



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

ピーカーブー

2010年10月15日発行

No. 26

共感 から生まれる 納得

本講座では、学習を終えて受験し合格すると、CCC、そしてCCIという資格が取得できます。資格が誕生してから、これまでに多くのCCC、CCIが誕生し、チャイルドケアの普及活動に励んでいらっしゃいます。しかし、残念ながら全ての資格取得者が活躍しているわけではありません。せっかく資格を取得されていてもなかなか「指導」という難しい壁にぶつかっている方も多いようです。

その理由はさまざまですが、「自然療法の効果を伝えるのが難しい」「薬ばかりを使っている人たちに、少しでも自然療法の効果を伝えたい」「即効性を求める人が多いので、上手く伝えられない」「旦那さんや御姑さんが理解してくれない」などなど、伝えたい人に理解が得られないという内容がとて多いのです。

そこで、まずチャイルドケアでの「教える」ことの役割や意味について再度考えてみましょう。自分が習ってきたこと、勉強してきたことを忠実に伝えることでしょうか？ それとも自分が習ってきたこと、勉強してきたことを分かってもらうためでしょうか？

私はどちらの方法もしません。前者は学校教育ならともかく、自然療法にはさまざまな

方法や考えが膨大な数あるので、私の経験や学んできたことだけでは忠実になんぞ教えることなどできません。学者や研究者でもないで、最初からそんな方法で伝えたら、行き詰ってしまうからです。後者は、自分が正しいと思ってしまうと、どうしても説得させようと強引な話し方になってしまうのです。挙句の果てに、私は良い。あなたは悪いと感じさせてしまうことさえあるでしょう。私は、自分にとって良いことだと思っても、それが万人に正しいとは思っていません。万人に共通する正誤とは違いますから、最初から分かってもらおうとは思っていません。

こんな言い方だと優柔不断でちゃらんぼらんに思われてしまうでしょうか。スクーリングに参加した経験のある方は、私の考えをお話ししていますから、この理由についてはご理解いただけていると思います。

私は、相手を説得させるために話をするわけではありません。説得は、例え良い話であっても強引であれば、嫌悪感を覚えます。それは上から目線で一方的な話し方になるからです。まず、分からせようという説得は不要です。私は、まず自分が伝えたいことがいかに好きであるか、楽しいかということをたくさん話します。

例えばアロマセラピーを伝えるときにも「何がどうして効くんだ」という一般的な説明も大切ですが、「ベルガモットの香りがすごく好きで…」「ラベンダーはこの時期には幸せを運んでくれるんです」などと、ちょっと大げさなくらい大好きをアピールします。

そうすると「何でこの人、こんなものに夢中なの？」となって興味をもってくださるのです。そして、「ああ、そういうことってあるよね」とか「そんなことあるのかも……」「楽しそう」「簡単なんだ～」など「へえ～」というような共感性が生まれたら、もうばっちりです。ここまでできたら、相手の心に入っていますから、あとはその人のリズムでじんわりと納得が深くなるのです。子育ても同じ。子どもを強引に説得しようとしてもダメ。納得させるように話さない。そうするとその場で理解しなくても、あとからじんわりと分かってくれるようになるものです。伝えるためには、この絶妙な「共感性」と人それぞれの納得までの「間」が大切だと思います。私自身もスクーリングでお話しさせていただくときに、いつもこの「共感性」を大切にしています。笑いのあるスクーリングが実証できていると思います。参考までに。

チャイルドケア講師 松本 美佳



チャイルドケアで育った子どもたち

チャイルドケアを学ばれた皆さんから、たくさんの愛情とともに、チャイルドケアを受けて育った子どもたちがいます。

チャイルドケアは、ケアをしているその瞬間だけではなく、育児期間、生活時間、そして全てのライフステージにいろいろな形で、影響していると思います。

チャイルドケアを受けて育った子どもたちが、何を感じ、何を思っているのでしょうか。今回の特集では、そんな子どもたちの声を作文にしてもらいました。



Arisa

毎日がチャイルドケアライフ

松本 有紗さん（大学2年生）

「チャイルドケア講座」と耳にしても、実はあまりピンときません。チャイルドケアとは、アロマセラピーやハーブを利用しながら、ホームケアや育児に役立てる学習をし、いのちのケアにつ

いて考えていく講座であるということ。一つの学習体系になっているわけですが、この「学習」になっていることにピンとこなかったのです。その理由は、私の生活の中では、どれも日常で特別なことではないので、学習するという意識がなかったからです。

私が生まれたことをきっかけに、両親が積極的にこのチャイルドケアを生活に取り入れていたので、物心ついたころには、すでにラベンダーの香りに慣れ、ハーブティーを当たり前のように飲み、日々のマッサージも3度の食事と同じく日課でした。だから当然他のご家庭でも同じようになされているものだと思っていたのです。

友人が家に遊びに来ると、「いい匂いするね〜何?」「ねえこれって何の飲み物?」などと質問攻めになることも多く、（うちは珍しいものが多いのかしら?）と私の生活スタイルが、少し皆と違うことに気づきました。

チャイルドケアライフで育てられた私でも、いまだアロマセラピーやハーブについて専門的に勉強したことはありません。使い方や効能は何となくは知ってはいますが、「勉強」したわけではないので、詳しいことは知りません。しかし、日々の中で、自分に合ったものは選択できるので、それだけで十分役立っています。

アロマの本を読んだ友人の方が、詳しい情報を知っていて「そんな効果があるんだあ」と逆に教えてもらうことも多いくらいです。でも、私の場合は、本に書いてない身近な使い方やアレンジの方法は、誰よりも知っているかもしれません。私のチャイルドケアは、「知識」ではなく、「知恵」として身に付いているのだと実感しています。

