



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

2010年2月10日発行

No. 24

ピーカーブー

小さな一歩 の継続

ミレニアム元年で始まった「チャイルドケアホームワーク講座」も今年で10年を迎えます。小さな一歩で始まり、一歩ずつ歩みを進めながら種まきを続けたことで、その歩んだ道に同じ思いを持つ仲間が、見事な花を開かせてくれています。

誰もが最初の一步は不安です。でも何もしないで頭を抱えていたのでは、何も始まりなければ、何も起こりません。そして一歩ずつ進むにつれ、学ばなければいけない材料は、経験や失敗を通してたくさん出てきます。それを見過ごさず行っていくことが成長になります。これを適当に振り切って前進してしまうと、不意な役割が回ってきたときに、わかっているつもりでいただけで、わかっていることに初めて気づかされて落ち込むこともあるでしょう。確実に一歩ずつ進んでいくと、いつのまにか力がついていて、不意な役割が回ってきても、怖気づかずクリアしてしまうこともあるのです。ウサギとカメのお話と似ていますね。カメさんの歩みでもしっかり一歩進めば、焦ることは何もありません。

成功したことを連ねても、人の心は動きません。失敗や経験を重ねて乗り越えてきたからこそ、人の心を動かす力になるのです。私は自分の失敗を笑って話せるようになることが強さだと思っています。スクーリングではそういうお話ばかりですが、アンケートでは皆さん「前向きになった」「やる気がでた」と寄せられることが多く、それが伝わっている

のだと思います。

チャイルドケアは、「自分の答え」を出すことが目的です。人に答えを聞くことでも、正誤を決めることでもありません。自己決定力をつけなければなりません。これは現代人に不足している力でもあります。自分の答えに自信がない、だから人と同じことをすることで安心する。でも一時的な安心はできても納得はできていないのです。結局また、不安が見つかり、答えを探し求めてしまうのです。いくら探しても見つかりません。答えは皆さんの一歩一歩進む中にあるからです。

「これ!」という決定打は、自然療法では難しいものです。方程式のようにスッキリとした答えはできません。自然療法は、曖昧さをとても含んでいるケアです。この曖昧さが実はもっとも重要で、これが経験的な価値です。経験は目分量と直感力を引き出してくれるものです。

そして、前進していくためにもう一つ重要なことは「面倒くさい」という気持ちを持たないこと。「手」と「時間」をかけるということ。即効力や目先の善し悪しで物事を決めないこと。長い時間をかけるとか。

少々の手間にかかることにも積極的に取り組むことです。「面倒くさい」という思いは、すべての行動を断ち切り、自分の可能性も、やる気も失う悲しい思いです。興味をもちながら、楽しみながら、継続的に行くことで、「面倒くさい」から興味深い世界を感じるようになるでしょう。

興味をもって、積極的に取り組んでいることで皆さんの日々の思いも変わってきます。焦っていて見えなかったものもわかるようになります。周りの人もそんな皆さんの変化に気づき、引き寄せられる魅力になるのです。私が進んできたJAAチャイルドケアの10年間は、こういう思いで進んで来ただけです。皆さんにもできることです。そして、いつか振り返った時に、その道にはたくさんの喜びに包まれた花が咲いていることでしょう。皆さんの今年の一步を大切に。

チャイルドケア講師 松本 美佳



イラスト/いとうようこ

10th ANNIVERSARY

チャイルドケア講座開講

10周年特集

チャイルドケアと出会って…

JAAチャイルドケアホームワーク通信講座は、家庭の中で手軽にできる自然療法を利用して、子育てやホームケアを充実させ、家族が元気で健やかな生活をおくるための学習講座です。2001年にスタートし、10年目を迎えることになりました。現在は、延べ人数1万5千人以上の方が学習され、未婚既婚問わず、老若男女の多くの方が受講されています。

この講座は、「チャイルドケア」と名前についておりますが、幼い子どものためだけの講座ではありません。誕生から看取るまでの命のケアであり、自然界の大いなる流れを感じながら学習を深める講座でもあります。学習を重ねれば重ねるほど、受講者の皆さんがチャイルドケアの奥の深さを理解されています。

開講した当時から学び続け、実践普及する立場になった方、家庭内でのケアに利用している方、ご自身の仕事の付加価値としてチャイルドケアの考えや思いを添えている方、また、最近学習を始め、感いながらも何かを発見し始めた方など、様々な形で繰り広げられています。チャイルドケアに出会った「縁」そしてまたその縁をつなぐことが学習になっています。

皆さんのチャイルドケアと出会って何を感じ、学ばれたのかを寄稿していただきました。

私自身の意識が大きく変化

(大阪府・CCC・チャイルドケア歴3年) 辻井 好美さん

早いものでチャイルドケアとの出会いから、もうすぐ3年になります。受講当初は、テキストも読むことだけで上手に活用出来ていなくて、その行間にあるものも深く考えようとはしていなかった私でした。

そんな私も実習を重ね、スクーリングに参加していくにつれ、成長できたのは何よりも私自身の意識でした。今まで、視野も狭く、子育ても人付き合いもそれなりに日常を過ごすことにいっぱいいっぱい、目先の子育てと人や地域とのコミュニケーションも苦手意識として小さいときからありました。そんな生活がチャイルドケアを学ぶにつれて、子どもたちにどう映っていたのだろうと、母親として申し訳ない気持ちにもなりました。一つ一つ子どもをていねいに記録することが、知っているつもりの子どもを客観的に見つめられるきっかけにもなり、自分の子育てを省みることが出来ました。人として母親として、スクーリングでもたくさんの元気をもらっています。CCCの方との交流、明るくて楽しくてエネルギーいっぱいの松本先生のお話、スクーリングの帰りはいつも、素直に前が向けます。

