

PeerKa

ピーカーズ



2011年10月10発行

No. 29

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

素敵なあの人から「きく・みる」を学ぶ ● 後藤琢也さん

チャイルドケア心のバイブル ● 看取るケア

学習サポート ● ツボのとらえ方と使い方のおさらい

● 親子まつり&チャリティセミナー

Information ● 今秋、来春のスクーリング日程

集うことの笑顔と力

去る8月21日に東京で、「チャリティ親子まつり」を開催しました。CCI&CCCの有志の方にご協力いただきながら、無事終えることができました。チャリティイベントということもあり、少ない予算で楽しむ企画を試行錯誤しながら考えました。絵本の読み聞かせ、紙芝居、折り紙、香り当てゲーム、豆つかみなど、体裁のよいハーブクラフトづくりなどなくても、チャイルドケアらしい内容になったと思います。(詳細13ページをご覧ください)

チャイルドケアは、テキストなどで提案していることではありません。アイデア次第で、さまざまな形に広げることができます。決まったツールや方法だけではないのです。提案したことで満足するだけでは、チャイルドケアではありません。提案された方も、提案した方も互いに幸せを感じることがチャイルドケアの効果です。それができていれば、どの方法でもよいと思っています。特別な方法や難しい知識や技術にこだわって、それを進めても、それは時に提案する側の自己満足で終わるのです。最後に互いが気持ち良い笑顔で終わられること。これが大切です。おかげさまで親子まつりは、スタッフも、親子まつりに参加された方もよい笑顔をされていたことが、何よりもチャイルドケアの証であったと思います。

笑顔が生まれることは、すでにそこから幸せをつくる種がまかれています。笑顔のたくさんある場には、人も集まり、力が生まれます。子育てだけでなく、私たちの今の社会には、笑顔で集まる場が必要です。良い場を提供していくことは、良い力を作ることになるでしょう。チャイルド

ケアは、一人で活動されるだけではなく、仲間と集うことや集う場を作ることも一つの活動です。同じ目的や興味があれば、集うことからさらに大きな夢や目標も見つかることでしょう。

一緒にティータイムを楽しむことも集うきっかけになります。声を掛け合い、実行するだけです。そんな身近な集う機会を築いてください。

今回の親子まつりの開催を通して、集う場をつくろうと励んでくれたCCI&CCCの有志の皆さん、そして、お子さんや家族を連れて集う場に参加された皆さんは、そこから感じたこと、嬉しかったこと、楽しかったこと、気づいたことが学びとなったことでしょう。本やインターネットの情報を集めても得られない、人と人とのふれあいから学ぶことは大いにあるのです。自分の子どもだけではなく、人の子どもを通して学ぶこともあるでしょう。自分の住まいとは違った地域の人と出会うことで、また違った育児や文化を知ることもあるでしょう。

人の集まる場には、そうした大切な情報や学びがあふれているのです。ぜひ、集う場を作ることに積極的になっていきたいと思います。他地域でもCCI&CCCの皆さんの中で、そうした場を作ってくださっている方がいらっしゃいます。「集う」ことを大切に、そこで集まった笑顔を力にしていきましょう。スクーリングも貴重な「集う」機会になります。笑顔でお待ちしております

チャイルドケア講師 松本 美佳

もっと子どもとアートを楽しもう! 感性を感じよう!



後藤 琢也さん

絵描き

聞き手

松本 美佳

チャイルドケア講師

15年前、私の主宰するスクールでは、本講座の前身となる講座を立ち上げていました。本講座に切り替える際に、どうしても移行できなかったものがアートのカリキュラムです。私は3歳の時から、今も変わらぬ夢が絵描きさんになること。物心ついた時から絵筆を持ち、造形をすることを楽しんでいました。つまり、私にとってアートは最初の癒しのツールであり、感性を育むうえで重要なものです。だからこそ、家庭でも積極的に取り入れていただきたいと思います。

今回お話を伺ったのは、絵描きさんで活躍されている後藤琢也さん。後藤さんとの出会いは、「絵描き」と称して活動されていることに興味を持ったことでした。画家でもアーティストでもなく「絵描き」。そのこだわりに似たものを感じコンタクトをとったところ、「母」をテーマに掲げ創作活動をされていること、また子どもたちにアートの喜びを伝えていることを知り、チャイルドケアにつながったのです。

「絵描きとチャイルドケア」の意外なつながりを、後藤さんから伺うことができました。皆さんも、もっと気楽に素敵にアートを取り入れてみませんか。

講師 松本 美佳



「女の子」



「夜に寄り添う」

絵描きになったこと

●松本 私のあこがれの職業である絵描きさんになられているわけですが、どのようになられたのでしょうか?

