

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

2009年10月25日発行

No. 23

ピーカーブー

ありがとう の成長



以前、スクーリングでもお話したことがあるのですが、4歳児に対するアンケートで「おかあさんに言われて、いちばんうれしい言葉は?」というものがありました。

親御さんたちにも同じアンケートをとると、その多く親御さんの答えは「えらいね」「がんばったね」「よくできたね」「すごい!」など、子どもを評価する言葉が上位を占めました。しかし、実際の子どもたちのアンケートの結果では、親御さんが想像したものとは違い、「ありがとう」という言葉がだんとつに1位を占めたのです。

この結果は、私たちの子どもに対する見方の偏見や見当違いを明らかにしているように思います。

「えらいね」「がんばったね」「よくできたね」これはどちらも、何かを比較したり、目標設定したりと評価をつけているようにも思われます。私たちは気づかぬうちに、子どもたちを無理に成長させようとしたり、プレッシャーを与えていたりするのかもしれません。それだけに子どものストレスは見えないうちで積み重なっていることに、気づくことが必要なのでしょう。

わずか4歳の子どもたちが、「ありがとう」という実にシンプルな言葉の中にある喜びや、愛情をきちんと理解していたのです。

「ありがとう」は、相手を認め、感謝の気持ちを贈る言葉です。子どもは、自分の存在価値を認めてもらうことにとっても喜びを

感じていたのです。たくさんの評価をされる言葉よりも、ずっとずっとうれしいし、やさしくなれるし、自信をもてるようになる素敵な力を持っている言葉だということです。

また、「ありがとう」という言葉は、言われる方も言う方も対等な関係です。双方にとって、うれしい言葉であり、そばで聞いている人さえもうれしくなるものです。

「ありがとう」の言葉には、人を成長させ、穏やかな空間を生み出す不思議な力があるのでしょう。4歳の子どもたちから、そんなたくさんのことを改めて教えてもらう機会になりました。

今の子どもたちは、親や大人のために頑張りすぎているのです。親や大人の一方的に描く夢や目標に合わせて必死になっているのです。それに見合わないと思われ、期待もされないと、孤独になっているのです。こうした原因が、思春期に問題を起こすということも多くあります。親

は子どものために思ってやっているつもりであるだけに、どこか歯車がずれていくのです。子どもは、親や大人のために存在しているわけではありません。逆に親や大人が、子どものために存在していなければなりません。いつも子どもをありのまま受け入れ、子どもの存在価値を認め、自信をもたせ、見守っていく大きな力を持たねばならないでしょう。

「親になることは易い、親であることは難しい」という言葉があります。まさに親や大人自身も、子どものためにどういう存在であるかを学び、励まなければならないのです。子どもたちに「生まれてきてくれて、ありがとう!」そんな気持ちであると、きっと素敵な親として、大人として成長できるようになるのだと思います。

チャイルドケア講師 松本 美佳

イラスト/いとうようこ

チャイルドケアを振り返って、 そしてこれから……



チャイルドケア講師
松本 美佳

社会変化とともに、 柔軟に捉えるチャイルドケア

チャイルドケアを立ち上げてから、ずいぶん月日が経ちました。おかげさまで多くの方に支持いただくことができたことはとてもうれしいことですが、同時に、それだけチャイルドケアが必要な時代になっていることは、少し残念なことなのかもしれません。

本講座は、すでに確立された内容を提案するものではなく、講師である私自身も現在進行形で子育てをすすめる、受講される皆さんと同じ立場と目線で考えていくことをスタンスに展開しているものです。いつの時代でも、変わらない基本的な子育てに対する思いや

コンセプトは変わりませんが、その背景にある社会は、激しく変化をしています。そのため、目まぐるしく変化していく社会背景を見据えながら、リアルな子育ての現状にある問題を捉え、「チャイルドケア」というスタイルでできることを提案しています。

自然療法を取り入れたわけ

当初、チャイルドケアを立ち上げた時には、正直そこまで考えておりませんでした。二度と戻らない子育ての時期をもっと楽しく、もっと自由な発想で過ごしてほしいという思いからのスタートでした。

その中に自然療法を取り入れたのは、生活に馴染みやすく誰もが気楽に楽しめるものであったから。

そして、目先のことだけに目を向けずに、大いなる自然界の力に活かされている自分たちを感じることで、余裕を感じられるようになっていったのです。

また、命あるものに存在する自然治癒力の可能性に気づいていただきたいと思ったからです。実際に、私自身が、アロマセラピーをはじめとする植物療法で、その有効性を肌で体験してきていま

した。また、スキンシップの素晴らしい効果にも再認識していたからこそ、知識的なものではなく、知恵となる提案ができたのではないかと思います。



求められた自然療法での対処方法

しかし、チャイルドケアをスタートさせてから、しばらくすると質問には「風邪をひいたときにはどの精油がいいのでしょうか?」「夜泣きのツボは、どこを何回押せばいいのですか?」「ハーブティーは、何グラムを一日何回飲めば効果がありますか?」などという対処療法的な質問が多くなってきました。

自然療法が注目され、アロマセラピーなどの効果も認知されてきたこともあり、そういう質問が増えたのでしょう。対処的な方法を求めるものではなく、自然療法の包括的なケアへの認識を広げることが目的なのです。しかし、当初は、この考えを理解くださる方はまだ少なく、方法や手段だけを求める方のほうが多くいらっしゃるように思いました。そして、その考えに固執してしまうと、生活そのものを楽しむ気持ちがなくなり、方法的な子育てを求めてしまうのではないかと思ったのです。まさに、子育ての不安の原因はここにあると感じました。

