

# ピーカーズ Peek-a

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



2011年6月10発行  
No. 28

震災支援ボランティア●私たちにもできること  
チャイルドケア心のバイブル●見守るケア

学習サポート●暑さと節電対策

Information●スキルアップ編の全3回講座2クール目が終了  
夏休み企画、イベントの募集要項掲載

## チャイルドケアの 心構え ●知覚動考 ●寄り添うケア ●できることをていねいに

悲劇の大震災から3か月が過ぎました。いまだその悲しみは癒えることはなく、福島原発の事故や風評被害による、新たな傷みを抱えることになり、私たちは悲しみと恐怖と戸惑いをもつことになりました。被災された皆さま、また関係者の皆さまには、改めてお見舞い申し上げます。そして、復興するためにさまざまな人々が、尽力されていることに感謝いたします。

今回の震災直後、さまざまな方からボランティアの相談を受けました。その声の多くは、「何かしたいけど、何をしたらいいかわからない。」というものでした。おそらく多くの方が感じられたことだと思います。そのたびに、「自分でできることを見つけることから始めましょう。」と励ましてきました。被災地にすぐに行って行動を移せる人は、さまざまな条件があればこそできることであり、子育てしている皆さんにとっては、それは難しいことです。しかし、もっと視野を広げ深く考えれば、できることは、直接的なことばかりではなく身近なところにあることに気づくのです。例えば、被災地でボランティアされているボランティアスタッフの支援もあります。また正しい情報を入手し、風評被害に振り回されないこと、そしてそれをきちんと伝えることができることもすぐにできることです。大切なのは、チャイルドケアでいつもお伝えしている【知覚動考(ともかくごこう!)】です。目に見える形のボランティアにまどわされて、身近でできる大切なことがおろそかにならないようにすること。そして、一步の勇気をもって行動することは、すでに誰かの役に立つことがあるのです。

大きな活動や目に見える形ばかりがボランティアと捉えている人もいますが、ボランティアに必要なのは、まず大切な姿勢である【寄り添うケア】です。良かれと思うことも、お仕着せになっては意味がありません。相手の気持ちや、相手のために何をすべきかは、寄り添うことで見つけることができます。どんなに小さなことでも、それはその相手にとってはうれしいことです。特別な方法ではなくても、話を聞いたり、うなずいてあげるだけでも、心を癒すことができるのです。

そして、いつもていねいな行動を心がけるようにすることです。小さなことでも、【できることをていねいに行う】ことです。こうした姿勢は、心を穏やかにし、優しさや強さや寛大さを身につけることにつながっていると思います。行動が早くても、雑であれば心は見えきません。つまり、ボランティアには、心や行動に余裕が必要であると思います。復興には、長い時間が必要です。子育ても同じこと。長い時間をどれだけの気持ちを持って、大切に行動していくかが問われるのです。終わりはないことも同じです。チャイルドケアは、終わりのないケアです。人間だけではなく、すべての命が平穏に流れ、受け継がれていくためのケアです。

日本の復興のために、そしてすべてのチャイルドのために、このチャイルドケアの心構えを胸に行動していきましょう。愛と勇気は友達です♪(by.アンパンマン)

チャイルドケア講師 松本 美佳

震災支援  
ボランティア

# 私たちにもできること

今回の東日本大震災では、日本全国はもとより、海外でも多くの方々が、被害を受けた被災地や被災者を支援しています。MC会員さんの中でも、様々な支援活動をされている方も多くいらっしゃると思います。今回は、それぞれの立場でできることを考え、ボランティア活動をされているMC会員さんをご紹介します。

## 出会いと助け合いをつなぐボランティア活動

CCC 早川直子さん（東京都 葛飾区）

私は今、特定非営利活動法人 アースデイマナー・アソシエーションにて、“HOPESTAY”（被災者ホームステイプログラム）のボランティアスタッフとして活動をしています。

HOPESTAY は、避難生活の厳しさを緩和するため、家庭の生活環境を提供する「ホームステイ」を紹介するプログラムです。東日本大震災では、想定を超えた大規模な被害により、“家庭”という心安らぐ環境を失った方が大勢いらっしゃいます。福島原発の避難者の方へは、主に落ち着いて仕事や住居を探すまでの滞在先として、また、地元から離れにくい津波被害の被災者の方には、避難所、親類・友人のご自宅等での避難生活から、リフレッシュした環境に身を置く手段の選択肢として、ご提案しています。

3月末から活動が始まり、被災地に向かう定期バス“HOPESTAY号”を運行して、宮城県内（石巻・南三陸町・気仙沼）の避難所を数か所ずつ訪問しました。私たちボランティアにも乗車するチャンスが与えられ、「まずは行ってみたいと分からない」という気持ちで私も乗車して現地を訪れました。広大な空き地のような光景がいつまでも広がる様子に、言葉を失い「あまりに何も無い」状況は、何かを見つけに行った私を、逆に何から始めたらいいのか、全く分からない気持ちにさせました。それと同時に、「一人ひとりが必ず何か出来ることがある」ときれいにまとめられた言葉は、本当にその通りだとも実感しました。

私にとって、ボランティア活動は初めての経験ですが、今回の被害はあまりにも大きく、“何かしたい”と大勢の人を動かしたと感じます。私自身は、義援金以外の形で何か支援は出来ないと考え、「ホームステイ」を選びました。受け入れ家庭として登録してから、ボ



避難所の図書コーナーに差し入れ

ランティアスタッフになりました。

私は外国に行く時には、現地の友人宅へ滞在し、日本の自宅でも友人とルームシェアをすることが多い生活をおくっています。国内外を問わず人との出会いや交流にとっても興味があるので、ホームステイが大好きです。

現代の日本人は、互いを尊重する適度な距離の取り方に慣れていないのかもしれない。気を使うあまり、他人との共同生活を避けてきれいな面だけ見て過ごそうと言う意識が高いと感じます。確かに、一緒に住んでいると、外で会うだけでは分からない生活習慣が見えてきて、ストレスとなることがあります。しかし、私の経験では、その時に生じるストレスは一過性なものです。それよりも心の距離が確実に近くなり、離れて暮らしても、会えばいつでも時間



左から2番目が早川さん



が戻ってくるような関係を築けることは、他に代えられない財産です。

以前は大家族も多く存在し、お互いに助け合う生活は当たり前のことでした。核家族化が進み、何でも自分で解決しなければいけないという意識が人々を疲れさせてきたような気がします。今回、震災と言う悲しい出来事を通じて、人々は、自分の中にあった温か