今、私は大学で「コミュニケーション」を学んでいます。高校生の頃、自分の将来を考えた時に、それまで語学を専門に勉強しようと思っていました。しかし、友人から相談を受けるときに、友人関係、家庭環境、親子関係の悩みが多く、コミュニケーションがうまく取れていないことに気づきました。私の家族は仲が良かったので、そんな友人の悩みに共感できず、うまく相談に乗ってあげられず悔やまれたことが何度もありました。

Kaho

ハーブっておもしろい

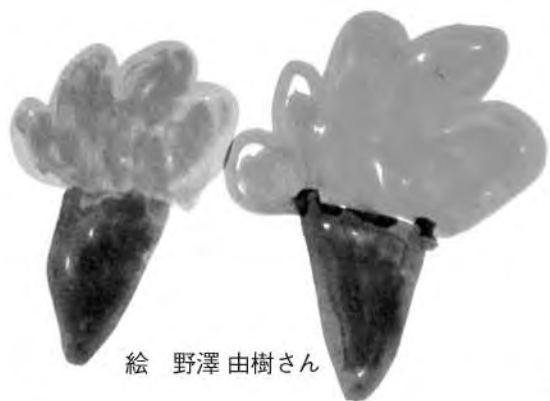
石井果歩さん（小学5年生）

私は、お母さんがハーブやアロマを勉強しているのを見て、興味を持ちました。学校の自由研究の宿題で「ハーブの歴史」を調べたり、ハーブ染めでハンカチを染めたりしました。

ハーブは、良い香りもするし、ひとつひとつちゃんと効果があつてすごいと思います。

3年前、本屋であんびるやすこさんが書いた「魔法の庭シリーズ」の「ハーブ魔女の不思議なレシピ」という本をみつけた。すごく面白くて、新しいのが出たら次々と読んでいきました。

この本に出会えたのも、お母さんのおかげだと思います。



絵 野澤 由樹さん

そんなときに、ふっと、母が行っているチャイルドケアは、アロマやハーブのことを教えているだけではなく、こうした人間関係について伝えていたことを思い出しました。

その時に初めて「チャイルドケア講座」は、アロマやハーブというツールを利用しながら、人間関係の修復や向上を目指しているコミュニケーションを学ぶものなのだと理解しました。母に言わせるとさらに深い「いのちのケア」ということですが、昨今の命を粗末にする悲しいニュースを考えれば、必要なケアの一つであることを認識しました。そうした背景から、私は直接的なチャイルドケアではありませんが、私なりに「家族ケア」を学びたいと思い、高校3年生の秋に急きょ志望学部を変更し、コミュニケーションを学ぶことを決め、今学んでいる最中です。大学では、さまざまな学問を学びますが、生活に直結しているものではありません。そういう意味ではこの「チャイルドケア講座」は、生活に直結して日常になっていくことが良いのだと客観視しています。

今、ローズヒップのお茶を飲みながら、オレンジの香りの流れる部屋で書いています。無意識ですが、気づくと私の日ごろの生活には、チャイルドケアが見えるところ、見えないところにもたくさんあふれています。元気で日々楽しく過ごせることもこうした背景があつてのことと、両親に改めて感謝しています。そして私も伝えていけるように、生活を大切にしたいと思います。

Mina



絵「おはなばたけ」 兼松 美空さん（5歳）





Yuki

絵「ハーブの入ったおふろ」



いいにおい

野澤 由樹さん（小学1年生）

わたしは、ハーブをつくったり、おふろにいれたりします。いろがかわったり、いいにおいがしてきもちよかったです。ねるときにおりよりしたにおいがまざると、すきじゃないけど、ばじやまのにおいが好きです。



母がチャイルドケアを始めて変わったこと

浜崎 友花里さん（中学3年生）

私が小学生の時、母はハーブやマッサージに関心を持ったようです。

それからは毎日ハーブティを飲まされ、「あ、巻き込まれた……」と思いました。ですが意外とおいしく、香りも良いのですぐに好きになりました。特にダンディライオンが大好きで「お腹スッキリティ」と呼び、その当時わが家の流行語でした。就寝前は半強制的なマッサージでしたが、母の手が気持ちよく、心が安らいで学校のことなどを素直に話すことができました。

中学一年生のとき、クラスメイトとの会話の中で「最近ではお母さんやお父さんとは全然話さない」という人が多くいてビックリしました。

私にとって家族とは仲が良く常に会話が絶えない

ものだと考えていて、それは私の家だけでなく他の家でもそうだと思い込んでいたからかもしれません。今でも私は母と一緒に買い物に出掛けたり、マッサージをしてもらったり、友達からは家族仲が良いとよく言われます。

それはチャイルドケアというスキンシップが続いているから中三の今も母との仲がよくいられているのだと思います。

チャイルドケアを知る前までは口うるさくてすぐ怒る母でした。が今では私の目線に合わせて話を聴いてくれるようになり、優しくなりました。チャイルドケアが今までの母を変えてくれたのだと私は思っています。

Yukari

まほうの手

兼松 悠乃さん (小学校3年生)

手は、ふしぎだと思います。手は、物を持つたり、つかんだりできるけれど、体をあらう手、だっこしてもらう手、マッサージしてもらう手はきもちがいいです。きもちがこもった手だから、やさしくかんじます。まほうの手だと思います。わたしと妹の手もまほうの手です。おふろで妹に体をあらうてもらったら、やさしくて、きもちがよかったです。だから、きもちがこもった手だったら、だれでもまほうの手だと思います。



Yuno

白岩 明日香さん (小学5年生)



地球にいるみんなが、地球の子どもって聞いて、お友達も動物さんも、お花も、海も山もみんなが仲良くできるといいなと思って描きました。



Asuka

話しができない赤ちゃんとも手をつないで話したら、お話しができた気がしました。だからみんな家族やまわりの人たちにやさしく話してもらうと、ごはんと一緒にそんなことが、栄養になって大きくなるのかなと思いました。