そしてチャイルドケアの「今、出来ることをしよう！」

「とりあえずやってみよう！」に私も育てられ、今まで見えなかったもの、見えていても

感じられなかったものを多

く感じられるようになったことを、とても嬉しく思います。

活動も、ちょっとした声かけから始まるものばかりで、地域の託児ボランティアからスタートしました。自分自身も無理はしないで、できることをできる範囲でさせてもらおうと思うと勇気がでたものでした。自分の殻も少しずつ開け、次第に色々なきっかけやご縁をもいただくようになってきました。

今年からは市の人材登録にて「チャイルドケア」で登録もさせてもらい、親子を中心にチャイルドケアの心を色々な角度から少しずつ伝えていけたらと思っています。今までの活動を通して、何もしないと何にも無かったのだと思うと、本当にその大きさに感慨深くなります。これから私も私らしく、かっこいいお母さんになれるよう努力したいと思っています。



同じ思いを持った出会いが勇気に

（福岡県・CCC・チャイルドケア歴6年）岡田 亮子さん



チャイルドケア10周年おめでとうございます。私は現在、5歳と3歳の2児の母として、またデイサービスという介護の仕事しながら、育児と育母に励んでおります。

仕事をしながらチャイルドケアを広める活動をするにはどうしたらいいのか、悩んでいる方も多いと思います。私も最初は悩んでいましたが、福岡で行われたスクーリングに参加した時にチャイルドケアを広めたいという同じ気持ちを持った仲間に出会うことができました。そこで知り合った仲間たちとチームを作り、活動を始めました。

最初は自分たちで講座を開こうと考えましたが、同じ福岡県内に住んでいるとはいえ距離があり、また時間が合わずお互いが集まるのが大変でした。会場を借りるにしても費用や時間、どうすれば人が集まるか等の問題があり、何か他の活動方法がないか探していました。そこで思いついたのがミニコミ誌を作ることでした。

ミニコミ誌であれば、仕事をしている人でも空いている時間に文章や内容を考えることができ、お互い会えなくてもメールのやりとりで内容を詰めることができました。また直接

会うことが難しい遠方の方にも送ることで、チャイルドケアを広めていくことができました。（実際に北海道の方にも送ったことがあります）

ミニコミ誌の発行は不定期でしたが、季節に応じたケアの方法や自分たちが子育てをしていて楽しいことや嬉しいことなどを紹介していました。一人で活動するには不安がありましたが、仲間に出会ったことでお互いに助け合い、励まし合いながら活動することができました。

仲間の出産や引越しなどで一時、ミニコミ誌を作るのを中断していましたが、今年活動を再開する予定です。

何か活動を始めたいという方でなくてもまずはスクーリングに参加してみることをおすすめします。参加して同じチャイルドケアを学んでいる方と話しをしてみてください。きっと良い仲間、そして良い繋がりができてくると思います。仲間に出会うことで新しい元気をもらうことができ、何かを始めようという勇気が湧いてくると思います。



チャイルドケアは、子ども、家族、そして私自身のケアに

（東京都・CCC・チャイルドケア歴3年）磯貝 千草さん

「チャイルドケアを受講してみませんか？」とJASの方に勧められたのがチャイルドケア

との出会いでした。当時私には4歳と2歳の娘がおり、二人とも食物アレルギーと小児喘息を発症、特に次女は入退院を繰り返しておりました。娘たちのアレルギーに何かケアができるならやってみたいと思い、すんなりと受講を決めました。

受講中は娘たちの足型をとったり、マッサージしたり、ハーブティーを飲んでみたりと楽しく課題に取り組みました。CCC取得後もスクーリングに参加したりとチャイルドケアについていろいろ学びましたが、CCCとしてどうやって活動していけばいいのかかわからず、正直、自分の中で焦りがありました。今思えば知識ばかり頭に詰め込んで実際には何も実践していませんでした。

あれから3年。最近になってようやく「チャイルドケアとは」を理解し、行動できるようになった気がします。サークルなどの団体での活動はしていませんが、今はママ友たちとの交流の中で活動をしています。私の場合、なぜかママ友たちからの相談を受けることが多々あります。例えば、「うちの子、最近便秘気味で…」とか「最近子どもの夜鳴きがひ

どくて…」など。相談されたときには、まずは相手の話をいろいろ聞き、必要に応じてチャイルドケアのアドバイスをしています。

また、今までは娘たちへのケアしか考えられませんでした。しかし、昨年夫が病になり、夫の療養を機に「育むケア」「見守るケア」と考えるようになり、今では夫にもチャイルドケアをするようになりました。娘も夫も元気がないときは私からの「手当て」であったかパワーを注入！すると、冷たかった手がだんだん温かくなって、みるみる元気になってきます。

大げさかもしれませんが、チャイルドケアに出会ったおかげで、きっと今の私があるのだと思います。一時は夫のことで自分に余裕がなくなり、チャイルドケアを学ぶことも、ケアをすることも遠ざかりそうになりました。でも療養中の夫に私がしてあげられること、実はチャイルドケアで学んだことだったのです。今でも余裕がないときはありますが、それでも自分をもち直し、夫を受け止めることが出来たのはやはりチャイルドケアに出会ったおかげだと思っています。

チャイルドケアはごく身近なものなのだと思います。あまり気を追わずに、素直に感じて学び、とにかく実践していこうと思います。

チャイルドケア実践者として成長したい

(東京都・CCI・チャイルドケア歴2年) 田中 浩子さん



「もっと子育てを頑張っていこう！」受講を始めた頃は、そんな思いを持っていましたが、今は頑張らなくてはいという意識からではなく、肩の力を抜いて、子どもと楽しみを見つけていくことからケアを深めています。

子ども達からのアイデアや遊び心も組み込みながら手作りやホームケアに繋がる小さな楽しみを毎日の暮らしの中で積み重ねています。ほんの一手間にも関わらず「ママの手ってスゴイね。」と言って嬉しそうに見つめてくる子ども達とテーブルを囲みながら、楽しみに満たされた時間と空間は、その場に集う誰もの心の奥をじんわりと温めてくれる事を実感しています。