その頃から「家庭教育」に対する学びを私自身が深め、それをお伝えするようになってきました。健やかな健康と子育てを考えた時に、そのステージとなるのは「家庭」です。しかし、今、この「家庭」が崩壊しているのです。生活する場であり、人の憩いの場である家庭を見直す「家庭教育」をチャイルドケアの中でも提案していくことは必須であると感じました。基本がなければ、ホームケアなど築くことはできません。そこで生活に密着できる自然療法とともに、生きることを活性させる「生活提案」と、人と人、人と社会をつなぐために必要な「心づくり」の提案に力を入れてきました。そして、「チャイルドケアは、心の講座でもあるのです」とお伝えするようになったのです。

子育ては、知識や方法や手段でするものではなく、人間が愛情と知恵をもって行うべきものだということを、私自身の経験や今までの学びでさらに強い自信を得たからです。

愛情こそが最高のケア

全てのケアは、愛情があってこそ有効なものであると思っています。愛がなければケアではなく「方法、手段」で通り過ぎてしまうものです。愛は、その後のケアにも大きく関わるのです。そのようなスタンスを大切にしてお伝えするようになってきました。



例えばアロマセラピーで虫よけスプレーを作る場合においても、殺虫剤ではないので、虫に刺されることもあります。完璧なものではないけど、私たちにも虫たちにも穏やかなものとお話します。場合によっては、虫も生きているから、たまには刺されてあげてともお話します。虫もあって、植物もあって、私たちがいるから。その上手な共存が自然療法だからです。そんなお話を虫よけスプレーを作りながらお話しすると、皆さん少し気持ちが変わるのです。自分たちだけしか見えていなかった関係性が、ちょっと自然界とつながるようなイメージができるのです。虫が悪いわけではないから。もし、虫に刺されても、そのあと掻きむしったり、ばい菌が入らないようにしたりするケアのほうが大切だということ。そう付け加えもします。

子どもを育てるうえで、子どもだけに愛情を注ぐのではなく、周りにも愛情をもって接していくことが大事なのです。そういう大らかな「愛」をもって「心」を育てる講座になっているのです。

命のケアを考える

そんな「愛」をもち「心」を育む内容をスクーリングでも、いろいろな形でお伝えしてきました。皆さんの反応から、共感してくださる声を多く聞き、この方向性に間違いはないと確信しています。そしてさらには、「家庭」の生活向上とともに、「親」、「大人」としての力をつけていくことが、次の目標になっています。親、大人としての子どもとの関わりだけではなく、「社会」との関わりも考えねばならないからです。

「未就学までのチャイルド」から、「命あるものがすべてチャイルド」に流れが変わっていったのは、そこまで考えなければ、本当の「ケア」にはならないからです。全ての命が幸せに調和をもって生きていけることが「ケア」です。とても難しいテーマです。簡単にできるものではありません。だからこそ、共に考えていく講座であるのです。一緒にそういう気持ちを持って、目標をもって行動できれば、何かが変わるきっかけになるかもしれません。小さなきっかけがあれば、いずれ大きな変化につながると私は思っています。

見守る、看取るケア

命のケアを考えた時に、育むだけではなく、「見守



る」「看取る」というテーマが私の中で大きく掲げたテーマとなりました。それは実際に家庭の中で子育てをして、リアルな体験の中で必要なテーマが見えてきたからです。思っていた以上に子どもたちの「現実」はさまざまな問題が起こっています。だからこそ、「育む」先にある子育ても同時に考えていかねばなりません。そして、命の誕生を大切に考えたチャイルドケアだからこそ、その命の全うという意味で「看取る」も踏み込んで考えていかなければならないと考えています。しかし、チャイルドケアは、「方法や手段」ではありません。

やはり、いつもそこには「愛」をもち、「心」で行うケアで考えていくことだと思っています。最終的にそういう気持ちができるようになると、自然、植物のことが、教わらずともわかるようになるのです。それは、私たちも自然の一部であるから、自然の中の「愛」を感じ、自然の「心」でケアされているからです。花の効果を知っているよりも、花の美しさに感動できる心をもっている。こうしたことが「チャイルドケア」なのです。

こうして、今までの経験や学びを通して、チャイルドケアが体系づけられてきました。

この土台を基礎とし、今後は肉付けをしながら、よりよいチャイルドケアを築いていくこととなります。本講座に共感し、その普及活動をサポートしてくれるCCIの仲間も増えています。一人ではできなかったことも、多くの可能性が広がっていくことでしょう。いよいよ、チャイルドケアの「すべての命のケア」という最終テーマを掘り下げていくこととなります。共に考え、共に行動できることを、一緒に考えていきましょう。

これからのチャイルドケアも楽しみにしててください。「元気」になれる講座であるよう励んでいきたいと思います。

..... CC本部より.....

本講座を学んだ皆さんから随時感想やご要望など募集しております。メールやFAX、手紙など受け付けておりますので、お声をお聞かせください。

来る
11月1日
(日)

チャイルドケアの

第1回

指導者養成講習会 開催迫る!



CCC・CCIの資格を活かすために…

指導者としてスキルをあげたい…

講師として活動を目指したい…

活動するために、不安になっていませんか？ チャイルドケアで伝えるべきポイントを把握しましょう!