い気持ちを思い出しているように感じます。今、HOPESTAYには、4000以上の家庭が登録をされています。登録家庭の方は総じて親切で、電話でお話を伺うだけで涙してしまうこともありました。被災地の方は、とにかく大変な思いをされていますし、情報が少ない中で過ごされています。「これだけ多くの人たちが心配し、力になりたいと思っ

ている」ことを伝えていきたいと思っています。とはいえ、ほとんどの方は、ホームステイよりも、ご自身で住居を確保されることを希望されています。もっと気負わずに、色々な人と出会い、お互いに助け合っていく小さな社会を利用して欲しい、HOPESTAYのプログラムが、その一役となれたらと、そう願いながら活動を続けています。



## 身近なところで、身の丈に合った支援

CCI 木暮裕子さん（山梨県 南都留郡）

今回の震災後、近くの自然学校で被災地の子どもたちを受け入れることをニュースで知りました。自分の生活圏内であり、車で20分ほどのところなので、無理なくできると思いボランティアに参加することを決めました。

震災当初は石巻や気仙沼など、津波で大きな被害を受けた地域の子どもたちが滞在していましたが、GW明けの現在は、ほとんどが、福島の原因から避難して来た小さな子どもとお母さんたちです。

私の活動は、平日の息子が小学校に行っている間は、子どもたちとボランティアスタッフ約50人分の食事の準備などを行っています。最初はチャイルドケアで学んだマッサージなど、子どものケアや読み聞かせができればと思っていたのですが、主婦ということで人手

の足りないキッチンに行くことになりました。子どもたちと接する時には「お母さん」の目線でのケアを心がけるようにしています。小学生以上の子どもたちは、子どもだけが避難してきている子がほとんどです。ボランティアスタッフの中で、子育て最中の人が少ないので、現役ママとしての目線や気配りを心がけています。お母さんに会いたくなって泣いてしまった女の子を抱きしめて思いっきり泣かせてあげたこともあります。

子どもたちの家庭の背景がそれぞれ異なるため、接し方にも気を遣います。どうしても「楽しませてあげよう!」という方向に向いてしまいがちなボランティアたちの中で、私は「受け止める」ことを心がけるようにしています。

そして、何よりも必要なのはやはりお母さんたちのケアです。全く見知らぬ土地で、家族と離れ、いつ家に戻れるかわからない中での子育てに不安をもっているからです。

私自身、出産を機にこの土地に引越して来て、見知らぬ土地での孤独な子育てで、辛い時期があっただけに、人ごととは思えず、機会を作っては、い



幼児チームとかくれんぼをして遊んだ後

ろいろな話を聞くことをしています。お母さん同士の会話は、尽きることはありません。

そんな中、自然学校では、5月3日から3日間、ボランティアフェスティバルが開催されました。自然学校に、送られてきたたくさんの支援物資の一部をバザーで売ったり、ステージでダンスや音楽のパフォーマンスを開催したり、ギタリストの主人も演奏で参加しました。息子も被災地の子たちと一緒に遊び、家族で参加することができました。

私が今回ボランティアをすることで決めていたことは、「身の丈にあった支援」です。やはり大金を寄付したり、継続的な募金したりすることは難しいことです。だから、身体で動くことでできることを考えました。そして、小学生の息子がいるため、自分の家族を犠牲にしない、無理をしないやり方で決めまし



「河口湖自然楽校」入り口。アウトドア体験施設です

た。誰かのためではなく、何かせずにはいられなかった自分のために行動したことでもあります。

今後、自分の活動の予定もあるので、毎日のように通うのは難しくなりますが、週1程度で今まで学んだマッサー

ジやアロマクラフトを使ったケアで、サポートしていけたらと思います。今回、直接被災地の方々と接する機会を持ち、本当に多くのことを考えさせられています。ボランティアのあり方に対していろいろな学びました。「何か役に立ち

たい」というスタートは一緒でも、目指すゴールが違うこともあります。共通認識をもったチャイルドケアを学んだ皆さんとひとつになれる機会を持って、このような活動ができれば良いと思いました。



## 日ごろの活動からできたつながり

CCI 野澤智恵子さん (東京都 北区)

自宅の近くの児童館に衣服のリサイクルのための専用の箱を設置している母親サークルがあります。子どもの成長はあっという間です。季節が変わり服の袖を通したらいつの間にか窮屈になっていた、でも捨ててしまうのはもったいない、そんな経験が皆さんもあることと思います。そんなときに知り合いの先輩ママから「児童館で服のリサイクル活動をしているの。一緒にやってみない？」と声をかけられたのが最初のきっかけでした。

この活動は、着なくなった服を用意された専用の箱に入れてもらい、必要な人が自由に持ち帰ることができるものです。口コミで利用者が少しずつ増えて、今年で11年目を迎えることになりました。

この活動から年に1度地域のバザーや児童館主催のイベントにも参加させていただいています。これらの活動は、

リサイクル服やバザーでの売上をVIDE SJAPANという組織を通してカンボジアの小学校に送らせていただいています。普段は子育てをしながら都合のつくメンバーが、児童館に服の整理をしに行くのでメンバー全員揃うのはこのバザーやイベントの時だけですが、その時はちょっとした同窓会になります。「お子さん大きくなったね～」と声をかけられたり「毎年楽しみにしているよ」などと話しかけられたりすると、「続けてきてよかった!これからも続けていこう」と励まされます。

今では子ども達も成長したので、キャンデイレイと一緒に作り、お店のスタッフとして活躍しています。そして私達の活動が口コミで広がったこともあり、今回の大震災での被災地で、衣服の提供を求められていることを知った方の声かけで、すぐに対応して協力することができました。

ひとりでは動けなかったことも人とながることで、誰かの力になることができることがわかりました。

今秋の11月には、毎年恒例のバザーがやってきます。今年は売上の一部を震災の義援金に充てる予定です。細く長く続けてきたことが、いつのまに



下段左、野澤さん

かたくさんの人から支えられているサークルに成長することができました。

今回の震災直後には、被災地のために何かしなければという気持ちはあっても具体的に行動が見つかりませんが、近所の方と「地震怖かったね」「今日はいい天気だね」などと日々の会話をすることで、自分の不安も少しずつ和らいだこともあり、気持ちに変化しました。家族や地域に寄り添い見守ることもボランティアであり、チャイルドケアであることに気づきました。日頃の生活で人と挨拶を交わすこと、節電すること、意識をしていくことがきっとどこかで繋がると思います。そして、これからも地道に変わらず洋服のリサイクル活動を続けていきたいと思っています。1日でも早く復興し、平穏な生活に戻ってきますように願っています。