昨年10月からボランティア団体の為に世田谷区が支援している施設に登録し、子育て中のお母さんを対象としたサークルを毎月1回行っています。サークルではお母さんの手が創り出すぬくもりに焦点を置きながら食材やハーブ・精油など自然素材も活かして、親子で作って楽しい・使って心地よいクラフトやケアを紹介しています。

何かを始める時には大きなパワーを必要とするものです

が、私の場合は活動をサポートしてくれる仲間との出会いを持てたことが、一歩踏み出していき勇気と強さに繋がりました。

チャイルドケアのスクーリングで出会った仲間が、現在では良き相談相手であるだけでなく活動日にはサポートに入ってくれることをとても心強く思っています。

また、活動の輪の広がりも人と人との繋がりが大切な要素となっています。ホームページやチラシなども用意していますが、参加していただいた方々が、直接お友達に伝えていくクチコミが仲間を広げる大きな役目を果たしてくれていると感じています。

私が目指していることは継続です。ホームケアもサークル活動においても、継続していくことは新しく何かを始める以上に難しい事かもしれないと思いますが、楽しむ気持ちを持ち続けながらチャイルドケアの実践者として成長を続ける自分でありたいと考えています。

チャイルドケアの歩み年表

- 2000年・秋
ホームワーク講座 受講制度導入・
申込受付開始
- 2000年9月(大阪)10月(東京)
チャイルドケア1DAYセミナー開催
- 2000年12月
書籍「ママが癒すチャイルドケア」
初版発行
- 2001年1月
講座レポート添削開始
- 2001年3月(札幌・福岡)
チャイルドケア1DAYセミナー開催
- 2001年9月(東京)10月(大阪)
チャイルドケア第1回スクーリング
- 2002年2月
会報誌「ピーカーブーNo.1」創刊
スタート
- 2004年・春
CCCライセンス認定試験制度導
入・試験実施開始
- 2005年10月
東京にて スクーリング二部制ス
タート(スキルアップ編初開催)



- 2005年12月
書籍「わたしと子どもと暮らしの
レシピ」初版発行
- 2006年7月
名古屋スクーリング初開催
- 2006年8月
親子イベント初開催
- 2007年4月
ガイドブック販売開始
- 2007年8月
仙台スクーリング初開催
- 2007年・秋
CCIライセンス認定試験制度導入・
試験実施開始
- 2008年3月
沖縄スクーリング初開催
- 2008年9月
広島スクーリング初開催
- 2008年11月
チャイルドケアホームページリニューアル
- 2009年11月(東京)
第1回チャイルドケア指導者養成
講習会実施



第2回

チャイルドケア 指導者養成講習会

大阪開催
決定!!

チャイルドケアの資格を活かすために…

講師として活動を目指したい…

本講座をきちんと伝えられるようになりたい…

本講座を勉強したけれど、自信がない、伝え方に不安はあるなど、一歩行動に進めないという方や、本講座を学習面だけではなく、チャイルドケアの概念をきちんと学びたい方のために、チャイルドケアの指導者向けの講習会を開催します。

テキストにおける各章の意図やフォローの仕方、伝えるための表現力、指導者としてのマナーなど魅力ある指導者としてのノウハウを身につける講座です。

スクーリングとは違った実践的なカリキュラムとして、講師側から見る裏ポイントや、様々な場面を想定したディスカッションを通し、講師や同じ思いをもつ仲間とともに、1日じっくりと取り

組んでいきます。

CCIの方をはじめ、CCIの受験を検討している方は、CCI受験対応としてぜひご参加ください。もちろん、CCCの方や受講中の方でも、将来的に指導者として活躍したい方は、活動のためのヒントが見つかる内容になっていますので、この機会にご参加ください。

※指導者養成講習会は、東京・大阪ともに年1回の実施となります。



■日程 3月6日(土) 10:00~16:00

※お昼休憩をはさみません

■会場 「ハートンホテル南船場」内

■費用 6,000円 (CCIは5,000円)

■講師 松本 美佳

■参加対象者

・CCIの方(積極的にご参加ください)

・CCCまたは受講生(本講座の普及活動を目指す方)

・スクーリング(ビギナー・スキルアップ問わず)に2回以上参加している方

・ガイドブック所有者

■申込締切 2月25日(木)

第5回 CCIライセンス認定試験 実施要項

■面接試験日と願書手続期間

	面接試験日 (17:00開始予定)	受験願書請求~提出期間
東京	3月27日(土)	1/25(月)~2/26(金)
福岡	4月11日(日)	2/8(月)~3/12(金)
大阪	4月24日(土)	2/22(月)~3/26(金)
名古屋	5月9日(日)	3/8(月)~4/9(金)

※上記「受験願書請求~提出期間」内に、願書請求から手続(受験料の送金、願書提出)までを終えてください。(締切厳守)

■受験料 21,000円

■試験内容 筆記試験・企画書作成・面接試験

※試験内容の詳細は、ガイドブックP.111をご確認のうえ、お気軽に本部までお問い合わせください。

本年度は福岡と名古屋でも実施します。検討されている方は、この機会に、ぜひ挑戦してみませんか?(3/6指導者養成講習会の参加後の申込でも可能です!)

講習会レポート

第1回指導者養成講習会 東京会場 「伝える立場のノウハウを学ぶ1日」

昨年 11 月 1 日、指導者養成講習会が初めて東京会場で行われました。CCI のみならず、現在受講中の方が夢の実現に向けて、積極的な学びをされている様子が見え、うかがえました。

真剣に講義を聴き入り、自分の意見を述べ、他の人の思いを聞く。さらにもっと楽しみながら演習に取り組むなど、幅広いカリキュラムを1日かけて行いました。

この「指導者養成講習会」は、チャイルドケアを学び、本講座の十分な知識と理解を深め、正しい普及を志すための知識だけでなく、その伝え方を講師自らの経験から得たノウハウをお伝えするものです。CCI のみならず、CCC はもちろん受講中であっても、チャイルドケアをさらに深く知りたい方やチャイルドケアの魅力などを深める講座でもあります。東京と大阪で年に 1 回ずつ開催を予定しています。CCI 受験に対応した内容にもなっておりますので、受験を検討されている方はできるだけご参加をおすすめします。来る 3 月 6 日大阪会場で開催が決定しています。開催日が迫っておりますので、お早めにお申し込みください。(詳細は5ページ)