既にCCI、CCCの資格を取得している方、これからCCI、CCCを目指す方、講師・指導者としてのスキルを高めたい方のために、今秋、第1回、チャイルドケアの指導者養成講習会を開講することになりました。(開催の経緯については、同誌No.21、14ページをご覧ください。)

資格を活かしながら、講師・指導者として適正なスキルを見直し、高めるための内容になります。主に、本講座の基本概念を指導するスクーリングのビギナー編の指導ポイントなどを題材に、本講座で伝えるべきポイントや、実践の方法などをレクチャーし

ます。指導者として、本講座を深めるために必要なポイント、実習や実技を行う際のポイントなど、CCI、CCCとして求められるスキルの基本を理解し、指導者として自信を深め、即実践できる具体的な内容となります。CCI試験についても触れますので、これから受験を希望している方には、必須内容になります。

午前、午後とじっくり時間をとり、講師と仲間との交流を図りながら、チャイルドケアを普及するためのノウハウをしっかりと習得します。

開催日時が近いため、お申込みをお急ぎください。

第1回 チャイルドケアの指導者養成講習会

- 日程 2009年11月1日(日) 10:00~16:00
- 会場 東京渋谷 カルチャーキューブ
- 費用 6,000円 (CCIは5,000円)
- 講師 松本 美佳
- 対象者
 - ・現在CCIの方(できるだけご参加ください)
 - ・現在CCCの方
 - ・今後、CCC、CCIとして、指導者として活動を希望されている現在受講中の方
- 条件
 - ・本講座の普及活動を目指す方
 - ・ガイドブック所有者
 - ・スクーリングに2回以上参加している方

- 内容(予定)
 - ・指導者としての立場・責任と向上心について
 - ・CCI試験で問われるスキルについて
 - ・ビギナー編の指導内容とポイント(チャイルドケアの基本概念の理解)
 - ・実践としてのベビーマッサージやタッチケアにおけるポイント
 - ・ケースデータによる質問への返答の仕方
 - ・その他
 - ・交流会
 - ・CC本部との関わり方について

CCIが講師として、 ビギナー編を担当

去る9月6日、東京会場にて、初のCCIによるスクーリングが開催されました。CCIライセンス発足後、初めてのビギナー編を担当していただきました。ますますCCIの活躍が期待される一歩となりました。(CC本部)



CCI 浜崎 由美 (神奈川県川崎市)

まずは、参加してくださった皆さん、最後まで聴いてくださりありがとうございました。

また、アンケートには率直な感想を寄せて頂き、今後の活動の参考になりました。短い時間ではありましたが、皆さんと出会えたことに感謝いたします。

今回のスクーリングでは、「感性を豊かにすること」を伝えなかったのですが、特に自分自身の思い入れが強い箇所の経験談に時間をかけ過ぎてしまい、全体的に偏りがでてしまったことが反省点です。しかし、今まで学んできたことを「伝える」立場になり、「伝える」ことの難しさを感じつつも「やりがい」を感じることができました。できるだけ講義が一方向的にならないように、皆さんの声も聴くことを

意識し、うなずきながら聴

いてくださる方からは勇気をいただきました。

今回、講師という立場は一人で成り立たないことを、強く感じました。参加してくださった方のお気持ちを汲み、CC本部からの様々な助言、そして松本先生が語るチャイルドケアについての深い思いを受けて今後取り組みたいと思います。また、学ぶことに終わりはなく、これからもCCCとしてより深く学び、伝える技術を磨き、CCIとして活動を続けていきたいと思っています。今後とも、よろしくお願いたします。



参加者 の感想

テキストだけでは得られない「何か」を探るためにスクーリングに参加しました。

浜崎さんの育児の体験談の中で、何事も「バランス」が大切ということにとっても共感しました。また、浜崎さんのデビューに居合わせることができ、自分の未来像や将来性などの可能性も感じることができて、とても励みになりました。遠く青森から参加させていただき、同じ志を持った方とのコミュニケーションも嬉しく、交通費をかけてきた甲斐もありました。またぜひ参加したいと思っています。ありがとうございました。

スクーリング仙台会場で スタッフとして活躍

去る7月20日に行われた仙台でのスクーリングでは、CCIの協力のもと、開催することができました。当日の会場におけるセッティングや受付などスタッフとして、活躍いただき、無事終わることができました。(CC本部)



CCI 遠畑 良重 (岩手県盛岡市)

仙台でのスクーリングが開催した当初(3年前)から欠かさず参加しています。今回もいつものように参加する予定でいましたので、私自身が当日の受付等を務めることになるとは思ってもみませんでした。CC本部からの依頼で引き受けたものの、当日は緊張の連続でした。

仙台へは高速バスで向かい、まずは無事に会場に着きました。受付が始まる前までにひととおりの準備を進め、参加される皆さんを待ちました。

スクーリング全体の流れや教室レイアウトなどは、CC本部から事前に詳細な説明を受けましたが、それでも当日は、それをひとつずつこなすのが精一

杯で、「間違ったらどうしよう」という不安と全員の前に立つ緊張感は、今でもよく覚えています。しかしそれは、決して参加する立場からでは経験できなかったことですので、このような機会をいただき大変感謝しています。

今回のスクーリングに参加された皆さんにまたお会いできることを励みに、これからも頑張っていきたいと思います。また皆さんのお力を借りできればと思いますし、私自身ももっともっと皆さんのお役に立ちたいという思いが募りました。皆さん、これからもよろしくお願いいたします。

CCI
活動報告

12月
4日

東京会場でのビギナー編も、 CCIが担当します!

