てのMC会員の方が、このコーナーをご利用できます。

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ていきましょう。随時ピーカーブーに掲載いたします。

投稿方法

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(300字以内)

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

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。

紙面掲載の最終確認をしていただき、ピーカーブーが届くのをお待ちください。

次号ピーカーブー(2月発行)の投稿締切/2009年1月10日(土)まで

締切以降の応募は、次々号(6月発行)の掲載になります。

チャイルドケアのホームページ 11月よりリニューアルオープン!!

大変長らくお待たせしましたが、ホームページがこのたびリニューアルしました。皆さんにより親しんでいただけるように、また多くの方にご愛顧いただけるように、コンテンツの充実を図りました。MC会員限定サイトでは、会員同士の声を反映しながら、コミュニケーションの場となるよう展開していきます。

< 一般向け >

JAAが考えるチャイルドケアの
概念・講座案内

チャイルドケアの概念と講座の内容を掲載。

チャイルドケア・スクーリング

開催主旨をはじめ、各会場のスケジュール、受講者の感想などスクーリング情報を掲載

会報誌「Pee Ka Boo」

一部サンプル（PDF画像）をご用意。

一般の方の閲覧も可。

受講修了生の声

受講エピソードや皆さんのチャイルドケアを掲載。活動の有無不問

< マザーズクラブ会員限定 >

会員限定サイトでは「Pee Ka Boo」がお手元に届く方のみアクセス可。2008年11月1日以降ログインアクセスが変更します。

旧 ID / ccbukai

パスワード / mckaiin

新（2008.11.1以降）

ID / CC パスワード / mckaiin

会員専用BBS

会員同士の交流を図ります。

「PeeKa Boo」バックナンバー閲覧

バックナンバーの希望を反映し、全ての号をPDF画像にて閲覧可。（一部工事中）

CCC&CCI紹介

現在活動中の方の情報を掲載。

受講修了生の声や、CCC&CCI紹介では、皆さんからの受講の感想やご意見、活動情報など広く募集しています。詳細&応募はCC本部までお問い合わせください



ジョイセフのホワイトリボン運動を 支援します!!

日本アロマコーディネーター協会（以下、JAA）は、財団法人ジョイセフ様（以下、ジョイセフ）の行う活動に深く感銘を受け協力関係を築きました。

ホワイトリボン運動とは？

いま、世界では母親となる女性たちが



©ジョイセフ

尊い命を落とし、未来が奪われています。その数は1分間に1人、年間でなんと53万人もいます。その主な理由は、日本では想像しがたい妊婦の栄

養不足、出産時の不衛生な環境や不適切な処置、保険医療サービスの欠如、交通手段の欠如や道路の不備、社会的な因習などです。世界のお母さんと赤ちゃんの命を守るための活動が「ホワイトリボン運動」です。

ジョイセフの活動

ジョイセフは日本の国際NGOとして、この国際ネットワークのホワイトリボン運動に参加し、開発途上国に対しさまざまな支援活動を行っています。一人でも多くのお母さんと赤ちゃんの命を救うために、草の根地域のクリニックの支援、医薬品の提供、伝統的助産婦師の研修や保健ボランティアの育成、

さらに、現地で「命を救う足」と呼ばれている日本の再生自転車を途上国に寄贈しています。

JAAが行うホワイトリボン運動

現在、JAAでは、主に、切手・メータースタンプを収集し寄付しております。本講座のレポート提出時の切手も、ホワイトリボン運動に寄付しています。その他、ホワイトリボン運動の詳細はジョイセフのHPをご覧ください。



ジョイセフ
JOICFP (財)ジョイセフ

URL <http://www.joicfp.or.jp>

春のワークショップ&イベントのご案内

不定期にスクーリングとは違ったワークショップ、親子イベントなど企画開催しています。スクールとは違う参加型のイベントですが、どの内容もチャイルドケアとしてご提案するものです。ぜひ、ご参加ください。