CCC 白岩 暖美さん

「チャイルドケア指導者養成講習会」というタイトルに緊張しつつも、受講から 6 年間、自分の重ねてきたチャイルドケアの学びと活動の振り返りができれば…という気持ちで参加しました。

講習会を終えてから、あらためてテキストや提出したレポートや「ピーカーブー」のバックナンバーを読み返して、チャイルドケアの基本である、自然でシンプルなケアは何年経っても変わっていないことに、情報や時代の流れに左右されないあたたかいものを感じました。不変の土台があるからこそ 10 年間の時代と人の変化に柔軟に密着してきたことを実感し、そしてそのことに感動しました。

これから先も、世の中の変化に対応しつつ、公平なやさしさのあるケアを見失うことなく大切にしたいです。おとなも子どもも、動植物もすべての命は地球の子ども、という公平で広い視野のチャイルドケアを、たくさんの人たちにわたしのことばと手で関わり、伝えていけることをうれしく思います。



CCC 木村 千恵さん

講習会を受講した時は、私はまだ受講中で、つい最近 CCC になりました。次の目標として、CCC や CCI の活動への興味もあり、講習会に参加させていただきました。

今回の講習会では、松本先生のチャイルドケアへの想いとコンセプト、それを啓蒙していく指導者としての心構えを改めて学びました。先生の口からダイレクトにチャイルドケアの基本概念についてお話を聞き、講習会に参加された皆さんの想いを聞くことによって、理解を深め、今後の自分の足元を照らしてもらったように思います。

また、先生の講義だけでなく、参加者全員が発言の場をもち、自分の言葉で想いを人に伝えることができました。わからないことも聞いて解決することもできました。緊張感はあるけれど、終始和やかな雰囲気でした。

12 月に CCC ライセンスを取ったばかりで、今後どのような活動をしていこうか模索中ですが、CCI にチャレンジしたいという思いを強くした、充実した1日でした。

CCI 浜崎 由美さん

参加することで、CCCとCCIの活動内容の違いをさらに確認することができました。今まではCCCとしてチャイルドケアを学ばれた皆さんとふれ合い、楽しみながら活動してきました。テキストをベースに、それぞれのライフスタイルにあったケアを提案してきました。

しかし、CCIはCCC活動の延長線上にあるのではなく、「チャイルドケアの基本」を伝え、指導する立場にあり、CCIライセンスを持つ誰もが共通認識で「誰もが同じように伝える力」が必要だということを再認識しました。しかし、そのためにはCCIライセンスを持ち活動する私たちは、共通認識を深めるための学びを積極的に持たねばならないと感じます。昨年スクーリングを担当させていただいて、伝えることへの責任の重さを感じましたが、責任があるからこそ楽しさを感じることもできました。

これからも、CCIとしてのスキルを高めて、活動していきたいと思っています。



CCC 木暮 裕子さん

チャイルドケア受講中でしたが、参加させていただきました。会場に入ると、長テーブルが数台あり、いつものスクーリングとは違った雰囲気です。席に座ると、自然と背筋がただされました。講義の中で私がいちばん響いたのが「もっている知識をまず出して、前に進む。出さなくては新たな知識は入ってこない」という内容のお話でした。

出すことによって、何が不足しているのかなど、新たに必要な知識がわかる。とにかく失敗を恐れず、前に進むべきことのお話でした。学ぶことで満足してしまっている今の私にとってまさに天の一声でした。

また、自分の意見をはっきり発言して行く機会もあるので、緊張感もありますがとても充実したものです。スクーリングも、同じテーマで何回か受けていますが、その時の自分の状態などにより受け止め方も変わり、毎回新鮮です。また同じ方向に向かっていく方々から、刺激やアドバイスをいただくこともでき、とても楽しい講習会でした。



CCC 野澤 智恵子さん

私には難しいかも…と少し緊張気味で会場へ入ると、以前お会いした方達に出会え、つながりを感じ気持ちがふっと軽くなりました。

講習会は、いつものスクーリングとは違い、皆さんや先生との距離もより近く、アットホームでありながら、内容の濃いもので、チャイルドケアをより深く理解し、自分自身がケアされた時間を過ごすことができました。

先生のお話の中で、「知覚動考」という言葉がありました。考えることよりもまず行動してみる…。今回思い切って参加したことで、新たな経験ができ、意識も高まりました。参加する度に何かを感じたり言葉で癒されたり、温かいお母さんの気持ちのまま帰路につけます。気持ちが変わるだけで、家庭も穏やかな「気」がそそがれます。私も心に響くようなCCIを目指していきたいです。ぜひ皆さんも、講習会に参加してみてください。

今回は、大畑喜美恵さんの活動報告をご紹介します。大畑さんは、石川県でアロマセラピストとして、JAA加盟校のサロンを主宰しています。トリートメントにレイキヒーリングを取り入れるなど、癒しを追求し、昨年はJAA認定「いやしのカウンセラー」の資格を取得しました。また子育ては、命の紡ぎ！情報過多の今だからこそ、自然療法としてのチャイルドケアの大切さを感じ、日々邁進されていらっしゃるようです。今年も、CCCの資格取得を目指し、チャイルドケアの必要性を説く働きかけをしていきたいと頑張られています。(CC本部)

自然と手作りの子育ての良さを伝えたい！ 「和アロマ里の家」オープンで 夢の一步を前進！

受講生 **大畑 喜美恵さん** 石川県石川郡在住

●ヒーリングサロン エナジー ●ホームページ <http://www.hs-energy.jp/>

チャイルドケアの必要性は、以前からずっと心の中であたためていました。それが一昨年、石川県白山山麓にある、自然豊かな昭和の古い民家をお借りする機会に恵まれ、「和アロマ里の家」としてオープンしました。