チャイルドケアビギナー編

—家庭でできるチャイルドケア—

内容: チャイルドケア講座を受講するにあたり、講座の奥深い内容についてレクチャーします。方法的な学びだけではなく、生活を通して、子育てを通して、ご自身に自信が持てる「チャイルドケア」を築くためのヒントとなると思います。チャイルドケア体験を通して気づいたこと、CCIとして伝えたいことなど、ビギナー編についてのメッセージをお伝えします。

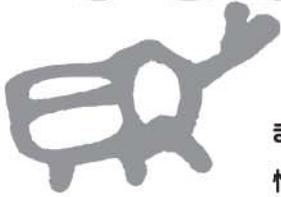
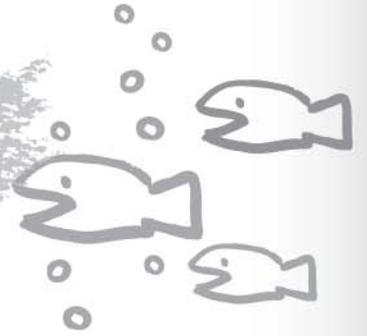


担当:CCI 金子 法子

※スクーリングは、受講生同士、マザーズクラブの会員同士が交流できる場です。ぜひ、この機会にご参加ください。(CC本部)
※参加費用、お申し込み方法は、最終ページをご確認ください。

言葉とモラルを育む 絵本の世界

〈言葉を大切にする〉7つのコンセプトより



本講座のコンセプトの中に「言葉を大切にする」というカテゴリーがあります。本講座を開講したときから、掲げている大切なコンセプトです。言葉は、情を細やかにし、洞察する力を作るものです。そして、何よりも「心」を整理できるので、自他理解を深め、豊かな感情を作るものだと思います。そのような観点から、絵本をケアの一部としてチャイルドケアではとらえています。

本講座のテキストの体裁では、絵本にみられるさまざまな効果や目的を参考にしています。

シンプルな言葉から、自分の感情や記憶にある思いを重ね、そこから得られる「心」に「学び」を感じていただけたらと思います。

子どもでも理解できる温かいイラストも、余計な言葉などを連ねなくても、「気持ちがいい」とか「おいしそう」とか「優しい気持ちになる」という感情が生まれます。シンプルな言葉は、読み手の心が豊かになればなるほど、その言葉の奥の深いメッセージが読み取れるようになるのです。

テキストをご覧いただき、皆さんには行間に気づいてほしいとレポートではお伝えしています。それは、こういうことが目的だからです。

通常のマニュアルのようなテキストではないし、暗記をするものでもありません。情を細やかにすることが、ケアには、大切な心構えになるのです。



絵本は、大人が読み与える ことからスタートです

子どもが文字を読み書きできるようになるのは、以前は、就学時から学び覚えるものでした。今では、その教育がどんどん早まっています。幼稚園の入園までできないといけないなどと、誤った認識をもち、焦りや不安を持たれるお母さんも多いのです。身体の発達や、

脳の発達においても、子どもの文字の読み書きの能力がいちばん発達するのは、昔と変わらず、就学するときです。もちろん今の教育の仕方が変化したので、子どもはできるようにはなっています。でも、できるようにさせてしまったのです。自然にできる時期というがあるので、焦ることはありません。

絵本は子どものためとされていますが、子どもは読む能力があるのは、やはり就学時と考えれば、最初から読めるわけではありません。

つまり、大人が読んで聞かせるものです。言葉の意味がわからなくても、大人の声や抑揚の中で、「情」を自然に知っていくのです。つまり、絵本といえども描かれている「絵」が主役とはかぎりません。大人の語りかける言葉が、子どもの最初の絵本との出会いです。つまり「目で読む本」ではなく、「耳で聞く本」が絵本のスタートです。

架空の世界から得られる創造性

子どもの成長にとって必要なのは、「栄養」です。でも食べ物だけが栄養ではありません。穏やかな環境や、安心できる家族の存在は、とても大切な栄養です。また、夢や想像を持ち、未来を描ける心を作ることも子どもの成長には大切な栄養になります。

絵本は、まさにそうした「栄養」がたくさん詰まっています。羽が生えて空が飛べる、昔の世界や近未来にも行ける、動物や植物たちと話ができる、怪獣になったり、お化けと遊んだり。非現実的な世界がそこには当たり前にあるのです。

子どもの成長とは、そうした非現実的な想像性と、現実的な創造性のバランスをもって行くことなのだと思います。

しつけとモラル意識をサポートする

絵本のストーリーでは、疑似体験ができます。いろいろな考えや発想を養います。善悪をつけるだけでなく、どう感じるかを大切にしているものも多くあります。つまり今社会で欠けているモラルについて、親子で考えることができるものです。

その人の気持ちになって考える。どうすればよかったのかを親子で話し合ってみる。誰が困るのか、誰が悲しむのか、どうすれば皆が幸せなのか……。小さなときからそういう意識を持てるようになることは、人としての成長には欠かせないものになります。

親や大人は、子どもの思いや考え方を知ることで、さらにサポートすることが見えてきます。「こうしたらどうか

な?」「それをすると、こっちは困るね」とか。いろいろな視野があることに気づくことになります。実は絵本は、人間愛や人間として生きる力をつけるために有効なものであるのです。

親子で一緒に絵本の旅をする

読み聞かせは、親子でともに旅をするのと同じです。同じ状況を知り、同じ状態を感じ、同じような満足感を感じ合う。その共通する体験は、日々の中で心を通わせる材料になるのです。

例えば、一緒に出かけたお買い物の帰りに夕焼けを見ながら「〇〇村もこんな夕焼けだったね〜」とか「あの熊さんはママに会えたかしらね〜」とかそんな素敵な会話は、チャイルドケアでもあるのですから。