冬に備えたケアと暮らし

*チャイルドケアライフとハーブティの応用

秋のケアは、まず夏の疲れをしっかりと取り去ること。次に、自然界では一番厳しい季節の冬を迎える前にしっかりと基礎体力を作り、免疫を高め、風邪などの冬に多いトラブルを対処できる体づくりをする必要があります。

春・夏は、外に向いていたエネルギーの勢いはこの時期から体の内側に向かい始めます。つまり外で得たエネルギーを体の内側に収め、生命力をしっかりと養っていく時期に入ります。無駄なものをそぎ落とし、じっくりと静かに力を蓄え、厳しい冬を乗り越えることで、新しい力を発揮する春が訪れるのです。常に季節は流れています。ケアは、目先のトラブルを改善するだけでなく、次の季節に応じた準備をすることでもあります。さらなるパワーアップのためにもこの季節のケアをしっかりと行っていきましょう。秋の空の下、しっかりと体を動かし、日々の暮らしの中でちょっとした工夫を取り入れることで、ケアはできます。秋のケアのヒントを踏まえ、冬も元気に過ごしていきましょう。



夏にため込んだ冷えは、フットケアで取り去ろう！

今夏は、猛暑が続き、冷房の中で過ごすことも多かったことと思います。また食生活でも冷たいものを摂り過ぎてしまったこともあったでしょう。本来ならば季節的には「陽」ですから、無駄な「熱」を取り除くことが本来の自然療法の知恵でしたが、昨今は、時代も変わり、冷房や冷たい食品の普及に伴い、実は、夏も身体に「冷え」が溜まってしまうのです。冬になる前にこの残った「夏の冷え」を取り除いてしまいましょう。

冷えから来る症状としては、冷えるという単純な感覚もありますが、それ以外にだるさやむくみ、胃腸の不調などがあります。そんなときに有効なのが、テキストでも紹介しているフットケアです。全身のケアとなると、用意が必要であったり、時間がかかったりと、意外に気構えてしまい、やる気はあっても実行できないお母さんも多いことと思います。

だからこそ、フットケアです。

足だけでもしっかりケアすることで、からだ全体に働きかけます。アロマオイルなどを使用はもちろんですが、なくても問題ありません。手による刺激で十分効果は得られます。指の間をしっかりと広げ、足裏全体をほぐすだけではなく、足首などもしっかりとほぐしてあげましょう。足指じゃんけんやテキストで紹介しているタオルやシーツを使った足体操もおすすです。また手と足で握手するというちょっとした刺激も有効になります。遊びを加えながら、足のケアに励んでみましょう。



胃腸の疲労感は白湯で取り去ろう！

チャイルドケアでは、ハーブティーの飲用をおすすめしていますが、もっと手軽で有効なものとして、「白湯」を取り上げています。

水を沸騰させて、適度の冷ましたものを飲用すればいいのです。水分の取り方としては、からだに負担がかからず、吸収も早いからです。昔から知恵として実践されていますが、乳幼児が飲めるものは、おっぱいとこの白湯です。白湯であり、「水」ではないところに、ヒントが見えてくると思います。

白湯は、疲労感や老廃物を取り去ったり、からだを温めることに有効です。冷えは、内臓を冷やし、その機能を低下させていますから、胃腸の状態が良くないというのは、まさに内臓の機能が思うように働いてくれないからともいえます。白湯を飲むことで、体の内側から温め、内臓機能を活性化させましょう。体が温まることで、精神的な安定も図ります。寝つけない、ゆっくり眠れないなどのときにも、白湯は意外な効果を出してくれます。

1年を通して、「白湯」の飲用。そして、嗜好品としてカフェインのないハーブティーを、季節に呼応するバイオリズムに合わせて、選択して利用されるとよいでしょう。

ハーブティーにスパイスを入れる

今回のケアのポイントは、からだを温めるというキーワードがあることに気づかれた方も多いと思います。そうです。「温めること」をまず心がけていきましょう。そのために、ハーブティーにも一工夫してみませんか？ これからの季節は、ハーブティーをミルクティーにして飲んだり、スパイスを入れてチャイのようにして飲むと、さらにからだが温まります。

「シナモン」「ジンジャー」「クローブ」「ナツメグ」など、料理でもよくつかわれるスパイスは、ハーブティーにも良く合います。スパイスの多くはハーブですから、相性は良いのです。少し濃いめに抽出したハーブと温めたミルクを入れ、スパイスをお好みで入れてください。バニラビーンズは、バニラの甘い香りに包まれ、小さなお子さんにも飲みやすくなると思います。単品よりも、数種類入れたほうが、香りや味のなじみが良くなると思います。

これからの季節、夏の疲れをしっかりと取り去った後は、からだの内側から温めて、心身ともにほんわかと優しい気持ちで過ごしていきたいですね。



※ 今回のご提案は、対処療法として考えるのではなく、生活のヒントとしてお考えください。

MC会員
個人活動報告

地元で学びを生かした 活動をしています

今回は、地元の方々と一緒に精力的な活動をされている寄井敏江さんをご紹介します。学びを生かす場所は意外に身近に存在するものです。ぜひみなさんもそのチャンスをみつけてください。(CC本部)

CCC 寄井 敏江さん (愛媛県今治市)
ブログアドレス <http://ameblo.jp/hauoli-pua/>



●……活動内容……●

地元の水産業者の呼びかけで、魚をテーマにした食育「ぎょしょく」の活動メンバーに加わり、昨年の秋より2～3ヶ月に1回のペースで、「ぎょしょく授業」を行っています。

●……活動のきっかけ……●

我が家では子どもが小さい頃から、魚に触れさせていたのでごく身近な存在でした。ただ、周りのご家庭とのギャップも多々感じるようになり、何か大切なことを伝えなければと思っていました。幸い、今治市は、町おこしに力を入れており、「今治ラーメンプロジェクト」という活動を始めたのがきっかけでした。チャイルドケアで学んで共感したことを取り入れ、「ぎょしょく」という分野から、命は循環して私たちのところにやってくることを伝え、これからも地元根付いた地元ならではの良さを感じながら、沢山の親子と触れ合っていきたいと思っています。