■後藤さん (以下敬称略) もともと絵描きになりたくて、学生のころから絵を描き続けてきたわけではないんです。高校も大学も工業系。しいて言えば、大学で広告を学びたくてデザインの勉強を少ししただけです。東京に出てきて、デザイン会社に入社し、広告や雑誌のデザインなど3年半やっていました。でも、ふいに自分がやりたいことは違うのではないかと思い、仕事を辞めたんです。次に何をやるかも決めていなかったのですが、慕っている書道家の先生から「絵でも描いてみたら?」とアドバイスをいただき、それで絵を描き始めたのがきっかけなんです。

●松本 え……? 美大に行かれたわけではないんですか?

■後藤 ええ。でも絵を描くことや創作は好きだったから、自分が決めてしまえばなれると思っていました。それから集中して作品を作り、それを持ってとりあえずアメリカに行ったんです。とにかく向こうの画廊に行っ

て、見てもらおうと思って。

●松本 すごい行動力ですね。それで反応はどうでしたか？

■後藤 50 か所以上の画廊を訪ねたと思いますが、あまり良い反応は得られませんでした（苦笑）

●松本 知り合いがいたわけでもなかったのでしょうか？

■後藤 ええ。皆が無謀だといいました（笑）でも刺激を得ることも多かったので、行ってよかったと思っています。

●松本 でも、なぜあえて「絵描き」なんですか？画家とかアーティストとは違うのでしょうか？

■後藤 芸術的な絵が描きたいわけではないんです。特にそういう勉強してきたわけでもありませんし。評価される絵とも違うと思っているし、手法にもこだわってはいません。もっと身近で誰もが楽しめるアートを提案したいと思っています。美術館とかに行かなくても楽しめる絵があることを知ってほしかったし。だから僕は路上で個展もやれば、駅前で作のポストカードを配りながら「絵描きやってます」って営業したりしてます（笑）

●松本 浮世離れした感じもしますね（笑）でも好きなことをやっているから強いんでしょうね

■後藤 全く不安はないです。僕は周りの方にとても恵まれていることを感じます。素敵な出会いが多くて、そのおかげで今があると思っています。だから人との出会いで僕がどんなふうに変化していくのかも楽しんでいるのかもしれない。

「母」のこと

●松本 なぜ、作品の中心にあるテーマが「母」なんでしょう？

■後藤 絵を描くにあたって、テーマがあった方がいいというアドバイスをもらって、そのときに尊敬する人は？と聞かれて考えたときにすぐに「母」が浮かびました。僕は母のことをとても尊敬しています。好きとかいう情を超えて、尊敬ですね。ものすごいバイタリティがある人です。今も地元の秋田で仕事をしていて、会社を興すとか言ってます。自分の信念を持っている人です。

●松本 尊敬されているお母さんってカッコいいで

すね。だから後藤さんの描く「母」は、力強くてパワフルなんですね。ふつう「母」って、陰陽でいえば、陰。穏やかで静かで、やわらかく優しい印象ですけど（笑）

■後藤 僕のイメージは違いますね。とにかく感情も激しいし、体も大きいし、強いんです（笑）でも描いているうちに、みんなに「母」は存在することに改めて気づかされたんです。それぞれの、さまざまな「母」がいる。母の愛ってすごいんだらうなって。そして母の愛の強さを伝えることは、母親自身を救うことにつながると思ったんです。自分自身が受けてきた愛に気づくことで、その愛を子に受け継ぐことができる。子どもの幸せは自分の幸せ。そういった愛の連鎖が世界の平和になるって。ちょっと大げさですけどね。自分の絵で世界中の母たちを癒せたらと思って。ちょっとでかい話ですけど（笑）