児童館入り口に設置されているリサイクルBOX

## クライストチャーチと東日本の二つの震災

受講生 松村直美さん (ニュージーランド オークランド)

私の住む NZ のクライストチャーチで 2月22日に M6.3の地震が発生し、多くの被害と共に、日本人留学生も犠牲になりました。私の暮らすオークランドはクライストチャーチから離れているので、被害はありませんでした。しかし、クライストチャーチ震災のニュースも冷めない3月11日に、今度は日本で東日本震災が起こりました。オークランドでも、クライストチャーチと東日本の震災のための義援金活動があちこちで行われていて、私にも何か出来ることはないかと考えていました。

そんな時に一本の電話がありました。教会のホールを借りて周りの日本人と合同で、この度の震災へのチャリティのためのガレージセールをやるので参加しないかと言う誘いの電話でした。そしてそこで、私が昨年より自宅で作っているプリン石鹸(廃油石鹸)を売ってみたいかということでした。私が得意とすることで、協力することができるのであることを知り、二つ返事で「はい」と答えました。

他には古着や食器、家具や本、DVDなどが出品され、その日の収益の全てをクライストチャーチと日本に送ら

れるものでした。これが、私の義援金活動のスタートでした。

一度何か始めると決めると、次から次へと他のグループまで動き出すことになり、チャリティ活動の予定で忙しくなりました。

まず、主人が昨年末に卒業した料理学校での活動も始まりました。授業の休憩時間に各教室を回り募金のお願いをすることになったのですが、そのときに日本で長年フレンチレストランを運営していたシェフがお菓子を作ってくださり、募金して下さった方に差し上げることになったのです。そして、お菓子を入れる袋に折り鶴を付けようと、子どもたちと一緒に折りました。

次に近くの小学校を借りて、日本語絵本図書館が主催するチャリティーイベントです。ガレージセールや食べ物、太鼓や割り箸鉄砲、ヨーヨー釣りなどがあり、私はガレージセールのお手伝いの傍ら、再びプリン石鹸を売らせていただきました。

どの活動もたくさんの方々のご協力をいただき、思った以上の募金を集めることが出来ました。中には値段以上のお金をくださって、もっと日本に送ってあげてと言ってくださった方もいらっしゃいました。主人の学校では、皆、留学生で募金する余裕もないにも関わらず、



松村さんファミリー

快く募金してくださいました。

こんなに人の優しさ、愛に触れたのは初めてだったような気がします。すぐ皆が近くに感じられ、心温まりました。

今後の活動はまだ具体的ではありませんが、まだ話が色々持ち上がっています。

仲間と一緒にやることで、気持ちを分かち合えるのが何より嬉しいことです。普段からまたこうやって声を掛け合って行きたいと思います。

最後に、被災された方々が、一日でも早く安心して暮らせる日々が来ることを切に願っています。そしていつか、東日本をぜひ訪れてみたいと思います。



Japan Kids Festival にて。キウイも楽しんでくれました

東日本大震災の復興には、これからも長い時間と多くの取り組みが必要です。ご紹介した皆さんの活動や松本先生からの提案を参考に、ぜひ多くの皆さんのご協力をいただきたいと思います。

協会でも、ホームページや会報誌を中心に、支援のための情報提供を行っています。ご自分ができる範囲から結構ですので、復興に向け一緒に進んでいきましょう。



主人が卒業した料理学校に置くための募金箱。これがきっかけで娘も折り紙を楽しむようになりました。

# 見守るケア

## テキストに記されていない 二つのステージ

本講座は、「育むケア」「見守るケア」「看取るケア」の3つのステージで構成しています。しかし実際には、講座としてテキストでご提案しているのは、未就学までの「育むケア」までで終わっています。本講座の中で残りの二つのステージについては、講座としてご提案していないのは、育むケアは終わりではなく継続されているからです。

本講座で捉えている「チャイルドケア」は、便宜上、未就学の子どもを対象にしたレッスンを中心に課題を提案しておりますが、本講座での「チャイルド」は、命の総称であり、その命のケアを考える終わりのない学習を提案しています。育むケアが終わっても子どもが成長し、いくつになっても大人になっても子育ては形を変えて存在しています。そして「育むケア」は終わりではなく始まりであり、その過程には、「見守るケア」があり「看取るケア」が延長上あることを示しております。

本講座の目的は、皆さん自身が実践し、経験を重ねながらオンリーワンの子育てを見つけ、自信を持っていただくことでした。そして、「育むケア」は、育母でもあります。育むケアは、本講座の基本であり、すべてが凝縮されているのです。次に進むことを意識的にすることより、育むケアを深めることで、実は進んでいることになるのです。基本は、揺るがないベースとなるものです。迷うことがあれば、基本に戻ることで。そうするとその先の「見守るケア」が見え、「看取るケア」もわかることと思います。あえて講座として構えずとも、テキストにないこの二つのステージは、皆さん自身の経験と気づきから得られるものです。ゲームでいえば、隠しステージです。ぜひ、この隠しステージを見つけてください。今回は、隠しステージの中の「見守るケア」について、私の中のステージにある一部をご紹介しますと思います。

秋のスクーリングでは、特別編として、2009年の秋の内容を少しアレンジして2つのステージについてお話しさせていただく予定です。基本にある限り深い深さを知ってください。

### 「見守るケア」

「育むケア」では、手をかけることの大切さをお話ししてきました。幼さや未熟さに対して、愛情をもってサポートし、存分に手をかけることができる期間です。つまり家庭でしっかりサポートしていかねばならない年齢でもあるのが未就学ということです。しかし、学校に上がれば家庭以外に、もうひとつの社会である「学校」と言う場で教育されます。そして、家族だけではなく、「友達」「仲間」そして、親以外の大人（先生）からさまざまなことを習います。子育ての一つの転機になります。学校に行くようになったら「楽になる」と言われますが、それは物理的なことだけです。自ら洋服を着て、食べて、行動できるようになっているので、未就学の子どもよりは手もかかりません。でも、一社会の人間として自立しているわけではありません。まだまだ発達途上の子どもたちです。だからこそ、しっかり目を放さず「見守る」ができる親にならないといけません。