アロマとの出会いで、自然界の力の尊さを強

く認識させられていましたが、チャイルドケアの活動を知り、ずっとあたためていた“お母さんと子ども”というキーワードが急に身近になりました。

そんな折り、白山市の「お話の会」の方たちに、この里の家を会場に借りたいとの申し出を受けました。昨年の7月7日“七夕の日”のことです。

紙芝居に、古い民話のお話、オカリナの演奏、最後に願い事を書いた短冊を笹の葉につり、終了。広い里の家もいっぱいの人で溢れ、その日ばかりはいつも静かな環境が、子ども達の声で満たされました。

古い木の家、畳の部屋、囲炉裏、周りには竹やぶもあり、笹は取り放題、家の前の用水にはザリガニがいて、池には主の大きなカエル、自然との触れ合いには事欠かない環境の中、パン





アロマは植物の命のエッセンスをいただいているのだと、日頃生徒さんにお話している私は、お母さんにこのことをぜひ知って欲しいと心から願いました。心を込めて作った食事は、本当においしいのです。今後は、このことも含めみなさんに広めて行けたらと思っています。

豪雪地帯ですから、今は活動をお休みしていますが、今後はランチの提供では無く、今は忘れ去られようとしている季節の

行事の中で、食・ハーブ・アロマ等を取り入れようと考えています。

その第一回として、七草粥とチャイルドマッサージをコラボする予定です。

3月の雛祭り（今は珍しくなった七段飾り）、5月の丹後の節句（今、鯉のぼりを貸して下さる方を探しています）、7月の七夕祭り、9月のお月見、等々企画を考えているとワクワクします。

また、夏休みには、自然豊かなこの里で、お母さんと子ども達が一日自由に遊び、学べる企画をしたいと考えています。これは大がかりで、たくさんの方の応援が必要になります。昨年からの想いが今年ぜひ叶うように、今から皆さんにお願いしています。

情報過多のこの時代、インターネットを見れば、様々な情報を得ることができます。でも、情報に振り回されるのではなく、『手作りの子育て』をお母さんにして欲しい！

子ども達が、心豊かに成長できる環境を少しでも提供できれば本当に嬉しく、やりがいもあります。

五感を磨き、自然から学び、自然の恩恵を理解し感謝することを忘れない生き方、生活を心がけていきましょう！



ツ1枚で水遊びに興じる子ども達を見て、裸足で遊ぶ子の姿さえ見なくなった現在の状況が嘘の様に感じ、まだまだ環境があれば、このように天真爛漫に遊ぶことのできる子どもたちがいることを頼もしく感じました。

次回の開催に向けて、試行錯誤していましたが、「薬膳」を知る機会があり、『お母さんが作る薬膳』をコンセプトに昨年10月から11月にかけて、週末・昼食限定の薬膳ランチを提供しました。これは、チャイルドケアには、食を抜いては成り立たないことを実感したからです。

“食事は生きるエネルギーの元！”

薬膳の基本は、季節のエネルギーと、陰陽のバランスを取った食事、特別なものではないと知りました。「お母さんに、身体に良い食事を子ども達に作ってあげて欲しい」

食べることは食材の命をいただくこと！

「触れる」を もっと広い視野で考える

本講座では、「触れる」ことを大切にしているため、方法や手順にこだわることなく触れることを楽しみ、触れることを日常にし、心をこめて心に触れるように行うスキンシップを進めています。どこを何回、どこを何分行えばいいかということではありません。

広く言えば、「心で思うままに触れる」ではないでしょうか。

思うままとは、自由ではありますが、自分勝手では困ります。必ず相手があって思うわけですから、相手のことを思い考えれば、相手がどうすれば気持ちいいのか、どうすれば満足するのかという常に相手の状況と自分との調和を考えなければなりません。その上での「思うままに触れる」になります。

この加減は、互いの信頼関係や日常化している触れる習慣でわかるようになります。そういう「絆」を作ることが何よりも大切なチャイルドケアの「触れる」であることを忘れないでください。そのうえで、今号の学習サポートでは、もう少し広い視野で「触れる」を考えていきましょう。



五感を使って触れてみましょう

「手」で触れるばかりが「触れる」ではありません。子どもの五感にふれるものすべてが「触れる」であり、そこを意識することで「ふれあい」の幅が広がります。心地よい音楽やお母さんの歌う子守歌や童謡は耳に心地よく触れます。

食品添加物を含まない食材、旬の食材は、味覚を通してからだに触れます。自然の美しさ、素晴らしい芸術を目に触れさせてあげることも大切なことです。触れることは、実はとても幅広い意味をもたらせ、子どもを育てていく環境を意識していく基本になるのです。

直接目とすることができない空気や電化製品からあふれ出す電磁波も、子どもに触れているものです。できるだけ良い空間を見える意識をもって、気を配ることも大切なことです。

大人の環境では、無意識になってしまったものがたくさんあります。幼い子どもたちにとって、その環境や空

間にいるだけで、ストレス要因になるのです。大人の環境に子どもを合わせるのではなく、デリケートな子どもたちに穏やかな環境を作るようにしましょう。そうすることで、大人になって知らぬ間に溜まってしまっていたストレス要因に気づくこともあるでしょう。

実は子どもを育てる環境を整えることは、人間の本能的に持っている心地よさを再確認し、免疫を高め健康的に生活していくための基本に戻ることであるのです。

触れているものに意識してみましょう

これはスクーリング時にもよく話していますが、子どものための「触れる」に加えていただきたいこととして、「下着」を見直してください。下着は洋服ではありません。あくまでも下着です。子どものデリケートな肌を守るもう一枚の「肌」でもあるのです。だから下着のことを「肌着」と言いますよね。きっとそんな意味合いもあ

るのだと思います。下着は、体温の調節や汗の吸収、発散だけではなく、内臓機能を高める「温める」作用があります。洋服を重ねることよりも下着を見直した方が、体感する「温かさ」が変わります。