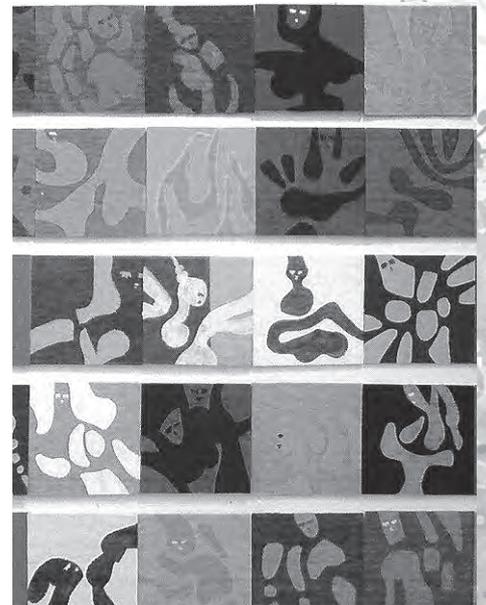
●松本 まさにこの講座のチャイルドケアの観念と同じです。子どもだけが幸せでも違うし、母だけが幸せとも違いますよね。幸せは連鎖し、受け継がれているものというところは、とても共感できます。

お母様は、ご自身がテーマということにどのように思われているのでしょうか

■後藤 喜んでいます。親として、不安はあると思いますが、僕のやっていることには反対したことないし、応援してくれています。そういう味方がいる心強さが、僕が気持ちよく描き続けることができる源のような気がします。



右、左とも母をイメージした作品。
後藤さんの作品にはたくさんの「母」があります。





夏休みに開催した「キッズイベント」
段ボールで作った船にお絵描き。



「行け」

親子で遊びながら、ふだんできない
経験と思い出をフレンチアート。



子どもにアートを伝えること

●松本 お子さんにお絵かきや造形を教えているのはなぜですか？

■後藤 これも実は流れなんです（苦笑）僕の通っている書道教室の先生のお子さんとおけいこ後に絵を描いて遊んでいたんです。これが意外に楽しくて、それで出張で教えてみようかと考えまして…。それが「お絵かきワンダフル」です。出張でお絵かきワークショップを展開することになりました。それで、結構子どもに教えることが自分には合っている気がしたので、今暮らしている藤沢市の幼稚園や保育園にも営業にきました。そこで僕の活動に興味をもってくださった園長先生とのご縁で保育園でのワークショップも展開しているんです。

●松本 偶然のひらめきが必然をつくる感じですね。お子さんの年齢はどのくらいですか？

■後藤 今はあまり大きな子どもはいないんです。僕は今3歳前後の子どもと行うことが多いですね。ちょっと大きくなると、お絵かきよりも英語とかピアノとかそういうおけいこに行っちゃうんですよ。

●松本 3歳児って、すごい。私も5歳くらいの子ど

もの講座は行っていますが、3歳児は難しくないですか。

■後藤 そうですね。自由ですね。まだおむつが取れていないような2歳児も混じりますから（笑）一応ワークショップの時間は、30分ほどですが、10分集中していればいい方です。でも子どもの中で10分集中できるってすごいことだと思いますよ。大人の10分とは違うから。僕は、無理に描かせたりしないし、やらせることは一切しません。怒りもしません。保育園の先生方がお立場からだと思いますが、「ほらっ、座りなさい。今、お絵かきする時間でしょ」などと注意してくれますが、本当はそうしないでほしいと思ったりします。結構自由に描きたいときに描いて、その時は集中するという感じでいいと思うんです。まだ3歳だし。まずは嫌にならないで、自由にいろんなことができる環境があるってこと知ってもらえればいいんです。子どものやりたいように、やりたいときにできるってことが大切な気がします。泣いたり、外に出たがったりするわけではなく、その時間は僕といるわけです。僕が何をやるかは、子どももわかっているから。僕のこともお絵かきも嫌いじゃないんです。

●松本 大らかですね。でもその空気感の良さを知らずに、作品としてのお絵かきを求める親御さんもいらっしゃるじゃないですか？

■後藤 そうなんです。そこが実は板挟みですね。「表現力をつけてほしい」と言われますが、子どもはちゃんと表現しているのに、それを認めずもっと高度なものや見場のいいものを求められているようです。それと、親御さんは、服が汚れるのが嫌だからといわれる。感性を育てるよりも汚れを気にされることに、ちょっと残念な気がしています。