手をかけることばかりが親の役目ではありません。子どもが一社会の中で自立していくためには、子ども自身がさまざまな体験を通して成長していくのに、親が手をかけすぎて自立の機会を奪ってしまうことになるのです。親は経験的に体裁の良いことも知っています。でも体裁良くすることが目的ではないのです。失敗もあり、不格好もあります。何よりも子どもが経験することが大切です。それが「見守る」

ことのひとつでしょう。

親が手をかけすぎる過干渉、過保護な状態は、その子が大人になっても影響します。結局はその子のダメージを作ることになるのです。そのくらい「見守る」ということは、軽んじることのできない大切なケアです。

## 結果よりも過程を大切に

子どもが成長していくと、「結果」を求めがちです。「できたこと」「できること」だけを評価してしまいがちです。できれば「偉い」「すごい」と褒め称え、できないことには、親は気をもみます。子の成長を「できること」「できないこと」に少し偏っている気がします。私は、親子ともに、結果を得るまでの過程をどれだけ大切にし、時間をかけているか否かだと思います。子どもがゴールを目指し、四苦八苦している様子は、親としては見ているだけでは辛く歯がゆいときもあります。でも、それこそ親も育母な時です。しっかり頑張っている様子を見守ってあげることです。子ども時代は、どれだけ努力したか、どれだけ我慢したか、どれだけ取り組んだかという姿勢そのものが評価されるものであり、結果だけを評価するものではありません。

結果だけを求めれば、速さや要領だけでできることもあります。スムーズに結果だけを出すことばかりにこだわると応用力がなくなり、小さな失敗にもストレスを感じ、自己評価の低い子どもになってしまうのです。経験を重ねたこ

とは、そのときに実らずとも後でもその経験は生かされてくるのです。親自身も、子どもを見守っている過程があれば、結果の善し悪しではない評価ができるでしょう。教育は評価をするところですが、家庭では評価は不要です。家庭は経験を高める場所です。

失敗や人と違う結果を恐れる子どもが増えています。これは親がそういう考えを持っているからです。子育てに失敗したくない、恥をかきたくないという思いから、親自身も経験不足になっています。経験が少ないために、自分の考えに自信を失い、情報に振り回されてストレスを増幅させているのです。親である大人もたくさん経験することです。

見守る世代の親は、子どもが必要になった時に、きちんと向き合える準備をすることです。子どもが求めた時に、ただ、「大丈夫!」とうなづいてあげればいいのです。それだけで、子どもは安心し、また前を向いて成長していくのです。親はお守りのような存在であれば良いと思います。

見守る世代の子どもたちには、アロマやハーブやふれあいも子どもに直接することよりも、生活に自然になじんでいることのほうが有効です。お仕着せがましく「これは〇〇にいいんだから」「これやっていると良くなるから」と半ば強引に説得することをしていても、子どもは拒否するのです。子どものハンカチにさりげなく香りをつけてあげたり、おやつにハーブ入りのクッキーを作っておくほうが、子どもの記憶に残すものです。良い記憶も大切なケア。見守るケアはまさに良い記憶になるサポートでもありますね。

※連載の内容に関する感想などお聞かせください。皆さんの声を反映しながら、今後のチャイルドケアをよりよく展開していきたいと思っています。ご意見ご感想お待ちしております。

# 暑さと節電対策

コツを知ってこの夏を乗り切ろう！



## 暑さに強いからだづくりと生活の知恵

今夏は、東日本大震災の影響による福島原発事故や、浜岡原発の停止により「節電対策」が必要になっています。いかに節電して、暑さに耐えきるかが問われています。これはあまりにも快適な生活を作りすぎたことにより、体が夏の自然に適應しにくくなってしまったことで、困った問題になっているともいえます。最近、緑のカーテンで過ごしやすい環境を作ることでも問われていますが、夏の季節の特徴を理解し、呼応できる体づくりをしながら、夏の暑さと共存していく生活に切り替え、自然療法的に節電対策をしていきましょう。

梅雨の時期からでは、本来遅いところですが、まだ間に合います。しっかり体づくりをしていきましょう。

## 「汗」を上手にかくことを覚えましょう

子どもは、大人よりも新陳代謝が良いので汗をかきます。しかし、大人が汗をかくことに対して良い印象を持っていなかったり、汗をかくとかわいそうだと思ったりする親も多いのです。そのため必要以上に部屋の温度設定を低くしてしまっているようです。子どももその温度に慣れてしまうと、少し温度が高くなると「暑い！暑い！」と訴えるようになるのです。本来は、体の機能で汗をかくことで、恒常性維持機能が保たれているのです。しかし、この恒常性維持機能は、いつも安定した状況では機能する機会がありません。だから汗のかき方が下手になったりするのは、上手く体の熱が発散できなかつたり、熱をこもらせることで熱射病になりやすくなつたり、免疫を下げ、風邪をひきやすい状況にしてしまうのです。簡単にいえば、ちょっと不便で不快な状況の方が、体自身が何とかしようと機能を高めていくわけです。

日頃から、運動で汗をかくことを習慣にすることで、汗をかいて、その汗をすぐに吸収させる下着を身につけることも上手な汗をかく方法です。汗でぬれた衣服をいつまでも体にまとっているのは、今度は身体を冷やしていくのです。下着は、Tシャツとは違います。下着は、大切なケアのツールです。

上手な汗をかいているということは、新陳代謝を促していることにもなります。上手な汗は、食欲も出て元気があるのです。でも下手な汗というのは、表面的な汗だけをかいているので、代謝がさがり、体が冷え



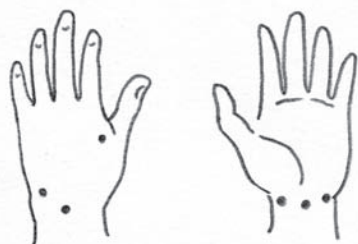
て胃腸トラブルを起こしやすくなり、食欲が落ちるので、汗の上手なかき方を身につけることは、夏のケアには大切なポイントになります。