絵本は出会いです

どんな絵本を読んだらいいのかと質問がありますが、絵本は人との出会いと一緒にです。本屋さんや図書館に出向き、その中で感じたままの本に出会うことが大切だと思っています。

ただし、発刊された年数が古く、何回も再販されているものはチェックするといいいでしょう。良い絵本は時代を変えても良い絵本であるのです。これから静かな遊びも増える季節になります。ぜひ、絵本を読む機会を増やしてください。





いのちのまつり「ヌチヌグスージ」

作:草場 一寿 イラスト: 平安座 資尚
サンマーク出版/1500円

「いのちってスゴイ!いのちをありがとう!」生命の尊さを理解した主人公の少年の言葉が印象深く残ります。物語は、いのちを受け継がせてもらっていることに感謝をささげる沖縄の先祖供養の行事からはじまります。そこで出会った少年とおばあちゃんの心温まる会話は、子どもたちに自分のいのちが無数のいのちとつながっていることを教え、大人の心にはすべてのいのちは特別でかけがえのない存在だと語りかけてきます。

最もひきつけるのが、ストーリーの半ばにある仕掛けページです。自分のいのちと繋がっているご先祖様の人数はね…と小さな子どもにもわかりやすいように命の広がりやをイラストで表現したページに子どもたちは目を丸くします。絵本の中のご先祖様たちは笑顔だったりおどけた顔をみせたりと個性的。その優しく愛情深い表情は見ているだけで幸せな気分させてくれます。「僕の体の中には天国のおじいちゃんの命も入っているんだね。」5歳の息子にも、いのちのつながりを身近に感じさせてくれた絵本です。



CCI 田中 浩子さん
(東京都世田谷区在住)

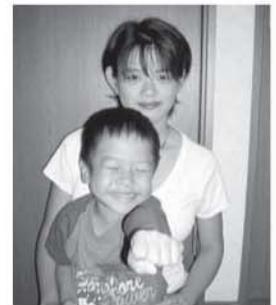
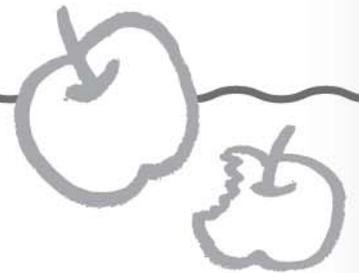
日ごろから、暮らしの中で自然とのふれあいを大切にし、そうしたことがチャイルドケアの一步と言う思いから、自身のCCC活動でもお母さんたちが自然と触れ合いを広げる活動を広げています。現在、子育て中のママのためのクラフトサークル「KiddySmile」の立ち上げを準備中。
ホームページ <http://www.kiddysmile.info>
※現在準備中

おかあさんになるってどんなこと

作:内田麟太郎 絵:中村悦子
PHP研究所/1,260円



子うさぎのミミちゃんとターくんが、赤ちゃんうさぎをお世話しながら「おかあさんになるってどんなこと?」を考えます。その中で「名前を呼ぶこと」「手をつなぐこと」とミミちゃんは答えた後、赤ちゃんうさぎを看病したミミちゃんは「おかあさんになるってことは、心配して、思わずぎゅっと抱きしめて思わず涙が出ることよ」と答えます。どの答えも愛情いっぱい、読んでいるうちに私が泣いてしまいました。私はつい理想のお母さん像と自分を比べて葛藤します。そんな時、とても優しい言葉で「愛がすべて」と教えてくれる絵本です。7歳の息子は今も、絵本に出てくる「ぎゅっと」のところで私に抱きつき「お母さんは安心して甘えられる」を体感しているようです。



CCI 八木 紀久代さん
(京都府京都市在住)

子育てに悩む中でチャイルドケアに出会い、「育母」という言葉に共感というより救われ、経験しながらお母さんになれればいいのだと気づかせてもらいました。同じように悩んでいるお母さんをサポートしていきたいと思っています。



Q テキストP13「10月10日」の中に「月齢としての10ヶ月にあたる280日に排卵から着床までの7日～10日を足した287～290日が本当の10月10日」とありますが、出産予定日を280日（40週×7日）とする数え方の1日目は最終月経の開始日となり、排卵から着床も、この280日に含まれているのではないのでしょうか。

それともこの文面は「着床を妊娠1日目として数える」という、一般的な妊娠週数とは違った考え方を前提としているのでしょうか。

A 鈴木 真弓さん（テキスト執筆協力者・助産師）

医学的な産科学理論からいえば「着床したことで妊娠が成立」です。

しかしある意味着床しなければ、たとえ受精した「いのち」であってもごく初期の流産として扱われたり、妊娠された方自身がそれに気がつかないうちに生理として流れてしまう事もあります。

予定日の出し方は28日型の生理周期（つまり月齢と同じです）の場合を基本としていますので、最終月経1日目から数え、算出しています。

今回のご質問にある「排卵から着床も280日に含まれるのでは……」とすると、医学的な着床した日が妊娠1日目でそこから予定日を数えてはならないことがわかります。

つまり＜着床=0w1d＞と考えると予定日算出の基本の28日型周期の場合は、最終月経から2週間目に排卵があることとして想定しているわけで、受精して既に14日が経過していることとなります。そう考えると280日-14日=266日目が予定日となると思います。

精子が卵子内に入った時点で受精、卵細胞

の第2減数分裂がすぐに始まります。

その後細胞分裂を繰り返しながら（卵割）卵管内を移動し、7～10日かけて子宮内に到達して着床し、その時点で「医学的な妊娠」です。

このテキストは医学書ではなく、チャイルドケアとして子どもをいとおしむ気持ちからお母さんが、安全で、自然で、優しいケアをしていくための導入の意味が含まれたテキストです。