●松本 それは、私の子どもが通っている幼稚園でもありました。汚されることを嫌がる親御さんがいるので、汚れない工作やお絵かきにカリキュラムを変えているようでした。汚れよりも芸術は爆発ですからね。手だけじゃなくて、体全部、心全部で表現できるときって限られていると思うんですけどね。いまいち、アートへの理解や興味が低い親御さんが多くなっ



「サヨナラバス」

ているようにも思いますね。

■後藤 子どもにはやらせているけど、自分は興味がないという親御さんもいます。だから迎えに来て、すぐに作品をカバンに入れて「帰るよ」と言って急がせてしまう。せっかく頑張っただけで描いたり、作ったりしたことを評価してあげる間もないんですよ。がっかりしますね。まずはその子の頑張ったことをほめて抱きしめてあげてほしいんです。親御さんも忙しいのはわかりますけどね。

●松本 お子さん向けのイベントもされているのでしょうか？

■後藤 はい。先日も夏休みの宿題のお手伝いをするというようなコンセプトでイベントを開催しました。中央に海賊船を作って、その船に自由に描くんです。子どもは夢中になっていました。こういう場を提供できるようにしてあげたいと思いましたね。

子どもの感性を 育むためのお約束

●松本 絵が苦手という大人も子どもも増えていますね。描くことは本来自由であり、得手不得手を問うものではないはず。好みはあっても、点数をつけるものではないから、どの子にも自由な表現ができるはずなんです。私は、紙の上では自由になれる世界があることが好きなんです。海外にも行ければ空も飛べる。お姫様にもなれば、パンダにもなれる世界。そういう自由な喜びを持った感性が育つためには、欠かせない表現だと思っています。どう思われますか？

■後藤 本当にそうですね。自閉症のお子さんもみているんですが、黙々と丸だけを描き続けるんですね。でも「すごいなあ〜」って思います。その子、その子の表現がちゃんと形になり表現されているんです。誰にも邪魔できない世界です。邪魔しちゃいけない世界です。そういうことって大切ですよ。

●松本 私は、描くことや造形することは、ケアであると考えています。そしてそれらを鑑賞することも大切だと思っています。与えるだけではなく、子どもが感じることでセルフケアしていくのが、アートセラピーだと思っています。

■後藤 アートセラピーという形で研究され、いろい

ろな技法や手法もあるでしょうけど、まずは表現として行うことが一番だと思います。

●松本 子どもの感性を育むために家庭で行なう上で何か注意などありますか？

■後藤 まず、子どもが集中している時に声をかけたり、「これ何？」と疑問形で問うことはしないでください。描きたいものを描かせる。表現したいことを表現させる。まずはありのままをさせてあげてほしいですね。

●松本 とにかく子どものありのままを最後まで見守って、受け止めてあげることでしょくか。

■後藤 否定したり、怒ったりもしないでください。余計なアドバイスもいらないです。たとえば、子どもが単色で絵を描いていても、子どもが必要としないなら、それでいいんです。とかく親御さんのほうが、次々といろんなことを言います。まずは子どもが感じたまま、表現したいままを見守ってあげてほしいと思います。

●松本 それは絵を描くだけのことではないアドバイスですね。子育て全体に言えることに感じます。

■後藤 それから、子どもが描いたもの、描いたものをほめてあげることです。飾ることもよいと思います。そういうことが、自信になると思います。プレッシャーを与えず、リラックスした状況で行うことも大切ですね。「絵を描くぞ」という気合をいれなくても、テレビを見ながらでも描きたければ描けるものです。でも、そんなことを重ねながらあるとき集中して取り組むことも覚えると思います。

●松本 アートをしたくなる生活も私は必要だと思っています。美術館に行ったり、自然の中で感じさせたり、ドキドキ、ワクワクするような経験も必要ですね。

■後藤 発見のある経験や生活っていいですよ。

●松本 今日は、素敵なお話をありがとうございました。これからも絵描きさんとして、多くの笑顔を作ってください。私もいつか必ず、絵描きさんになろうと思います（笑）



後藤琢也 / 絵描き

1982年秋田生まれ。デザイナーを3年半経験し、絵描きの道へ。「母」をテーマに掲げ、意欲的に創作に取り組んでいる。現在、子どもに絵や造形の楽しさを伝えるために出張指導で「お絵かきワンダフル」を展開。絵描きとして、自分の作品で多くの人が幸せになることを願って、さまざまな出会いと可能性をもって創作を続ける。ホームページ <http://gototaku.com/> / ブログ <http://ameblo.jp/gototaku-ekaki/>