今年6月に行った活動の一部

●……企画内容……●

■ 依頼元 市内の保育所

■ 内容 魚の講習や料理教室と試食会

「食べることは命をつないでいくこと」をテーマに、漁獲から流通・販売までの流れ、調理方法や地域の伝統的な食文化を学び、地元産の魚に親しみを持ってもらうことが主旨です。

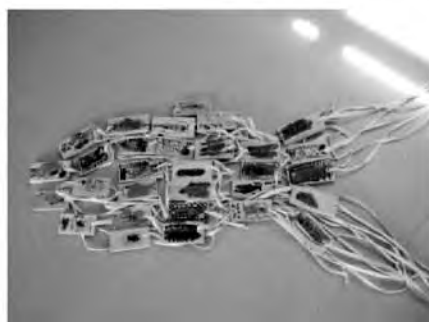
●……事前打合せ……●

事前の打合せは、6名のチームメンバーと1回、保育所の方と2回行いました。設備確認のための訪問や、市役所の管轄部署との連絡など、密にしながら進めていきました。今回は、子どもの人数が多く、年齢差もあるため、教室を2つに分けて対応する工夫をしました。特に、0～3歳児は保育士の協力を仰ぎ、調理時の衛生面や、授業の流れ、時間配分などの細かな打合せをして当日を迎えました。

●……当日の様子……●

お子さん約60名(0～2歳児/試食のみ30名 3～6歳児/32名)
保育士15名

尾頭付きを丸ごと一匹さばき、自分たちの口に入るまでの流れを知ることができたのは新鮮だったようです。帰宅後、親御さんに、「包丁を持ったよ」「美味しかったよ」と、楽しかった様子をお話しされたようでした。



●……終えてみての感想……●

6名で60名近くのお子さんの指導は予想していた以上に大変でしたが、子どもたちの喜んでいる顔は、なによりのご褒美でした。今回の依頼先は、元々食育に力を入れている保育所でしたので、通常保育の中でも伝えてもらえることや、今後も「ぎょしょく授業」を続けて欲しいという、ありがたいお声をいただきました。早速、年間行事に組み込んでいただき、来月11月にも2回目を開催する予定です。

●……今後の予定……●

今治ぎょしょくチームとしての活動が順調に進んでいます。年度ごとに内容を変えながら、継続的な授業をさせていただく場所を増やし、地域に密着した「ぎょしょく活動」をこれからも行っていきたいと思います。来年中にはNPO法人として立ち上げ、更なる食育の場を広げていこうと思っています。

深イイ レポート

これから寒くなりますと、お肌の乾燥が気になりますね。石けんなどの使いすぎやボディタオルで必要以上に油分をとってしまってお肌のバリアを壊さないよう、日頃から、お子さんやご自身のお肌を眼で見て、手で触れて意識し、必要に応じて石けんなどを使いたいものです。CC本部スタッフが心に響いた実習レポートをご紹介します。

「Hand Washing ! 子どもを手で洗う」より

● H.N.さん

手で直接洗っていたおかげで、娘とのスキンシップができ、娘の心も穏やかになり、お風呂以外でもいろいろな会話ができるようになりました。幸いなことに、肌の調子が良くなりました。もともと軽いアトピーがあったのですが、かさつきが少し治まってきました。今までいかに石けんで皮脂を洗い流していたかわかり、これからは必要に応じて使うようにしようと思いました。

● Y.T.さん

子どもの肌の張り具合や質感、体の弾力などが良く解りました。また生まれてから今まで（当時4歳）ずっと体を手で洗い、体にしこりができていないか、お風呂でチェックをしていましたが、何もつけずに洗った方が断然解りやすいと思いました。また、何もつけずに洗うことで、丁寧に洗うようになり、会話も楽しめました。手もピッタリと密着するので、今までより質のよいスキンシップができたと思いますし、手で体の異変・変化を感じ取ろうとする事で、手が目の役目もしているように感じました。

● I.G.さん

これまでは汚れの程度に応じて何で洗うのか？という判断はせず、ただ「石けんで洗うものだ」という先入観で行っていました。これからは入浴時のみならず、台所や洗濯などの場面でもそれに応じた選択をし、時間や洗剤、家計や肌への負担と地球への負担など、広い視点でやさしい生き方を考えていきたいと思いました。

子どもたちと楽しくホームケア

受講生 佐久川 あかねさん
(沖縄県)

長男（5歳）長女（3歳）次女（1歳）3人のママです。毎日、子育て・ママ業奮闘中ですが、無理をしないよう子どもたちと楽しみながらホームケアを生活に取り入れています。自宅で教室を開き、たくさんの方と一緒に子育てを楽しみたいと思っています。

ブログ<http://nankh.ti-da.net/>

e-mail:akane.t2291-@docomo.ne.jp

spn59n59@ray.ocn.ne.jp



次女が1歳を迎えたころに始めた『チャイルドケアホームワーク講座』

ベビーマッサージの資格を取りたいと思っていたことが学ぶきっかけでしたが、講座では、ベビーマッサージだけでなく、いろいろなホームケアの方法があり、精油の香りやハーブティーが大好きな長男と『ほっとするね〜』なんて言いながらハーブティーを飲んだり、少しハーブの味が苦手な長女とは薬草風呂で香りを楽しんだり、ラベンダーの精油を加えて小麦粘土を作り、末娘に初めて粘土遊びをさせたり楽しんでいます。自分で作ると何が材料として入っているのかわかるので、安心して遊ばせることができました。

また、マッサージも大好きな子どもたち……『ママ〜 マッサージして〜』と甘えてきたり『マッサージしてほしい人〜』と言うと3人とも我先にと服を脱いで横になっています。

最後には子どもたち同士でマッサージのしあいっこ。お互い『気持ちいい?』『クルクル〜』なんていながら、マッサージごっこをしています。マッサージをしているときや終わった後は、子どもたちからやさしい気持ちが溢れ出ているのを感じます。