3/31 TOKYO

本講座の大切なコンセプトの中に「言葉を大切にする」を挙げています。コミュニケーション希薄化の中には、「言葉」の使い方や表現力の低下によるものも考えられます。また、CCCの資格をとってもなかなか伝えることができないという声が聞かれます。これは知識はあっても、表現力が低下しているために、伝える手段が身につけていないともいえます。そ

表現&感性をみがこう！ 言葉遊びのワークショップ開催！

ここで、今回東京において、問題解決のヒントになる言葉遊びのワークショップを提案します。絵本の読み合わせや感想などシェアしながら、それぞれの感性が豊かになってゆく時間を楽しみたいと思っています。本講座の内容から少し視点を変えたチャイルドケアを体験してみませんか？

(講師 松本美佳)

日時 2009年3月31日(火)
13:00~15:00

会場 東京指定会場

対象年齢 高学年~大人まで

定員 30名

費用 3,000円

MC会員(受講生含む)または、その家族(高学年以上)。ご家族の方の参加費用は、1,500円/人です。

3/28 NAGOYA

東京で開催していた親子イベントを、来春、名古屋で開催します。名古屋地区の要望が高く、CCIメンバーを中心とするボランティアスタッフが集まったことで、開催が決定しました。松本先生の企画を、ボランティアスタッフの協力によって、ご提案いたします。現在、名古屋での初開催実現を目指して、打ち合わせ中です。

親子イベント 名古屋で開催！

内容は、ハーブやアロマを使ったクラフトとなりますが、詳細は当日までのお楽しみとなります。尚、開催人数に満たない場合には中止となります。(CC本部)

日時 2009年3月28日(土)

13:30~15:30

会場 名古屋指定会場

対象年齢 4~9歳まで

定員 20組

費用 4,000円

MC会員(受講生含む)限定
兄弟、姉妹2人以上になる場合は、
別途500円を当日徴収します。

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

名古屋地区 ボランティアスタッフの メンバーよりメッセージ



松本先生とボランティアスタッフの皆さんと打ち合わせ中

CCI 加藤 佐江子さん(岐阜県関市)

連絡先/携帯メール

saeko-kato@c.vodafone.ne.jp

親子イベントを名古屋で実現しませんか？スクーリングとは違い親子で参加することによって、親子のふれあいの楽しさ、大切さが実感でき、今まで以上にチャイルドケアの幅が広がっていくと思います。日頃、実践していることはあると思いますが、子育てにプラスになることが見つかると思います。このイベントは、皆さんのご協力があって実現します。この機会に親子で楽しんでいろいろと学んでみませんか？お子さんが大きい方は、ぜひボランティアとして

ご参加ください。

CCC 三井 里佳さん(愛知県北名古屋市)
はじめまして。名古屋のスクーリングで知り合った方と意気投合して、「やりたいね」から開催できるまでになりました。私たちも初めてのことで手探りですが、今から楽しみにしています。

CCC 山口 薫さん(愛知県岡崎市)
名古屋で初開催となるので、たくさんの方と楽しく盛り上がりたいと思います。みんなで交流をもって親子で楽しいひとときを過ごしにぜひ来てくださいね！

スクーリング情報

2009年 上半期スケジュール

< 定期開催 >

名古屋 3月20日(祝・金)
東京 4月21日(火) 6月21日(日)
福岡 4月26日(日)
大阪 6月28日(日)
年1開催の仙台・札幌は、7月に予定しています。(告知は次号にて)

【ビギナー編】10:00~12:00

費用 MC会員 / 3,000円
JAA正会員 / 4,000円
一般 / 5,000円

講師 松本 美佳

チャイルドケアで伝えたい「7つの基本コンセプト」を中心とした講義で、受講中の方や、これから受講を始める方にもお勧めです。基本概念をしっかり習得するために、何度も参加することができます。

【スキルアップ編】13:30~16:30

スキルアップ (実践)

テキスト第6~7章

チャイルドケア監修の松本安彦先生を招き、東洋医学からみるケアの仕方とマッサージのポイントについてお話しします。

費用 4,500円(材料費込み)