Tシャツを下着の代わりにされる方も多いようですが、素材が違います。同じ「綿100%」であっても、下着は下着として考えられているので、まったく機能が異なるのです。「肌着」にふさわしい素材と機能をもった「下着」を見直し、子どものための「触れる」を高めてください。

様々なものに触れて感じる習慣を作りましょう

ベビーマッサージやチャイルドマッサージのための手技の上達にもつながるのですが、様々なものに触れる機会を作り、経験を重ねてください。土に触れる、花に触れる、樹に触れる、生き物に触れる、石に触れる、水に触れる、温かいものに触れる、赤ちゃんに触れる、

スポーツ大好きな少年に触れる、恥ずかしがり屋の少女に触れる、物知りのおじいちゃんに触れる。対モノでも対ヒトでも、触れながら何を感じ、何を伝えたいのか感じる気持ちが大切なのです。触れることで自分の中のたくさんの「気持ち」の数を増やすことです。それが感受性になるのです。また「手」を使ってさまざまな作業をすることも必要です。電化製品が増え、便利な生活になってしまったことで、「手」を使う習慣が減っています。だからこそ、あえて「手」を使ったことを増やしてみるので。時には洗濯機に頼らず手で洗ってみるとか、掃除機に頼らず、ほうきと雑巾で掃除をしてみるとか、野菜を包丁を使わずに手でちぎるなど、様々な手の作業を行うことです。手も学習していきます。そして、頭で考えずとも、自然に触れたものに見合った加減で、自然に触れることができるようになるのです。そういう手を持っていけば、どのような部位も、どのように触れたいのか自然にできるものです。「手」って素晴らしいのです。

ぜひ、触れる視野を広げて、触れることの可能性を引きだしてください。

基本的な触れかた

- 1 手を置き、深呼吸し、息を吐いた状態が基本の手の圧として覚えておきましょう。
- 2 呼吸を安定させながら手な自然な重みだけになるようにします。
- 3 肩の力を抜き、リズムがからだ全体でとれるようになったら、ゆっくりと息を吐きながら動かします。
- 4 息を吐ききったら、今度はゆっくりと吸い込んでいきます。このときに肩をあげずにリラックスしていることです。
- 5 この状態を繰り返し、呼吸のリズムが安定してきたら、いろいろな部位に触れてみましょう。



心を育むチャイルドケア

CCC 山口 薫さん

愛知県岡崎市在住。三児の母。アロマコーディネーターとチャイルドケアの資格を生かし、市民団体「岡崎チャイルドケアの会」を立ち上げ、家庭でできる楽しくて簡単なアロマとチャイルドケアの講座を開講しています。

e-mail : okazakichild-care@mail.goo.ne.jp



長女が生後半年の時、夫がストレスと過労によって亡くなりました。この出来事がきっかけで、生と死、それから命について考えるようになりました。それまでの私は全くそういうことに興味もなく、病気や体に対する知識もなく、病気も偶然に運の悪い人になるものだ、くらいに思っていました。そんな私でしたが、ストレスから病気になることを知り、心と体はつながっていることを学びました。そして、生きているのは、生かされているということにも気づきました。

そんなことを考えている中で、チャイルドケアのことを知りました。その前にアロマセラピーを学んでいたため、自然療法などにも興味があり、勉強してみることにしました。そして、テキストを読み、まさしく私が考えていたこととつながりました。ただ単にアロマやマッサージなどの方法だけでなく、命の誕生から触れられているチャイルドケアは、とても奥が深いなと感動しました。失った命もあるけ

れど、目の前でキラキラ光り輝くように成長していく娘の姿を見て、改めて命ってすごいな、生きるってパワフルだなと思いました。

今は再婚し、子どもにも恵まれ、三児の母になりました。チャイルドケアが本当に役に立っています。三人いれば、それなりに色々なことがありますが、家庭でチャイルドケアを生かすことによって、ずいぶん助けられてきました。子どもたちはそれぞれアトピーや喘息、風邪やストレスなどありますが、アロマとマッサージを組み合わせることで家庭でのケアができるようになってきました。マッサージは気持ち良いもので、子どもたちも大好きです。

最近、小学一年生の長女からうれしい言葉をたくさんもらうようになりました。ある時、私が疲れて横になっていると来てくれて、「ママ、何して欲しい？背中ささるうか？肩たたこうか？」と来てくれます。またある時は「ママがおばあさんになって腰が曲がってしまったら、私が腰をマッサージしてあげるね」と言ってくれました。体のケアと同時に、このような温かな心を育むチャイルドケアは、本当に素晴らしいですね！

今、私は友人とともに岡崎市の市民団体に登録し、チャイルドケアを伝える講座を月に1回開いています。おもにはアロマセラピーを用いたチャイルドケアの方法を伝えています。まだ始めて半年ほどで、試行錯誤の段階ですが、多くの人にアロマセラピーの楽しさと、チャイルドケアの優しさを伝えていきたいと思っています。

再スタート

CCC 森田 恩さん

北海道新冠郡在住。2006年に以前から興味があったアロマセラピーを始め、奥深さに魅了されJAAアロマコーディネーター及びインストラクターを取得。2009年にはサロン&スクール（JAA加盟校）をスタートしながら、チャイルドケアを学ぶ。今後は笑顔になる子育て・暮らしを広めていきたいと夢を持つ。
 サロン名：Aroma houseねじくま
 ブログ：http://blog.livedoor.jp/aroma_nejikuma/

私がチャイルドケアをスタートしたのは、約1年前です。きっかけは、当時、息子が4歳を目前にして参加した、ベビーマッサージ教室でした。ベビーを卒業した私たち親子、赤ちゃんたちの中、どうなるか不安でした。15分程のマッサージでしたが、何とも言えない満足感、息子の嬉しそうな表情を目の当たりにし、4歳でもできるかも、やってみようと思いました。ホームケアの中に一つの方法としてマッサージがあり、他にも色々なケアを見直すチャンスとなりました。課題の子育て日記をつけるように取り組むことができ、大切なことにも気づけました。