また、長男と長女の通う幼稚園の子育て支援ルームでミニ講座を担当させていただきました。

講座を担当するのは始めてで、子育ても忙しく充

分に準備ができずにいたので不安はありましたが、『楽しもう! いい経験になるから!!』と前向きに考えるようにしました。その日のテーマは『ベビーマッサージ』普段、私が子どもたちとテレビを見ながら膝の上に座らせているときに行っているふれあいの方法をいくつか紹介し、そのあと、オイルを使って部分的なマッサージやうちの子どもたちお気に入りのマッサージを一緒に楽しみました。お耳をクルクル撫でたり、足の指をつまんで『クルクル〜ポン』とするマッサージはみんな気に入ってくれたようで、気持ちよさそうにマッサージされていました。

今回は、8組の親子が集まってくれましたが、ベビーマッサージの教室やイベントに参加された事がある方でも、自宅ではマッサージをしていない・できない……という方がほとんどでした。

実は、私もチャイルドケアを受講するまではその1人でした。

自宅では時間や気持ちに余裕がなかったり、手順通りにできなかったりで、興味はあってもなかなか自宅で取り入れられないと感じていましたので、いつものふれあいの中で、オイルがなくても、ケアはいつでもどこでもできることを今後も伝えていきたいと思っています。



23年目のチャイルドケア

受講生 大橋 茂美さん

(滋賀県)

子育て23年目のベテランママ。28年間フルタイムで働き続け、現在に至る。若い世代の子育てを支援したいとあれこれ模索中。
E-mail: ohashi@zc.ztv.ne.jp



息子は誕生3日目、吐物による窒息で小児病棟に運ばれました。幸いにも大事に至らずそれ以後、私は何があっても「生きていてくれる」ことに感謝する母親となりました。

幼い頃の息子は、周囲を気にする子だったので少しでもリラックスできるようにおまじないのつもりでマッサージを始めました。「お手伝いありがとう」と手のマッサージ、「よく歩いたね」と足のマッサージ、「大きくなってね」と背中中のマッサージ。息子は、小さな掌をいっぱい広げ、気持ちよさそうにおしゃべりを続けるのでした。私は素人なのでツボ押しも適当なのですが、それでもお母さんに触れられているという行為が子どもにとって安心感やリラックス効果を高め、そのことにより母親である私も愛情に満ちあふれた一時を過ごせていたのだと思います。このマッサージの習慣が、私たち親子の心のケアまでしてくれていたとは、息子が思春期を過ぎてから気づかされました。

学生時代、息子はバスケットに夢中でした。帰宅するとマッサージが日課です。筋肉の張りや疲労は私でも解るようになり、少しでも疲れがとれるよう怪我をしないよう祈りながらマッサージをしました。時々、私がいかに加減にケアすると「全然気持ちよく

ない。やる気ないやん」と怒られました。何もかもお見通しです。

反抗期に入るとお互い顔もあわさない日もありましたが「生きていてくれる」コトに感謝していると、いつのまにかマッサージは復活しました。ことばも交わさず息子の体に触れ、ちょっぴり心にも触れているコトに喜びを感じながら、親子にとって長い氷河期をジッと耐えたものです。高校を卒業した日に「二人の子どもで良かった」と長い感謝メールをくれ、その中に「おかん、お弁当と夜中のマッサージ、ありがとう」って書いてありました。このメールが今日、私の心の支え、私の人生の支えになっています。

現在、息子は鍼灸師として親元を離れ働いています。時々私にも施術してくれます。至福の一時です。こんな日がくるとは思いもしなかったものですから感謝の一言です。きっと多くの方の心と体のケアに努めていることでしょう。私も負けずに何かやりたいと奮起して巡り会えたのが松本先生の講座でした。

チャイルドケアから看取りのケア…これからの私に「まだまだ社会に必要なんだ」と気力をみなぎらせてくれる講座です。23年目にしなくてはためてチャイルドケアの大切さを再認識させていただきました。感謝。



チャイルドケアの 普及を担う

CCI

チャイルドケアの本講座を伝えるインストラクターさんが全国各地で誕生しています！

今年は、新たに6名の方がCCIに加わりました。お住まいの地域で活動するCCIをどうぞご支援ください。

今回は、秋のスクーリングにてアシスタントを務めた3名のCCIをご紹介します。(CC本部)

親睦会開催



高美 真理さん (大阪府吹田市)

●連絡先 携帯mail melamado0612@docomo.ne.jp

息子が通う幼稚園で役員をしているため、年間行事などで忙しいですが充実した日々を送っています。余暇は、主人と卓球を楽しむ日もあり、アフターケアは、10歳になる娘がマッサージをしてくれます。5歳の息子も、今まで以上に自然界への関心が高まるなど、家族の変化は、私が、CCIを目指して頑張ってきたことを見てくれているのだと思います。これから家族の和を大切にしながら、外に向かって発信していきたいと思っています。

「夏休みの親子イベントIN大阪」は、開催人数に満たず残念ながら中止となりましたが、イベントのボランティアとしての参加を予定されていたCCIの高美さんの協力を仰ぎ、新企画として「親子親睦会」を行っていただきました。

*チャイルドケア親子親睦会 in大阪レポ

CCI 高美 真理

去る7月29日に親子、5組の合計13名で、親子親睦会を初めて開催しました。当日は、子どもたちに名札をつくってもらってから、小麦粉粘土を作り始めました。お母さんの手を借りずに自分で頑張る子、兄弟で仲良く作る子、お母さんに手伝ってもらいながら粘土をこねる子、みんな思い思いに楽しんでいる様子でした。仕上げに、ティートリーとラベンダーのアロマオイルを垂らすと「いい香りー!!」と声があがりました。色づけに、紫色のパウダーを入ると、それぞれ飛行機やロケット、きのこやケーキなど個性豊かな作品が完成しました。粘土の水や油の量によって触り心地が違ったり、まるでパンを作っているような香りがしたりと、いろんな発見もありました。