数値的で客観的な感覚で物事を考えたり、マニュアルがないと育児ができなくなっている現状、「授かるいのち」であるはずが、「子どもをつくる」という言葉が何の抵抗もなくなってしまう今の状況を危惧し、精子と卵子が奇跡的な確立でめぐり合い、分裂を始めた時点から「いのちとしての始まり」として考え、広範囲的にとらえて「いのちのはぐくみ」をお伝えしたかったため、あえて受精した時点から数えて287～290日としました。また、ご質問にある予定日（40週×7日）とする考え方はありません。



空手道を通してのチャイルドケア

CCC 中村 えり

京都府京都市在住。大人から子どもまで幅広い方に癒しや気づきのサポートができればと思い、JAAアロマコーディネーター・CCCの資格を取得し、秋より活動を開始。オーラソーマ・レイキヒーリング・クリスタルヒーリングも勉強中。個性豊かな1男2女の母でもあり、子どもたちと一緒に草野派系東流拳法空手道会に入門しています。



私は、子どもたちと一緒に空手道を習っています。系東流という伝統系の4大流派の一つです。

入門した頃から、長女とのコミュニケーションがうまくいかず、子育てに悩む日々でした。でも、いろんなことを二人で経験し、ぶつかりながらもお互い自然体でいられるようになり、長女との関係が少しずつ変化しました。空手道がコミュニケーションツールとなり、気がつけば話題は空手道のこと。そしていつの間にか、友達関係の悩みや学校のことも今まで以上に話してくれるようになりました。その様子を見て、下2人もお姉ちゃんに負けまいと私に話しかけてくるようになり、母子4人でいつも賑やかで楽しい会話が続くようになりました。私と子どもたちにとって、一緒に頑張っている空手道はチャイルドケアの一部となっています。

空手道は武道なので、礼儀作法は基本です。私は親に礼儀作法は厳しく言われていたので、子どもたちにも、小さい時から挨拶は大事だよと教えてきました。

しかし残念なことに、周りを見渡せば挨拶をできる子どもが少ないのが現実です。挨拶は大事なコミュニケーションツールだと思うのですが、笑顔もなく、温かみのない挨拶のように感じることもあります。そして大人に対しての言葉使いや態度も、問題があるように思えます。

礼儀作法のために空手道を…という親御さん多いらっしゃると思いますが、空手道を習ったから礼儀作法がきちんとできるようになるとは限らないと思います。まず、家庭で子どもが学ぶべきことを教えていなければいけないと思います。基本はあくまでも家庭であり、親が教えるべきことを人任せにしてほしくないと思います。何事も基本がなければ応用はききません。いくら家庭以外の場所で礼儀作法を教えてもらっても、基本である家庭の中で理解できていなければ、子どもたちは理解しにくいと思います。人は、自分以外のたくさんの人と調和を保ちながら生きています。その調和をスムーズにするツール（挨拶）があるのに、正しい使い方をしないのは勿体ないと思います。私は、挨拶について松本先生が会報誌で書かれていたことにとっても共感し、私自身改めて考え直さなければいけないなと思いました。

CCCとしての活動の中では、挨拶の大切さを少しでもわかっていたるように活動していきたいと思っています。

そして私自身自身も、今以上にいつも笑顔で挨拶するよう心がけたいと思います。

お母さんの手は魔法の手

CCC 高美 真理

大阪府吹田市在住。小3の娘と年少の息子をもつ。2005年にアロマコーディネーターを取得後、アロマを育児にいかせるならと考え、約2年間の時間をかけて、今春ようやくCCCになりました。

melamado0612@docomo.ne.jp



「アロマで育児ができるなら」とチャイルドケアの受講を申込みしたものの、主人の転勤で急に東京へ引越することになり、なかなか受講を始められませんでした。その後、当時年長だった上の娘が急にイライラしたかと思うと自分の気持ちがコントロールできなくなり、あたりかまわず物を投げつけ、私に対しては殴る蹴るといった暴れ方をするようになったのです。

娘はどちらかというと手のかからない良い子でした。今思えば、仕事で忙しいママに迷惑をかけてはいけなと、相当我慢をしていたのだと思います。そのストレスが環境の変化も伴い、爆発してしまって気持ちのコントロールができなくなってしまったのでしょうか。このままではいけないと思い、ちょうど近所でベビーマッサージの活動をしていた方がいたので、下の息子と一緒に体験しました。それから昼間は息子に、夜寝る前は娘にマッサージを実践したところ、少しずつ娘の異常行動が減少していき、逆に今まであまり見せなかった子ども本来の無邪気さをみせてくれるようになり、自分の気持ちを私に話してくれるようになりました。



この体験をきっかけに私は、チャイルドケアに本格的に取り組むようになりました。スクーリングは2回参加しましたが、松本先生の話は、母親としてドキッとさせられることが多く、終始下を向いて反省……。でも不思議とスクーリングを受けた後の数日間は、子どもたちから「ママ最近やさしいねー」と言われるほど、気持ちが穏やかになっているのです。

東京生活は2年で終わり、またまた主人の転勤で元の場所に昨年戻ってきました。下の息子も入園し、少し自分の時間が出来たこともあり、何かできないかと模索していたところ、知人より育児サークルのOB会でベビーマッサージを教えてもらえないかと誘われました。不安はあるけど自分の体験を通じて多くのお母さんに「お母さんの手は魔法の手なのよ!」と伝えたい気持ちで勇気を出すことにしました。

「親子のふれあいタッチケア」というテーマで5組の親子が参加され、みんなでマッサージをやってみました。まだまだ課題はあるものの、この活動を地道にコツコツと育てていきたいと思いました。まだCCCの仲間めぐり合えていないので、お近くの方がいらっしゃいましたら、ぜひ、声をかけていただきたいと思います。

CCI企画
開催!