## 「首」がつく部位がポイント

人間の体の部位には、「首（くび）」と名のつくところがあります。首、手首、足首、これらはすべて体を健康に保つために重要な部位で、冷やしてはいけないとされています。

これら「首」と名のつくところは、皮下組織も少なく、細くなっていることもあり、冷えると流れや機能が低下するためです。また東洋医学的にも、手首や足首には、「原穴（げんけつ）」という12経絡上にある重要な穴（十二原穴）があり、内臓器の変化はこれらの異常となって現れるとされます。だから冷やしてはいけないのです。しかし、言いかえれば、冷えやすい部位でもあるわけです。暑い時には、そこを冷やせば、短時間で体が冷えます。つまり暑い日は、水で手浴・足浴をしたり、体が熱を持ったときは、冷やしたおしぼりを首にあてれば、素早く熱を冷ますことができます。ただし、短時間で済ませることで、冷やし過ぎは、不調の元

十二原穴



になります。

そして、腰やおなか周りを冷やすのは、通年NGです。どんなに暑い日でも、体の重要なポイントになるおなかや腰は冷やさないことです。腹巻をしたり、マッサージをしたりするなど、温める工夫をしてください。冷やすコツと温めて守るコツを覚えて、体を暑さと冷えから守りましょう。

## 「食」にも一工夫

食べ物には、体を温めたり、冷やしたりする性質があります。夏の旬の野菜や果物には、体を冷やす作用があります。エアコンの効いた場所で夏の旬の野菜や果物を食すれば、体は冷えるばかりで、トラブルを起こしていたわけです。今夏は、暑いと感じたら、エアコンのスイッチを入れる前に、夏の旬の野菜や果物を上手にいただきます。また暑さで疲労を感じる時には、脂っぽいものや高カロリーのものは、消化に負担がかかります。スープやおかゆなど、消化しやすい食事にかえ、消化力の調整をしましょう。消化に使うエネルギーを体の回復に使えば、疲労感も取り去りやすくなります。お白湯も、消化力のサポートになります。疲労した時には冷えた水ではなく、白湯などで水分補給をしてください。

今回は、CCIとして活動されている愛知県の前田さんの活動をご紹介します。CCIは、本講座の概念を理解していますので、受講生やCCCをサポートする地域リーダーとして活動いただきます。また、チャイルドケアのさまざまな活動のスタイルを提案されています。受講生、CCCの皆さんの活動の参考にされてみてはいかがでしょうか。

## 子どもと楽しむアロマから 伝えるチャイルドケアへ



CCI 前田智巳さん（愛知県 豊橋市）

母親目線で子育てに役立つケアや情報、生活の中に活かせるアロマを学べる講座を開講しています。  
Tel 080-1616-0895  
ホームページ <http://www.mommy-aromacare.com>  
E-mail [info@mommy-aromacare.com](mailto:info@mommy-aromacare.com)

アロマと出会い今年で10年。私にとっては、アロマはなくてはならない存在となり、3人の子育ての中にたくさん活用させてきました。現在、アロマコーディネーター協会の認定校として「アロマケアスクール Mommy」を主宰し、スクール活動も行っております。

昨年の2月からは、子ども（年長～小学生）を対象とした講座を開講しています。まず、子どもたちに「香り」を身近に感じて楽しんでもらえるように、毎回精油についてのお話や簡単なクイズ、クラフト作りなどを行っています。また、親子で香りを楽しめるよう、クラフト作りと子育てに役立つ情報をお話しています。



自分で作った香りのサシェに大満足

### ●アロマ粘土で香りと楽しむ

4月に行った講座では、テキストに掲載されている小麦粉を使った「アロマ粘土」を子どもたちと香りを楽しみながら作り、遊びました。

小麦粉には、あらかじめラベンダーのドライハーブを入れておいたのでとても良い香りがします。そこに精油を選んでもらい練っていききました。  
できあがった粘土を思い思い



## 深イ話

### 「感動した子どもの言葉」編

東日本大震災や津波、福岡原発の事故による悲劇は、世界中の人々の心に深い悲しみとなりました。とくに幼い子どもたちは、大人以上に不安を抱えていることでしょう。だからこそ、こんな時は心温まる魔法の言葉「大好き!」をたくさん声に出してみましょう。

今回は、【「大好き」と言ってみよう】という課題から、皆さんの心温まるレポートの感想をお届けします。

言葉をかけると、とても嬉しそうに笑顔でピョンピョン跳ねたり、ニコニコしてくれます。私自身もとても嬉しい気持ちになり、とても愛しく思います。笑顔を見ているだけで、とても癒され元気がもらえます。何より楽しい時間が過ごせるので、「大好き」という声かけは、すごくいいことだと思います。周りの人々に、楽しい雰囲気や好きに思ってもらうためには、まずは自分から笑顔で優しく接することが大切だと改めて感じる事ができました。

(Y.Iさん)



色とりどりの個性的な  
サシェができました

の形にしていきます。低学年や高学年によっては作るものが違い、女の子はケーキやお家・お花など。男の子は動物・恐竜・車などを上手に作っていました。また、粘土で作るものを相談しながら、一緒に楽しんで遊んでいる親子さんもいらっしゃいました。

### ●サシェ作りは、お母さんと一緒に。

親子で香りを楽しむ講座として、サシェを作る講座も開講しました。このサシェは以前、子どもの講座で人気のあったものです。針を使わず、子どもたちでもできるようにと両面テープを使って作るものです。この両面テープを貼る作業が大変で、お母さんたちと悪戦苦闘しながら作業を進めている親子さんもいました。香りの選択も子どもさん好み、お母さん好みと、見ていてとても楽しい瞬間です。

できあがってみるとかわいく仕上がり、香りもよいので子どもたちもお母さんたちにも喜んでもらえました。小さなお子さんもお母さんに助けをもらいながら作成できるので、親子の「ふれあい」にもつながると思っています。

### ●ふれあいとコミュニケーションを伝えたい

今、親子で会話ができなくなっていると聞きます。低学年は比較的に会話はありますが、高学年になるとだんだんと少なくなっているようです。香りを楽しみながら、親子で一緒に物づくりをしていく中で、心と心の「コミュニケーション」がとれる機会ができたらと思います。

これからもチャイルドケアで学んだことを少しでも多くの子どもたちに、一緒に参加して下さっているお母さん、お父さんたちに「ふれあい」や「コミュニケーション」を伝えていけるような講座にしていきたいと思っています。



香りの効果もあって、集中して作業に取り組んでいました

「大好きだよ。」と息子や娘に言うたびに温かい気持ちになりました。夜寝る前の「今日もおりがうたったね、大好きだよ。」と言っていたのですが、息子も生後間もない娘も機嫌よく、幸せそうな顔でスーッと眠りにつきます。又、息子のイタズラが減り、すすんでお手伝いをしてくれるようになったため叱ることが減りました。