一段落したところでティータイム。お菓子を広げた瞬間、男の子たちは一気に食べに集まりましたが、女の子は頑張って作品作りに没頭しているという光景を見て、微笑ましく思いました。

その後、ママたちのお話へと展開し、それぞれの家庭のことや、地域の特徴や活動していることなどの話題で盛り上がりました。想像していた以上に、子どもたち同士が意気投合して、最後はみんなで遊んでいたのが印象的でした。おかげさまで、親子ともども楽しい時間を過ごすことができました。

大阪会場アシスタントの感想

受講生の皆さんの前に座った立場で、ビギナー編を聴講することで、改めて気づくことも多くありました。松本先生の講義を真剣に聞き入る受講生に大変感動し、伝える立場の責任を改めて感じています。皆さんの前では、まだまだ緊張して舞い上がってしまいますが、今日の成果を大切にしたいと思います。

今後の活動予定

今回の集まりをきっかけに、仲間同士でつながりを深め、協力しながら地道な活動をしていこうという意見がまとまりました。



大阪・親子親睦会

主催 CCI 高美 真理

チャイルドケアを通じて、関西地域にお住まいの皆さんと交流をもつために親子親睦会を開催します。親子で楽しめるゲームを企画しています。お弁当を食べながら一緒に秋のひと時を楽しみましょう。

※お子さん連れでなくても参加可能です

●日時 11月27日（土）

10:30~15:00（出入りは自由です）

●会場 万博記念公園

●集合場所

万博記念公園中央口 芝生前

●万博公園入場料

高校生以上~大人/250円

小中学生/70円

幼児以下/無料

●持ち物 お弁当、飲み物、敷物

各家庭500円以内のお菓子

参加を希望される方は11月15日（月）までに下記へご連絡ください。

●連絡先 高美 真理

melamado0612@docomo.ne.jp



アシスタント活動



木暮 裕子さん（山梨県河口湖）

●連絡先 PCメールアドレス happyhappyaoaba@yahoo.co.jp

ブログ「富士山の麓の森のkuma-chang日記」 <http://ameblo.jp/happy-kuma-chang/>

自然の中で子どもを育てたい！という思いで富士山麓の森の中に引っ越して7年。見知らぬ土地での子育ては、孤独との戦いでしたが、どんなに辛くても、日本一の富士山に守られているのだから大丈夫！と思って過ごしてきました。この春、息子も小学校に入学し、私も地域の一人としてたいふ馴染んできたと思います。一人で抱え込まない、一歩踏み出す勇気を忘れずに、日々、いかにシンプルに、ハッピーに暮らせるかをモットーに生活しています。

※東京会場アシスタントの感想※

チャイルドケアで伝えている普遍的な中身は同じでも、時代の流れや子どもの成長によって、講義内容が常に更新されていて、いつも新鮮な思いを語られている松本先生の講義は、受講生とは違った立場で気づくことができました。

「伝える力」を体感しながら受けることができたことは、今後、CCIとして第一歩を踏み出す自信につながりました。

※今後の活動予定※

今夏に家を改築して自由に使えるお部屋ができたので、この秋からアロマ

クラフト講座やベビー&チャイルドマッサージの会を行おうと、ちょうど今、準備を進めているところです。どんなことがあっても楽しい！と考えられる人を目指し、一緒に、楽しいチャイルドケアを実践してきましょう！

イベント企画



野澤 智恵子さん（東京都北区）

●連絡先 PCメールアドレス vitamin-r@ma.kitanet.ne.jp

私は今、娘が通っている小学校や児童館でボランティア活動をしています。7歳になった娘も今では小さな助手として活躍してくれています。今夏、我が家ではお風呂ブームでした。ハーブや茶葉などをいれて香りの当てっこをし、お風呂上りはさっぱり！暑い夏も乗り切りました。自然と仲良くなる生活を家族で楽しんでいます。受講生の方には、スクーリングに足を運ぶことをお勧めします。私自身、人の出会いがありつながりもできました。



※東京会場アシスタントの感想※

アシスタントとして前に座っている2時間は、緊張しっぱなしでした。講義中、受講生の皆さんの表情が真剣だったり、やわらかくなったりと、引き込まれている様子がわかり、教室内の一体感を感じました。教えるということを通して頭で考えがちでしたが、こうした体験を通じて漠然としていた「講師像」のイメージ明確になったことは貴重な時間でした。

※今後の活動予定※

CCI試験やCCI養成講習会を通して、言葉使いや表現力の大切さや責任なども実感しました。これからは、伝える立場としての学びも深め、成長してい

きたいと思います。その始めの一步として、来年明けにミニ講座を企画しましたので、一緒に楽しいチャイルドケアを楽しみませんか？

言葉と手で伝えるチャイルドケア

主催 CCI 野澤 智恵子

昔からある言葉の「痛いの、痛いの、飛んでいけ〜」子どもはこのひとことで元氣になれます。お腹が痛い時、そつと手を当てるだけで、なんだか安心します。お母さんの手と語りかけには、家庭を元氣にする力を持っています。そんなちょっとしたコツを、オイルマッサージをしながらお伝えしたいと思います。

●日時／1月20日(木) 10:00~12:00

●会場／北とぴあ 9F 第1和室

東京都北区王子1丁目11-1

<http://www.city.kita.tokyo.jp/index.htm>

●参加費(材料費込)

MC会員:1,000円 一般:1,500円

※当日お預かりさせていただきます。

●持参物／バスタオル、お飲み物

※終了後、参加の皆さんとの交流を考えています。ご都合がつく方は、お弁当などの昼食をご持参ください。

●参加を希望される方は1月6日(木)までに下記へご連絡ください。

●連絡先／野澤 智恵子

vitamin-r@ma.kitanet.ne.jp

2010年度
チャイルドケア
インストラクター
登録者

※CCI試験合格後、ご登録された方のみ掲載しております

(北海道新冠郡) 森田 恵さん／(東京都北区) 野澤 智恵子さん／(山梨県南都留郡) 木暮 裕子さん／(愛知県豊橋市) 前田 智巳さん
(大阪府吹田市) 高美 真理さん／(福岡県筑後市) 岡田 亮子さん