以前の私は、育児書を色々読みすぎて「頭でっかち子育て」をしていました。得た情報のワクから外れると、必死に戻そうとレイライラしてしまう悪循環を繰り返し、子育てを自分で追い込んでいたのです。一生懸命になりすぎて、目の前の息子が見え、情報ばかりを追う日々でスタートしたこのチャイルドケア。課題を一つ一つクリアすることで、子どもと向き合う時間も以前より増え、お友達と違うのは息子の個性なのだと思え止められるようになり



ました。この頃から子育てが楽しく、気持ちも穏やかになりました。

先日参加したスクーリングで印象的な松本先生の言葉「子どもを幅広い視点で“みる”そして“きく”が大切」は、シンプルだから見過ごしがちな大切なことだと改めて実感しています。情報を本で探すのではなく、まず目の前の子どもをよく“みて”そして“きく”ことで色々なことが見えてきました。私の考えが変わると子どもにもすぐ変化が現れました。グズグズと不機嫌なことも指しゃぶりもみるみる減っていききました。気持ちを押さえつけていたことを反省しました。

あれから1年、今ではオフロ上りの触れ合いタイムのマッサージは習慣となり、「この歌を唄いながらやって」と近頃はリクエストがあります。くすぐったいと始めは触れなかったフットケアも「オリジナル変てこソング」で行えば喜んで足を出してくれます。

もっと早くやっていたらと思ったこともあります。遅いことは無い、気づいて始めた時からが再スタートなのです。

以前の私のように、比べたり、情報の中で迷子になってしまった方がいたら、気づきのきっかけになりたいです。

育て方は十人十色、あなただから、その家族だからできる子育てがきっとあるということ。自分なりの子育てを見つけ、「皆が笑顔で過ごせるように」をモットーに今後活動したいです。私も自分にしかできない子育てを楽しもうと思います。子どもの笑顔でいっぱいな環境づくりを皆さんも一緒に作っていきましょうね。

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。連絡の際は、節度ある責任をもって行ってください。

CCC **平松 保子さん** (兵庫県神戸市)

ブログ <http://blogs.yahoo.co.jp/miomio119>

メール aromaslowtime@natural.zaq.jp

昨年暮れ、妊娠中の後輩が、アロマのレッスンを受けに来てくれたのですが、妊娠中ということもあり、積極的なアロマの使用は避け、ハーブや柑橘類の精油を準備して彼女を迎えました。初めての出産、なかなかおさまらないつわりなど、彼女はとても不安そうで…。そこでその日はとても寒かったので、ショウガのスライスしたものに蜂蜜を入れたティーと、ローズウッドの精油を入れて足湯をしてもらいながら、彼女の話をしつくり聞くことにしました。私の経験や、チャイルドケアで得た知識などを織り交ぜながらお話をさせてもらいました。彼女の不安も少し除かれたようで、これから出産までまたお話を聞いてあげたいと思いました。そしてこれが子供の命を守るお母さんへのケアがチャイルドケアへの第一歩だと感じたときでした。皆さんのチャイルドケア活動もぜひお聞かせ願えればと思います。



受講生 **山下 洋美さん** (山口県下関市)

メーリングリスト HP

<http://www.freeml.com/childcare-simonoseki>

メール sara@crystallize.jp

下関(山口県内・小倉地区) CC グループへ参加しませんか? 子どもを連れて、安心して、おでかけできる場所はどこにありますか? 足の健康を見てくれるお店。東洋医学に理解のある病院、小児科、産婦人科はどこ? 地元のそんな情報をお互い交換しあいませんか? ぜひチャイルドケアのライフスタイルにお役立てください! 参加対象は、下関にアクセスできる方です。小倉・山口県内、お友だちにその周辺の案内をしたい方などです。チャイルドケアHP内のBBSもご覧ください。

※「お友達募集コーナー」では、会員同士の交流を図るための仲間募集などを呼び掛ける企画です。投稿したい方は、CC 本部にお問い合わせください

CCI 活動報告

12月 ビギナー編を担当!

東京会場

～家庭できるチャイルドケア～

CCIとなり、今回初めてスクーリング講師という立場で、チャイルドケアビギナー編を担当させていただきました。開催にいたるまで企画書の提出、タイムスケジュール、アンケート作成等、CC本部の方にアドバイスをいただき約3ヶ月かけて臨みました。一連の流れを把握することにより、現場で実際にスクーリングを開催するにあたっての準備すべきことをあらためて確認することができました。

参加していただいた皆様からのアンケートにより、私のチャイルドケアを通して得たことが少しでもお役にたつたと思う喜びや、まだまだ伝えきれなかったことにも気づき、改めてチャイルドケアについて、私自身理解を深める機会となりました。

CCIとして今後少しでも多くの方々にチャイルドケアを学ぶ上でお役にたてるよう励んでいきたいと思います。最後になりましたが、いつも親切にサポートしていただいた CC本部の皆様、当日育児ボランティアでご協力いただいたエプロンおばさんの方々、そして皆さんの貴重な時間を使ってスクーリングに参加していただいたことを深く感謝いたします。



CCI 金子 法子さん



CCI&CCCグループ

エプロン☆おばさん主催の イベントに参加しませんか？

来る 3月30日(水) 川崎にて、「それぞれの生活の中のチャイルドケア・生活を愉しむチャイルドケア」～みなさんの体験から学ぶ交流会～をテーマにしたイベントを開催します。いつもは託児ボランティアとして活動しておりますが、今回初めてイベントを企画し開催します。

ぜひ、私たちの体験を参考に皆さんとチャイルドケアで交流をしていきたいと思ひます。(CCI浜崎)

- ◆日時 2010年3月30日(火)
10:30～15:30(ランチタイム交流会・昼食持参)
- ◆場所 川崎産業振興会館 第1会議室
http://www.kawasaki-net.ne.jp/kaikan/hall_guide.html
- ◆内容 ・タッチング(チャイルドケアが提案する「触れあい」)
・ハーブティーの体感、座談会・交流会・課題の進め方