対象者

MC会員

ビギナー編参加者

(1回以上・同日含む)

ガイドブック購入者

当日購入または事前お届け(代金引換にて)

講師

松本 美佳

松本 安彦



【スクーリング規定事項】

全会場とも参加者が20名に満たない場合は、開催されないことがあります。開催の可否については、開催日の2週間前に最終決定しますが、開催間際の申し込みは避け、できるだけ早めにお申し込みください。

東京会場以外での平日開催は、多数の要望及び今年1年間の参加状況によって検討いたします。

【申し込み及びキャンセルについて】

申し込みはお電話にて承ります。申し込み時には、会員番号(受講生番号)が必要となります。

スクーリング費用は、電話申し込み当日か翌日までに、JAA指定口座へご送金ください。また、振込時には、お名前の前に必ず数字の「2」(判別ナンバー)をお書き添えください。

申し込み後にキャンセルする場合は、各会場開催日の1週間前(土・日・祝日、他事務局休業日除く)までにご連絡ください。なお、開催日の1週間以内のキャンセルは、費用の返金はできません。予めご了承ください。

開催日当日のお申し込みはできません。

【託児について】

全会場とも同室内での託児スペースの設置を推進しています。但し、これらは、CCCによる有志によって成り立つものです。利用希望の方は、まずは託児スペースの有無をお問い合わせください。各会場とも開催日より1ヶ月前の時点で決定します。

託児ボランティアに際しては、ガイドラインを目安に行っていただきます。自分の子どもと一緒に、託児スペースを利用しながらボランティアに入ることもできます。

同室内であっても講義を受けるわけではありませんので、スクーリング費用は頂いておりません。

託児スペースの設置がなく、預け先もない場合は、隣席で参加することができます。申込み時に、託児スペースの有無を確認したうえで隣席参加を希望する方は、お子さんの年齢をお伝えください。

< 託児ボランティアの条件 >

- ・チャイルドケア・コーディネーターであること
 - ・同内容のスクーリングを過去に1回以上参加していること
- 託児ボランティアを希望する方は、各会場開催日の1ヶ月前までにお申し出ください。随時募集しております!

【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 お電話にて申込み後、参加費用を下記の口座へお振込みください。

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



チャイルドケア ライセンス取得

新たにチャイルドケア・コーディネーターになられた皆さんです。今後の更なるご活躍を心よりお祈りしています。

小林由歌 / 松藤千波 / 寺門由美子 / 橋本洋子 / 吉沢典子 / 山田明美 / 川本さやか / 福森裕美子 / 辻井好美 / 徳山直子 / 二瓶ちなみ / 稲垣昌子 / 本盛優子 / 南方理恵 / 前久保容子 / 坂尾玲子 / 宮本かおり / 畦地 真実 / 赤松智子 / 太田昌子 / 上間郁子 / 石崎善子 / 松木いずみ / 古川満江 / 野村七重 / 上戸彩 / 平岡瑠里子 / 落合冴子 / 川村香織 / 西美宝子 / 矢島美恵子 / 角田裕美子 / 上村優子 / 三島志野 / 藤原裕子 / 井上希旬子 / 山内由紀 / 高橋理恵 / 伊東千秋 / 新留知香 / 倉元朋子 / 棚橋真弓 / 山下美紀 / 児玉絵美 / 清水沙生 (敬称略 / 2008.6/15 ~ 10 / 1付45名)

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会員の更新が必要となります。(更新手続き書類11月上旬郵送)なお、更新希望をされない場合は、次号より本誌ピーカープ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)

AC06-9 / AC06-X / AC06-Y / AC06-Z / AG06-9 / AG06-X / AG06-Y / AG06-Z / AL06-X / AL06-Y / AL06-Z / C007-9 / C007-X / C007-Y / C007-Z /

本誌紙面作成で特にご協力いただいた方へは、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。

ログインID / CC パスワード / mckaiin ログインIDが新しくなりました。