(M.Mさん)

恥しそうに…でも嬉しそうにニヤッと笑った……。「大好き♡」って言い続

けるうちに、先に「優太、じゅんちゃん大スキ♡」って。口に出して言葉にすることは大切ですね。

(J.Fさん)

心のこもった言葉は何度聞いても嬉しいものだと思うので、私も子どもができたなら、言葉で伝えたいと思います。子どものように思っている愛犬に、伝わっているかはわかりませんが、きちんと伝えていきます。本当に愛していると伝えたくります。言葉にするには恥ずかしく感じています。でも言葉にするのは大切だと思います。(E.Aさん)

子どもに対してイライラしたり、怒ったりする日が続くと「大好きだよ。」って言って抱きしめるようにしました。初めは抱きしめられることに戸惑っていたようですが、徐々に喜んで満面の笑みを見せてくれるようになりました。これからもたくさん言ってあげようと思います。

(H.Kさん)



## スキルアップ編の全3回講座 2クール目が終了



すので、どの回からも参加でき、受講したばかりの方でも十分理解できる内容になっています。全3回受講されると、本講座の目的や意図は明確になりますので、ご自身の子育てや生活に大いに役立つものと考えております。ちなみに指導者向けの内容ではありませんが、CCC、CCIを目指される方は積極的に受講されることをおすすめします。

### ①スキルアップⅠ

テキスト第1章～2章を中心に、チャイルドケアでの自然療法についての考え方や、「足」のケアや必要性についての講義が中心になります。チャイルドケアの全体像を理解します。

### ②スキルアップⅡ

テキスト第3～5章について、子どものライフスタイルにハーブティやアロマのケアをどのように取り入れるかなど具体的かつ実践的な方法を講義します。ハーブや身近なものを利用した簡単な実習も行います。

### ③スキルアップⅢ

テキスト第6～7章について、東洋医学、マッサージなどの手技の内容を深めます。「触れる」ことへの意識や具体的な方法を実践的に行って学んでいきます。

スクーリングの〈スキルアップ編〉をI～Ⅲまでの3部構成に変更し、開講してからこの春のスクーリングで2クール目を無事に終了することができました。ご参加いただきました皆様にはお礼申し上げます。また、全3回に参加された方には、スキルアップ編修了として、修了証を授与しています。今期16名の修了者を含め、現在、修了された方は61名となりました。全3回とはいえ、開催は半年に1回ですから、最短でも約2年かかります。さまざまなご事情の中で日程を調整してくださり、また遠方から参加される方もいらっしゃいました。チャイルドケアの概念を理解され、深めようとされている方が増えていることにとっても感謝しています。また、修了されても「また足を運びたい」「もっと学びたい」など、チャイルドケアの終わりなき学びへの心意気も感じる声をいただき、励まされる思いです。まだ参加されていない方は、ぜひ一度足を運ばれてください。

### スキルアップ編の開催の目的

スキルアップ編の参加条件として、ピギナー編に参加していることと別冊のガイドブックの購入が条件になっています。テキストをより深めて学習いただくためです。さ

らに、文字ではなく、講師から直接エピソードを聞いたり、社会状況に合わせた必要な情報を提供する場として、スクーリングを設けています。通信講座は、どうしても自発性が求められることと学習に迷いが生じやすいことがあります。そうしたリスクを捕う目的でもあります。現在は、お子さんとの同伴受講やCCCの託児ボランティアの協力もあり、託児つきで受講もできるようになっています。

また、全3回という継続した内容ですから、顔を合わせる機会も増え、友達や仲間に出会う機会にもなっています。

### スキルアップ編の3部構成の内容

スキルアップは、テキストの全7章を3回に分けて提案しています。また講義・実習・実践とスタイルも変えて行っています。幅広い内容を掘り下げて展開していますが、基本はテキストとガイドブックに準じていま



## TOPICS

### (社)全国産業人能力開発団体連合会 優良講座優秀修了者

#### 新井法子さん 受賞の声

2月26日(土)に中野サンプラザで開催された表彰式に行ってきました。表彰式の後のパーティーで、他の分野で受賞した方々と情報交換をし、とても刺激になりました。目的に向かって向上しようとしている方々と、それを支えようとしている企業側の方々と直接会話を交えられたことが、私にとって思いがけないご褒美となりました。JAAのスタッフの皆様ありがとうございました。



## 春のスキルアップ編 修了生の声

※ 2011春 修了生15名



CCC 田辺 智子さん (茨城県)

今回のスクーリングで修了証をいただき、ありがとうございます。3回受講したことで自分自身の子育てに自信がついて、楽しく生活するコツがつかめました。また毎回子どもを同伴しての参加になりましたが、親子でチャイルドケアが楽しめました。これからも楽しくやっていきたいです。

CCC 松下 さおりさん (東京都)

スクーリングに参加すると、毎回松本先生の心意気(伝えたいこと)を学ぶことができます。そしてチャイルドケアの基本に立ち戻ることができます。松本先生の考え方には、とても共感するものがあります。

CCI 山田 奈生子さん (東京都)

松本先生、どうもありがとうございました。私も先生を目指して、心に触れるケアを広げて生きたいと思います。昨年チャイルドケアを学んだのですが、スクー

リングは毎回楽しみにしていました。無事に3回修了しましたが、今後も参加し、知識を深めていきたいです。

受講生 伊藤 洋子さん (神奈川県)

松本美佳先生、松本安彦先生、そして一緒に学ばせていただいた皆さんに感謝します。毎回帰るときにはなんだか元気に、やさしい気持ちになっているような気がしました。それはまさにスクーリングで直接お会いすることによって深められた、つながりの実感によって得られたものでしょう。チャイルドケアのスピリッツを大事に、自身の体験もふまえ、今後学ばせていただいたことを生かしていきたいと思います。

CCC 白崎 友紀子さん (福井県)

スクーリングを修了しましたが、「いのち」ある限り続くチャイルドケアを大切に想う気持ちは永遠です。いろいろなことに気付けていただき、子どもとのゆっくりした流れの時間に戻らせていただく。とて

も有意義な時間でした。これからも知覚動向(ともかくごころ)を続けていけるよう、日々過ごしたいです。

CCC 生越 知子さん (島根県)

今回のスクーリングは引越しま近でしたが、無事参加できてよかったです。東洋医学についての講義は、とても分かりやすく、初心者にも応用しやすい内容でした。今まで以上に、食もさることながら、季節や環境に気を配った生活を心がけたと思います。