●現在CC本部では、12名のCCIが登録しております。

2011年前期

チャイルドケア指導者養成講習会開催

大阪／2月27日(日) 東京／3月13日(日)

養成講習会は、CCI、CCIを目指す方のための教育を行う講習会です。CCC、受講生の方でも講師活動を目指される方には必見の内容になります。

本講座を指導するために、それぞれの章の意図やポイントをおさえ、より認識を深めていきます。さらに、実践的な指導を目指すためのノウハウを、実技、ワークショップやディスカッションと幅広い内容で行います。1日かけた講習会ですので、講師

をはじめ、参加者の皆さんとの交流も深まります。CCCを取得後、活動の仕方が分からない、伝え方に不安がある方などは、ぜひ受講をお勧めします。

なお、今回の大阪会場より、午後のワークショップおよびディスカッションに関しては、一部内容を変えて行っていくため、再受講されるたびにスキルと交流が深まります。ぜひ、何度も再受講されることもお勧めします。

過去の参加者からの感想

CCC K.Rさん(東京都江東区)

本来の自然療法を考えるきっかけになり、いつの間にかアイテムにこだわりすぎている自分に気づきました。また、表現力をつけるコツを具体的に教えていただきました。経験を通して活かされる内容だと思いますので、今後の活動につなげていきたいと思っています。

受講生 K.Aさん(神奈川県茅ヶ崎市)

1日を通してたくさん響くものがありましたが、特に実習での収穫は大きかったです。細かい部分の指導もあり、手触りの違いを感じました。お家でもすぐ実践できることなので、子どもにもしてあげたいと思います。マッサージも皆さんと一緒に行うことで、ポイントが分り心地よさをお互いに感じる事ができました。

◆大阪／2011年2月27日(日)

10:00~16:00

カルチャーキューブ 心斎橋校

◆東京／2011年3月13日(日)

10:00~16:00

カルチャーキューブ 渋谷校

◆費用／6000円 CCI／5000円

2回以上の参加／3000円

◆講師 松本 美佳

◆申込締切

大阪／2月10日(木) 東京／2月23日(水)

◆参加対象者

・CCI／CCI受験を検討している方／CCCまたは受講生で本講座の普及活動を目指す方／スクーリングに2回以上参加している方／ガイドブック所有者

◆講習会内容

・午前 養成講習会の規定の学習を行います。(同内容の繰り返し)

・午後 ワークショップ、ディスカッションなど(毎回内容を少しずつ変えていきます)



SOME
Save Our Mother Earth

Save Our Mother Earth (セーブアワーマザーアース)

SOMEからのお知らせ

SOME発足時から理事長をお勤めいただきました幡井勉先生が本年2月にご逝去されました。その後、理事会において、JAA常任理事の浅井隆彦先生に新たに理事長としてご就任いただくことが決定致しました。新理事長のご就任のご報告並びに改めてSOMEのご紹介をさせていただきます。

ご挨拶

「人間の存在そのものが自然環境に負荷をかけることは環境問題の根源を探っていくと必ずその問題に突き当たる。正確に言えば人間が文明生活を営む、つまり便利な生活を始めるところから環境破壊が始まっている。今、我々の地球環境を正すためにもSAVE OUR MOTHER EARTHの理念は一人一人の心に響かせ、実践行動すべき時代ではないかと思います。皆様のかげがえのない人生の時間のひと時をサムの活動に費やしていただければ、地球の生命は長らえて後世にも地球環境を美しく保てることでしょう。」

——浅井隆彦

非営利特定活動法人Save Our Mother Earth (セーブアワーマザーアース) 略称「SOME (サム)」について

「SOME (サム)」とは、環境保護活動及び困窮者支援活動を目的とするボランティア団体です。「サム」の中核メンバーは、《癒し》をキーワードとして活動する者や、その教育関係者の集まりです。ある者はアロマコーディネーターであり、ある者はフラワーデコレーターであり、そしてある者はリフレクソジストです。

大好きな花やアロマなど《癒し》に関するレッスンを教えることができ、教育を通じて喜びを分かち合えることができるのも、健全な地球環境があればこそと考え、《癒し》に携わることをライフワークとしている者同士のことであり、思いは自然に一

つとなり、組織作りのエネルギーへと形を変えていきました。「できることなら、私たちの生徒さんや、ご賛同いただける多くの方とも一緒に喜びを分かち合えるような環境保護活動をするのはできないものか」と。

一方、地球上には「なんとか手助けしてさしあげることはできないものか」と思わざるを得ないような深刻な被害に苦しむ人々が大量にいらっしゃいます。《癒し》に携わる者として、このような人々もまた見過ごす事は出来ません。少しでもケアの手を差し伸べたいと思いました。

環境保護という方向性を持って組織作り

が始まったものの、「では『環境保護』とは何のためのものか」と突き詰めて考えていった結果「環境保護とは、生きとし生けるすべての人が心地よい状態でいられる地球を次世代に引き継ぐことである」と思い至り、環境保護と困窮者支援を活動目的として2002年に東京都より特定非営利活動法人の認可を受け現在に至っています。

あなたも「サム」の一員として一緒にボランティア活動をなさいませんか。ご寄付およびご入会のお申し出は、いつでも受け付けております。皆様のご理解とご支援をお願いいたします。



SOMEレッスンチケットについて

「サム」では、環境保護活動において、次代を担っていただける方々の育成や、各種自然療法等の啓蒙・普及も主軸の一つと考えています。そのため、「サム」を支援していただく各種団体で、教育を目的とした各種商品（講座・セミナー等）に使用いただくことを目的とし、2009年11月より「SOMEレッスンチケット」の発行を開始しました。