夏休み 親子イベント のご報告



白湯を
飲んでみま
しょう!

担当
CCI 浜崎由美さん

お母さんとお子さんそれぞれに白湯を飲んでみての感想やご自宅での様子などを伺い、なぜ白湯が身体に良いのか、皆さんで探る機会になりました。とくに、お子さんからのおいしいという言葉は、味覚の大切さへの実感が強まりました。シンプルなだけに奥の深いケアですので、まずは日常の習慣にしてほしいと思います。

去る8月28日、東京において、CCIのお二人が親子イベントを企画開催しました。内容は、ホームワーク講座のテキストでも紹介している白湯と粘土作りを取り上げ、具体的な実習を肌で感じていただくものです。6組の親子が参加され楽しいひと時を過ごしました。

手作り
アロマ粘土で
遊びましょう



担当
CCI 金子法子さん

精油にプラスして自宅で育てている数種類のハーブも使って粘土遊びをしました。どのお子さんもそれぞれの感性を表現した素晴らしい作品に仕上がりに、感動しました。生活の中で「触れる」ことに意識を向けると意外な発見があります。子どもも大人も楽しみながら五感を養っていきましょう。

CCC、CCIの企画による 親子イベントが開催できます!

「チャイルドケアで提案する遊び」をコンセプトにした親子イベントでは、楽しみながら感性を磨く実践の場となっています。親子の触れ合い=ベビーマッサージという発想になりがちですが、いろんな角度からいろんなケアができるのがチャイルドケアの良さです。CCI・CCCからの企画提案によりCC本部でその内容を審査し、開催に向けてのご相談、ご協力いたします。あなたの地域でも開催してみませんか? CC本部では、随時皆様のご要望をお受けしています。

心に響く 深イイレポート

ベビー&チャイルドマッサージ編

皆さんからの実習レポートには、本講座を通し、その効果や気づかれたことなど添えられていることも多くあります。皆さんが体験を通してチャイルドケアの学びが深くなること実感しております。そんなチャイルドケア効果のあったエピソードを一部ご紹介します。(CC本部)

高知県高知市 Y.Nさん
……4才の息子さんへ

親子の関係が以前に増して良くなったと感じています。幼稚園や習い事の教室の先生にも「最近ものすごく幸福オーラが出ていますね」と言われるほど、息子の様子も変わったみたいです。また、自分の子以外の泣いている赤ちゃんにもマッサージしたところ、すぐに泣き止みニコニコ笑顔になったので、私も嬉しく思いました。

愛知県名古屋市 D.Aさん
……3才双子の娘さんへ

お互いがリラックスした状態だと本当に心地良い時間です。「マッサージしてあげる」というより「触れていたい」という感情。「足、長くな〜れ」とか「ウンチ出るといいね」と優しい気持ちで撫でると、娘たちもそれに答えて「足長いでしょー」とか「たっぷりウンチ出るよ」というやりとりも生まれ楽しめます。体だけではなく心も健康にしてくれます。

お友達募集コーナー

広げようチャイルドケアの輪！

MC会員同士交流を応援します。お友達、仲間を募集している皆さんです。ご連絡には、節度ある責任をもって行ってください。

受講生 **相崎 恵子** (埼玉県さいたま市)

PC-MAIL citrus_limon@mail.goo.ne.jp

子どもを出産したきっかけにチャイルドケアを受講しました。できるだけ薬や病院に頼らず、アロマなどを取り入れ、ナチュラルな生活を実践していますが、子育てもチャイルドケアも初めてのことで分からないことばかりです。アロマやチャイルドケアを取り入れた育児の様子を、いろいろとお話できる仲間がいたらうれしいと思っています。ご連絡お待ちしております。



※「お友達募集コーナー」では、MC会員同士の交流を図るための仲間募集などを呼びかける企画です。投稿したい方は、同誌22号14ページをご覧ください。CC本部にお問い合わせください。



CCC **小川知子**

(新潟県三条市)

携帯TEL 090-7229-5009

PC-MAIL ogw5044@sanjo.nct9.ne.jp

はじめまして。三条市の子育て支援施設でようやくベビーマッサージ & ホームケアの講座を開くことができました。以前から何か始めたいとは思っていましたが、一人ということもあり、なかなか踏み切れず…。しかし、毎回大好評をいただき、受講できない方もいらっしゃる状態です。また、一人で全てをしているので色々と難題もあります。そこで新潟県内のCCCまたはCCIの方、ぜひ、お仲間になっていただけませんか？
たくさんのママさんにチャイルドケアの素晴らしさを伝えたくて。スクーリングにもなかなか遠くて参加する機会がなく、いろいろなお意見を交換できたらと思っております。遠方の方でも「私も一人でもがんばってる！」という方もぜひ、情報交換しませんか？

滋賀県彦根市 Y.Aさん

……自分自身へ

周りに子どもがないので、自分自身をマッサージしました。毎日続けると足やお腹が温かくなり心地良く眠れました。触れることで身体や心が落ち着き、ストレスがなくなりリラックスできる状態になるのだと実感しました。5分でも10分でも自分のためのケアの時間を作りたいと思います。