受講生 山本 恵美さん (兵庫県)

チャイルドケアを通して、日々の生活や、子育てをていねいに楽しめるようになりました。家族とのコミュニケーションをとりながら、チャイルドケアを深めていきたいと思いました。

東京 / 10月29日(土)  
大阪 / 11月5日(土)

## 2011 下半期 スクーリング日程決定!

### ビギナー編

#### チャイルドケアの7つのコンセプト

本講座の基本的な概念と7つのコンセプトについてお話します。テキストに沿ったものではありませんが、学習するうえでのヒントをお伝えする内容になっています。受講を検討されている方や、一般の方も受講が可能です。

※今回から30分延長し、質問や交流の時間を設けます。

◆時間 / 午前10:00 ~ 12:30

◆対象者・費用

- ・MC会員 / 3,500円
- ・JAA正会員・JAS生 / 4,500円
- ・その他一般 / 5,500円

### スキルアップ編Ⅳ～特別編～

●テキストにはない

「見守るケア」「看取るケア」

秋期のスクーリング「スキルアップ編」は、特別編を開催します。チャイルドケアは、本講座でお伝えしている「育むケア」に、「見守るケア」「看取るケア」の3つのステージで命のケアを考え、ファミリーケアの提案を目標にしています。テキストにはない、しかしテキストにはこの二つのステージがあることがわかれば、学習の進め方にヒントを得たり、再度学習することで新しい学びに気づくことができるのが本講座でもあります。

スキルアップ編の3部構成の次につながる内容ですが、初めての方でもご参

加いただける内容です。チャイルドケアの終わりのない学習は、子育て、生活のヒントになることでしょう。後半はディスカッション形式の交流会を予定しています。皆さんのチャイルドケアをお話してみませんか?

今回のスキルアップは、ビギナー編同様にどなたでも受講が可能です。

◆時間 / 13:30 ~ 16:00

◆対象者・費用

- ・MC会員・JAA正会員・JAS生
- ・その他一般 / 4,000円

◆会場

東京:カルチャーキューブ渋谷校  
大阪:カルチャーキューブ心斎橋校

## 「チャイルドケア認定加盟校」 開校希望者の募集を開始!

前号にてお知らせいたしました、チャイルドケア認定加盟校の開校希望者の募集を開始いたします。開校までの過程は以下を参考としてください。

認定加盟校は、チャイルドケア本講座（通信）と同じカリキュラムを、通学形式で行っていたため協会の認定スクールであり、受講修了者はCCC認定試験が受験できます。

講座開講のための指導マニュアル、受講生用のテキストはチャイルドケア本部がご用意します。今後、さまざまな地域で本部と共同して受講生、認定資格者を輩出していただくために、第一期開校希望者として、たくさんのご応募をお待ちしています。

### <認定加盟校開校の条件>

- MC会員であること
- CCIライセンス取得者であること

### <認定加盟校開校の流れ>

- 開校のための案内資料を用意しましたので、ご希望の方は資料請求をしてください。
- 資料内容を確認した方は、案内資料に同封された「チャイルドケア認定加盟校の申請書」をご記入の上、ご郵送ください。
- CC本部より申請受理のご連絡後に、登録料をご送金ください。（加盟校登録料 31,500円）
- CC本部より登録された方には指導マニュアル、運営書類一式をお送りします。
- 加盟校指導者養成講習会に必ずご出席ください。

CC本部より面談を兼ねた加盟校の説明と、松本先生による養成講習会を行います。（参加費用 10,000円）

※日程詳細など、右記参照

- 認定加盟校開校スタート!
  - ・本講座と同内容の通学カリキュラムを指導することができます。
  - ・スクーリング（ビギナー編）を開催することができます。

※旧制度にてCCI合格時に「スクーリング講師」登録をした方は、加盟校登録料が免除されます。追加条件（加盟校指導者養成講習会の出席）を満たせば認定加盟校として開校できます。

その他、資料請求・お問い合わせはCC本部へご連絡ください。



## チャイルドケア認定加盟校 指導者養成講習会

11/13 (日)・東京  
11/20 (日)・大阪

チャイルドケア認定加盟校の開校のための指導者養成講習会を、以下の日程で開催いたします。

加盟校主宰者の参加は、開講のための条件となります。

当日は、加盟校開校にあたり、CC本部との面談を兼ねた加盟校規約の再確認を行い、その後松本先生の講習会により、講座指導に当たっての心構えやポイント、注意点などをレクチャーしていただきます。この講習会への参加で、認定加盟校手続の全てが終了となります。

### ◆日程・会場

- \*東京 / 11月13日(日)  
カルチャーキューブ渋谷校
- \*大阪 / 11月20日(日)  
カルチャーキューブ大阪心斎橋校
- ◆時間 / 10:00 ~ 14:00  
(規約説明会 / 加盟校指導者養成講習会)

### ◆内容

- 【規約説明会】  
認定加盟校の規約の再確認と、CC本部との情報共有、質疑応答
- 【指導者養成講習会】  
松本美佳先生より、CC講座の指導ポイント、主宰者としての心構え等のレクチャー、質疑応答
- ◆参加費 / 10,000円

8/21(日)・東京

震災支援  
チャリティ  
企画 1

# 夏休み「チャイルドケア親子祭り」開催！

## 夏休みの思い出作りに、みんなで渋谷に集まろう！

カルチャーキューブの全フロアを1日貸し切り、親子で参加できる様々なコーナーを設けて1日楽しんでいただく企画です。

松本先生のベビー&チャイルドマッサージ講習を始め、親子で楽しめるコーナーや、お母さんの相談コーナー、遊び感覚で楽しみながら学べる、さまざまな催しを予定しています。

どなたでも入場できますので、お友達と一緒にご参加ください。

- ◆日時／8月21日(日)  
10:00～16:00  
何時からでも参加可能です。
- ◆費用／お一人500円  
(大人・子ども同料金)  
参加費用の一部は寄付されます
- ◆会場／カルチャーキューブ渋谷校
- ◆内容／※現在企画決定しているものです  
\*松本美佳先生による  
「ベビー&チャイルドマッサージ講習」  
午前(0～1歳)  
午後2回(1歳～2歳)(3歳～6歳)