- ◆対象者 ・JAAチャイルドケア講座受講生・CCC、CCI
・受講生、CCC、CCIの紹介する未受講生
・子ども連れは可能(ただし、託児なし)

◆参加費 3,000円

◆申し込み・問い合わせ

『エプロン☆おばさん』 代表 CCI浜崎(はまさき)
メール yurihamu0228@yahoo.co.jp

心に響く 深イイレポート

ベビー&チャイルドマッサージ感想編 Part 2

皆さんの実習レポートからは、お子さんを愛しく思う気持ちや、生活の中での憩いや安らぎのある空間が綴られています。前回に引き続き、添削を担当するCC本部スタッフが、特に心に響いた選りすぐりの実習レポートをご紹介します。



石川県かほく市 Y.U.さん

…4歳と1歳9ヶ月の娘さんたちへ

マッサージの時間を作るのが難しいので、ちょっとした動作にマッサージの要素を入れるように心がけていました。着替えが終わったらぎゅーっと抱きしめて、背中をマッサージしたり、お風呂でおなかを洗いながらなでたり、寝かしつけるときに、足や背中をさすったりしています。しばらくは、これが我が家のマッサージのスタイルです。次々と保育園の友達がインフルエンザにかかる中、元気でいてくれます。子どもに触れるって本当に大切だと思ひました。



東京都八王子市 S.M.さん

……14歳の娘さんへ

子どもが大きくなるにつれ体に触れる機会が少なくなりましたが、テキストにもあるように「からだ」のみ触れる行為ではなく「こころ」にも触れるものと本当に感じました。母親の手は「愛」なのですね。愛を持って触れるからこそ、緊張が解きほぐされて安心し、リラックスさせることができる「癒しの力」であり、お互いの愛情を伝え合う最高の手段なのだと思います。



宮城県仙台市 M.M.さん

……13歳の息子さんへ

もう中学生ですので、最初は恥ずかしがっていました。肩から背中、腕、お腹と、ゆっくりマッサージしていくと、体がほぐれて本当にリラックスしていました。何度か行っていると、学校の出来事などを話すようになり、心身ともに開放され、安心している様子でした。



東京都墨田区 N.K.さん

…9歳・8歳・1歳のお子さんたちへ

ベビー&チャイルドマッサージを始めてから、健康でいることの大切さ、そしてマッサージをとおして親子の会話(コミュニケーションの場)が増えました。体のコリをほぐすだけではなく、そのような素晴らしい力を持っている…と私は思ひます。これからも親子の絆を大切に毎日続けていきたいと思ひています。

定期開催会場

- 東京 3/27 (土)
- 福岡 4/11 (日)
- 大阪 4/24 (土)
- 名古屋 5/9 (日)

【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すから、何度もご参加いただけます。リピートされる方も多い内容です。

◆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
※今期は、東京会場の平日開催はありません。

【スキルアップⅠ・第1章~2章(概要)】

13:30~15:30

◆内容 スキルアップでは、テキストの全7章の内容を、3回に分けて行っております。補足

テキストとしてのガイドブックと併せて、チャイルドケアの概要を提案するものです。今期は、スキルアップⅠとして、テキスト第1章~2章を中心に、触れることの大切さ、自然療法の取り入れ方など、チャイルドケアの全体像をお話しいたします。スキルアップⅡ 第3~5章として実習を含めたハーブティ、アロマの内容。スキルアップⅢ 第6~7章として実践を含めた東洋医学、マッサージなどの手技の内容になります。各章及び、ガイドブックを使いながらさらに有効なチャイルドケアを学習することを目的としています。どの回からも学ぶことができ、リピート受講もできます。スキルアップを全て受講された方には、修了書をお渡しします。

◆参加条件

- ・MC会員のみ
 - ・ビギナー編受講された方(当日含む)
 - ・補足テキストのガイドブック所有の方
※お持ちでない方は事前にご購入ください。(代金引換にて)
- ガイドブックは、MC会員であれば購入可能です。

◆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、間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。
- ◎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(午前中のみ)】

- ◎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いない場合やお子さんの年齢により託児を要しないなどの場合は、隣席での同伴参加も可能な場合がありますので、ご相談ください。

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



おめでとうございます!
ごをいます!

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。

吉田裕子/伊神美由紀/藤本奏子/今村綾/天神記英子/高橋知香/石屋アツ子/安井和美/前田千恵美/大谷彩/比嘉美樹/藤村晴美/中務裕子/永淵泉/杉山かしわ/石倉秀子/津島今日子/辻村祐子/西園和子/梶田由佳里/嶋津美香/梅野めぐみ/野元志保子/森谷裕子/中尾理恵子/久保田麻里/立石幸恵/山崎野恵/岩田泉/木暮裕子/松本亜彌/西村千恵子/松本記代美/馬場徳恵/八百屋暁美/露木正子/木村千恵/藤村由紀/佐々木里奈/下条明美/平瀬由衣/寿美真由美/住田敬子/渡邊初美/木戸舞子/遠藤美扶由/吉浦めぐみ/デュプレ亜沙美/内田裕美子/ナガイチサト/藤原俊英/川田美香/新沼優子/関口千恵/順毛なお美/大塚直美/内湯由巳/猪俣理沙/渡辺智子/鷺野陽子/眞喜志美幸/木村里美/清水奈央子/平井貴代/谷直実/金澤朱美/四位麻美/中村直子/深尾郁子/笠原典子/伊勢飛鳥/山城真紀(敬称略/2009.10/15~2010.1/15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3月上旬郵送)更新をされない方は、次号より本誌ペーパ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)

AC08-1/AC08-2/AC08-3/AC08-4/AG08-1/AG08-2/AG08-3/AG08-4/AL08-1/AL08-2/AL08-3/AL08-4/C009-1/C009-2/C009-3/C009-4/ZB08-2

原稿募集! 本誌の企画にご寄稿いただいた方には、抽選でプレゼントを差し上げております。メンバーズメールや活動報告など、誌面を利用して発表してみませんか?お待ちしております。

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