このチケットは、「サム」および「SOMEレッスンチケット」の考えに共感していただける団体にて、その団体が指定する商品（講座・セミナー等）の代金の一部として使用できるものであり、

またこのチケットを使用していただいた際に、その金額の10%が「サム」へと寄付され、それは「サム」を通じてさまざまなボランティア活動への支援金として活用されています。

尚、チャイルドケアスクーリングでは、このSOMEレッスンチケットはビギナー編のみご利用いただけます。

※ピーカープーにご寄稿いただいた方には、選考によりSOMEレッスンチケッ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。

特定非営利活動法人 セーブ・アワーマザー・アース

〒171-0022 東京都豊島区南池袋2-12-5
第六・第七中野ビル3階

■Tel.03-3985-9436

受付：平日10:00~17:00

■Fax.03-3985-9441

■ホームページ：<http://some.or.jp>

■メールアドレス：office@some.or.jp

■入会金および寄付金の振込先
三井住友銀行 池袋東口支店
普通口座 8154240

■口座名

特定非営利活動法人

セーブ・アワーマザー・アース

※現金書留でもお受けしております。

2010年 下半期スケジュール

◆定期開催および年1回会場◆

下半期のスクーリングのご案内です。今夏に開催を予定していた一部の会場では、開催人数に満たなかったため残念ながら中止となりました。楽しみにされていた方は、ぜひ次回の開催にご期待ください。下半期は、残り3会場となっております。皆さまのお友達などお誘い合わせのうえ、ご参加お待ちしております。

【ビギナー編】(午前10:00~12:00)

チャイルドケアとは……(チャイルドケアの全体像と基本概念をお伝えします)

チャイルドケアのできる提案(生活を通じてできる日々のケアのこと)

以上の内容を講師の子育てなどの体験談を交えながら、「生きることを活性させる生活」についてお話ししていきます。チャイルドケアの概要を紹介するもので、講座の詳細を指導する内容ではありません。

◆対象者・参加費 ※チャイルドケアの学習をされていない方も大歓迎です!

・MC会員(CCI・CCC・チャイルドケア受講生) 3,000円

・JAA正会員・JAS生 4,000円

・上記に該当しない一般の方 5,000円

【スキルアップⅠ】(午後1:30~3:30)

【スキルアップⅡ】(午後1:30~4:00)

◆会場・日程・内容等は別表をご覧ください。

MC会員(CCI・CCC・チャイルドケア受講生)

スキルアップⅠ 3,500円

スキルアップⅡ 4,000円

◆参加条件

・ビギナー編を1回以上、参加していること(同日含む)

・補足テキストの「ガイドブック」を購入していること

・お持ちでない方は、事前に代引きにてお求めください。(ガイドブック6,300円 代引手数料315円)

◆スクーリング会場・日程

・仙台 10月31日(日) ハーネル仙台(受付終了)

・ピギナー編/スキルアップⅠ

・東京 11月13日(土) カルチャーキューブ渋谷校

・ピギナー編/スキルアップⅡ

・名古屋 11月27日(土) 名古屋デザインホール

・ピギナー編/スキルアップⅡ

【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1週間以内のキャンセルについては費用の返金できません。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不可の場合や、お子さんの年齢により託児を要しない等、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、ご自分のお子さんと同席しながらボランティアに入ることも可能です。



スクーリングタイトル	テキスト該当章とテーマ	講師	会場/時間/費用
【スキルアップⅠ】 チャイルドケアの概要	・チャイルドケアについて ・第1章 チャイルドケアと自然療法 ・第2章 子どものスキンケアと足の健康 ・その他	本部講師/ 松本美佳	2010秋 仙台 1:30~3:30 (2H) 3,500円
【スキルアップⅡ】 チャイルドケアの実習	・第3章 子どものためのハーブティー ・第4章 子どものためのアロマセラピー ・第5章 子どものためのライフスタイル ・実習	本部講師/ 松本美佳	2010秋 東京・名古屋 1:30~4:00 (2.5H) 4,000円(材料費込)
【スキルアップⅢ】 チャイルドケアの実技	・第6章 チャイルドケアのための東洋医学 ・第7章 チャイルドケアのためのタッチ&マッサージ ・その他	本部講師/ 松本美佳 監修/松本安彦	2011年 春 1:30~4:30 (3H) 4,500円(実技例込)

【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



★チャイルドケア・コーディネーターライセンス取得

おめでとう
ございます!

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。★

高塚早希子/大久保真奈美/尾高彩乃/西田優子/新井法子/乙田浩子/佐藤千晶/新屋明美/永井めぐみ/宮脇明子/芳賀由美/福田陽子/木村薫/松本博子/塩田千晶/山崎景子/松田充子/柴田三貴/秋山恵/中村由加里/清水和美/阿部佑香/高橋優子/河野加奈子/西田佳子/生越知子/斎藤美恵子/森田美樹/中島隆子/水野佳織/川下亜矢/武山由希/熊谷路子/北村裕美子/太田朋代/三田村幸子/堀端真希子/中家祐子/白田美樹/大津千恵/村上恵/横田康子/川島由美子/武藤優子/重田香織/荒木真紀子/大石絵里/坂田純江/和田山真樹/武田彩子/LI OLGA/後藤英里/矢野美穂/新谷佳子/荒木桂/荒木正美/坂野陽子/榎田おかり/狩野春美/今野紀代美/奥聡美/倉光和子

(敬称略/2010.06/01~2010.9/15付 62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ブ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)

A908-9/AC08-9/AC08-X/AC08-Y/AC08-Z/AG08-9/AG08-X/AG08-Y/AG08-Z/AL08-9/AL08-X/C009-9/C009-X/C009-Y/C009-Z

原稿募集!

本誌の企画にご寄稿いただいた方には、選考によりSOMEレッスン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