福島県南相馬市 I.Rさん

……お母様へ

マッサージを行うことで、前よりコミュニケーションがとれるようになったと思います。「この間はここが痛いつて言っていたけどどう?」とか「疲れてマッサージして欲しい時は言ってね」と言う「じゃあお願いしようかな」と、いろいろな話をしながらのマッサージはとても楽しい日課になりました。癒してあげられるようで自分も癒されているのですね。

広島県東広島市 Y.Rさん

……17才の息子さんへ

マッサージに限らずスキンシップがどれだけ大切なことを思い出しました。子どもが大きくなって大人になっても心が癒され、信頼感や安心感につながると思いました。少し前に、抱きつき癖がつくから抱っこはしないという新米ママさんの話を聞いて「抱っこさせてくれる時期はとても短いから、今しかできない幸せな時期よ。」と私の育児体験やスキンシップの話をしたところ、何かに気づかれた様子でした。

スクーリング情報 2009年下半年期スケジュール

定期開催

- 大阪 11月21日(土)
- 福岡 11月29日(日)
- 東京 12月4日(金)

※12/6(日)に予定しておりました沖縄は、諸事情により開催を来年に見送ることとなりました。参加予定をされていた皆さん大変申し訳ございませんでした。今後の開催については、改めて会報誌でお知らせいたします。

【ビギナー編】

10:00~12:00

◆内容

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す。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と習得するための内容で、何度も参加することができます。

◆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

※東京12/4(金)はCCIの金子法子さんが講師を務めます。(詳細はP.7をご覧ください。)

【スキルアップ・特別編】

13:30~16:00

特別編として今後のチャイルドケアの展開となる見守るケア、看取るケアの概要についてお話しします。

◆内容

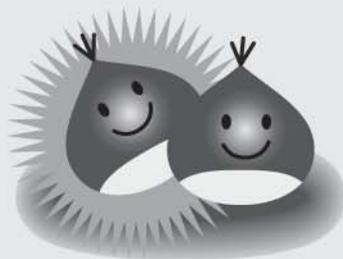
- ・見守るケア、看取るケアについて
- ・その他

◆参加条件

- ・CCCの方及びCCCを目指す方
- ・CCIの方及びCCIを目指す方
- ・スクーリングに一回以上参加されている方(当日含む)
- ・ガイドブックを熟読されている方 ※お持ちでない方は事前にご購入ください。(代金引換6,300円にて)

◆費用 3,500円

◆講師 松本 美佳



【スクーリング規定事項】

- ◎ 参加者が20名以下の場合、開催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、実際の申し込みは避け、できるだけお早めにお申し込みください。
- ◎ 開催日当日のお申し込みは受け付けておりません。
- ◎ 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り検討いたします。

【キャンセルについて】

- ◎ お申し込み後のキャンセルは、各会場1週間前(土日祝を除く)までにご連絡ください。
- ◎ 開催日1週間以内のキャンセルについては費用の返金はできません。予めご了承ください。

【託児について】

- ◎ 託児はCCCの有志によって成り立っており、会場の同室内で行います。託児希望の方は、お電話にて託児の可否をご確認ください。※各会場1ヶ月前に決定します。
- ◎ 託児ボランティアがおらず託児ができない場合や、お子さんの年齢により託児を要としない等、隣席での参加も可能です。

託児ボランティアを 随時募集しています!

申込期日:各会場開催日の1ヶ月前まで

- ◎ CCCの方で、スクーリングを過去に1回以上参加している方でしたらどなたでも可能です。
- ◎ 当日はガイドラインを目安に行ってください。場合により、ご自分のお子さんを同伴してのボランティアも可能です。

【お申し込み窓口】 日本アロマコーディネーター協会 TEL/03-5413-1260

お電話でのお申込みとなります。参加費用は、下記のJAA指定口座へお振込みください。

※振込の際にお名前の前に数字の「2」(判別ナンバー)をご記入ください。

◎三菱東京UFJ銀行 池袋東口支店 普通 1920305 名義 日本アロマコーディネーター協会

◎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



おめでとうございます!
ごしています!

チャイルドケア・コーディネーターライセンス取得

新たに CCC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。

渡辺美貴代/山の中結花理/春原由美子/池田裕子/岡崎由香/田原早祐美/斎藤香/野田茉友子/小澤寛子/石川正子/岩下夕紀子/竹内直美/八木純子/西岡真吾/日暮千恵/千葉さおり/木下清美子/長光千住子/中村えり/山本幸子/佐藤みどり/久保木薫里/福沢瑞恵/浅井愛/酒川文子/河野あづ美/高橋恭代/海原みさえ/山邊純子/菊地れい子/吉田真衣/松江亜美/楠律子/中塚かおり/船本ゆきえ/利部貴代/後藤理絵/吉田泰子/寶子丸まい子/山本直子/安部美帆/高橋美紗/荒瀬佐代子/足立学美/沖知沙/細谷明子/家田めぐみ/三橋美佳子/城戸奈津美/若田部裕恵/山崎史世/河村真由美/森田恩/西野智子/山本知未/大元江里香/影山知美/迫木英美/柏雅美/坂田歩美/下村麻友/稲吉祐子/志岐文郁/出崎敦子/高橋美紀/永田五鈴/鴨下徳子/笈川奈緒子/小倉理恵/宮崎茜/飯田直美/齋藤芳(敬称略)/2009.6/15~2009.10/1付 72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会員の更新が必要です。(更新手続き書類11月上旬郵送)更新をされない方は、次号より本誌ピーカ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)

AC07-9/AC07-X/AC07-Y/AC07-Z/
AG07-9/AG07-X/AG07-Y/AG07-Z/
C008-9/C008-X/C008-Y/C008-Z

※本誌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
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