- \*手作り雑貨(せっけん、布小物)販売コーナー
- \*みんなの足型スタンプで作る「チャイルドケアの木」

- \*CCIによる子育て相談コーナー
- \*ハーブティー試飲コーナー
- \*ゲームコーナー
- \*読み聞かせコーナーなど

企画  
募集中

### CCI、CCCの皆さんへ ご自身の得意な分野で企画実践 してみませんか？

- \*親子またはお子さん一人でも参加できる内容
- \*所要時間は1コーナーでお一人15～20分程度でできる内容
- \*教室内で行いますので、卓上または1坪程度の面積で可能なもの
- \*チャリティイベントですので、材料費などは極力安価で企画してください。

6月末日までに、チャイルドケア本部までFAX、E-mailにてお送りください。書式は自由です。ご質問、相談なども随時受付しております。

#### ●お願い●

親子祭り開催告知のご協力も募集しています。ご自身のホームページやブログにリンクしていただける方は、協会までお知らせください。

震災支援  
チャリティ  
企画 2

## 震災支援チャリティセミナー in 仙台 開催！

9月17日(土)・18日(日)に、仙台でセミナーを開催します。JAAの諸先生方による、さまざまな内容で展開予定です。

詳細はホームページ、またはJAA会報誌「香羅夢」(7月発行)をご覧ください。

6/25(土)・東京  
8/28(日)・大阪

## CCI指導者養成講習会

CCIを目指す方、指導者として活動したい方のための講習会です。チャイルドケア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く講義に加え、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。一日かけての講習会になりますので、会員同士の交流も深まります。将来、チャイルドケアを広めたいと思っている方は、受講生でも参加できます。午前中は、毎回同内容の繰り返しになりますが、午後のワークショップなどは、内容が変化します。CCIの学習スキル向上させる内容になっておりますので、ぜひリポート受講をおすすめします。(CCI受験希望の方は必須出席です。)

- ◆日程・会場  
\*東京／6月25日(土)  
カルチャーキューブ渋谷校  
\*大阪／8月28日(日)  
カルチャーキューブ大阪心齋橋校
- ◆時間  
10:00～16:00
- ◆内容  
午前 養成講習会の規定の学習

(毎回 同じ内容となります)

午後 ワークショップ、ディスカッション  
など(内容は、毎回若干異なります)

### ◆参加資格

①現在 CCI または MC 会員 (CCC またはチャイルドケア講座受講中) で、

本講座の普及活動を目指す方、指導者としてのスキルをつけたい方

②スクーリング (ビギナー・スキルアップ問わず) に2回以上参加された方

③ガイドブック購入者

### ◆費用

\* CCI / 5,000 円

\* MC 会員・CCC・受講生・初回参加 / 6,000 円

\* 2 回目以降の参加 / 3,000 円(一律)

◆講師 松本 美佳先生

## 第 8 回

# CCI ライセンス認定試験実施要項



以下の日程にて CCI 認定試験を実施いたします。受験希望の方は、ガイドブック巻末の受験願書請求用紙にて、期日までに受験願書を請求してください。

◆条件 / CCI 指導者養成講習会の参加が必須となります。日程を確認ください。

◆試験内容 / 在宅：筆記試験・企画書作成 会場：面接試験

◆受験料 / 21,000 円

◆会場 / 東京・カルチャーキューブ渋谷校 大阪・カルチャーキューブ心斎橋校

	面接試験日	受験願書請求～受験手続き締切	在宅試験問題発送日
東京	10月29日(土)	8月29日(月)～9月30日(金)	10月5日(水)
大阪	11月5日(土)	9月5日(月)～10月7日(金)	10月12日(水)

\*試験内容の詳細及び手続きについては、ガイドブック P.111 を確認し、受験願書を請求してください。

## セミナー、講習会、イベントの問い合わせ&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

●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

### 【スクーリング規定事項】

◎開催人数に満たない場合には、開催が中止に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、実際の申し込みは遅く、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できません。

### 【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 CCI、CCC のボランティアの協力がある場合に限りが会場の同室内でお引き受けします。託児希望の方は、受講申し込みの際に希望をお申し出ください。尚、隣席で同伴参加もできますので、ご相談ください。

### 【託児ボランティアを随時募集中】

◎申込期日：各会場開催日の 1 ヶ月前まで

◎CCI、CCC で、スクーリングを過去に 1 回以上参加している方に協力をお願いしております。当日は、託児の方法をまとめたガイドラインを目安に行ってください。尚、ぜひ、ご協力ください。

## おめでと

### CCC & CCI ライセンス取得

今後の更なるご活躍を心よりお祈りしています。

#### ◆チャイルドケア・コーディネーターの皆さん

込山まゆみ / 杉本薫 / 松崎美佐代 / 高瀬祐后 / 福田あゆみ / 井上知佳 / 今井今子 / 新田祐子 / 亀鶴綾子 / 河又知子 / 坂本美保 / 山本由季恵 / 丑久保祐子 / 水野みゆき / 三村沙絵 / 下井由美子 / 藤田典子 / 深谷奈津子 / 渡邊明日香 / 望月扶美 / 美甘由加里 / 阿部絵里子 / 渡邊安子 / 久保由佳 / 田澤沙織 / 内山芳恵 / 杉浦陽子 / 菊地有希 / 近藤恵子 / 山本有希 / 伊藤千佳 / 石川茜 / 四元聡子 / 中沢友絵 / 山下友香 / 内藤加奈子 / 前田真澄 / 横山亜生子 / 上村順子 / 松田景子 / 土本光枝 / 平沼未佳子 / 土田愛美 / 内藤裕巳 / 善福由紀 / 清崎敦子 / 黒瀬真由美 / 宮野真琴 / 田中真紀 / 杉崎美佳 / 土屋美佳 / 長塚美樹 / 遠藤有里 / 山田未沙紀 / 南本久子 / 羽太千春 / 鈴木景子 / 中村みちる / 堂珍敦子 (敬称略 / 2010.01/10 ~ 2010.05/15 付け 59 名)

#### ◆チャイルドケア・インストラクターの皆さん

山田奈生子 (東京) / 山崎珠枝 (千葉) / 藤野智子 (京都) (敬称略 3 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、次号より本誌ピーカ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)

AC09-1/AC09-2/AC09-3/AC09-4/A909-7/  
AC09-5/AC09-6/AC09-7/AC09-8/AG09-5/  
AG09-6/AG09-7/AG09-8/C010-5/C010-6/  
C010-7/C010-8

#### 原稿募集!

本誌の企画にご寄稿された方には、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。

## 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