看取るケア

すべての命のケアに 向き合うことから始めましょう

今号では、一番難しいステージ。「看取るケア」についてお話します。「看取る」という言葉に対して、すぐに介護に結びつけられる方も多いのですが、私がこのステージを作ったのは別の理由です。

「誕生」をテキストで記した以上、その命を全うし、命が終えるところまで、考える必要があると思っていました。この講座のタイトルである「チャイルド」は、子どもだけを示すのではなく、地球上に存在する命のケアの総称であることは、ご理解いただいていると思います。

命は強くもありますが、もろく、はかないものでもあります。命ある限り、いつも表裏一体にある「死」について、もっと生活の中で感じていくことは必要であると思っていました。今年、東日本大震災の甚大な災害から、大雨による被害、台風による被害など、天災によって失われる多くの命がありました。また交通事故をはじめとする、事故や事件で失われる命もありました。病気などの理由で失われた命もあります。生きようとする命と、死に向かう命があり、今の私たちが存在しているのです。

そうした現実を目を伏せて見過ごすだけではなく、どう向き合い、どう取り組んでいくことができるのか、チャイルドケアでは考えていきたいと思っています。これも、是非の答えがあるものではありません。皆さん自身がどう考え、向き合い、取り組んでいくのかを考えていくことが学びなのです。終わりのない命のケア、それがチャイルドケアです。皆さんは、どう考えますか？

チャイルドケア講師 松本美佳

生活の中にある「命」

「死」に対して、関心を持つことは少ないと思います。核家族になり生活の中で経験することが減っているからです。

身近な家族や知人の死、あるいは、大好きなペットの死を経験して「死」を初めて意識されるようです。しかし、私たちの生活には、「死」は常に存在し、死によって、生かされているともいえます。私たちが生きていくうえで必要な「食」には、常に命が関係しています。

チャイルドケアの食育は、バランスの良い食事を摂ることを伝える前に、「命」をいただく食を意識しているか否かが大切だと思っています。自分勝手に生きているわけではなく、命をいただいて、生かされているのです。それを日常で意識することで、食に対する考えは変わります。

日本は、食べ残しが最も多い国とされています。世界には、飢えに苦しむ子どもたちも大勢いるのです。知識でわかっているでも、現実の日本は、命を「無駄」にしていることとなります。まず、食に対する意識を変えることです。一回一回の食事に意識を向け、感謝し、いただくこと。食卓にそうした「心」が添えられるだけで、子どもも食事への意識が変わってくるでしょう。お米一粒一粒をもっと大切にかみしめるでしょう。そしてそれが、自分の体を作り、元気にしてくれるものであることを認識していくことでしょう。

日常には、多くの学びがあり、大切なことを伝える機会が多いのです。子

どもでも理解できる「命」を意識した食育の本もたくさん出ています。ぜひ、そんな絵本を利用して、お子さんと「食の命」について考えてみてください。

「死」について考えること

「死」という言葉を軽率には使いたくはないのですが、今回は「看取るケア」をテーマにしているので、あえて使います。

日本は、宗教観が薄いので、あえて日頃から意識することは少ないと思います。しかし、お盆やお彼岸などがあれば皆さんお墓参りにはいくのです。ご仏壇があれば、手を合わせることもするでしょう。つまり「死」に対して敬意、今ある存在に感謝をしているのです。つまり、死と今を生きている「生」の世界は、目には見えずとも「つながり」は存在しています。最近では、お墓参りに行かない方や、インターネット内でお墓参りができるという奇妙なものも出てきていますが、これは、その「つながり」が途絶えることになりかねません。

チャイルドケアで大切なキーワードは「つながり」。姿かたちが見えずとも、私たちの体には多くの命が残してくれた細胞があるのです。つまり、自分は、自分だけでできているわけではないのです。多くの命の集大成です。そう思えば、先祖への感謝も、食でいただいた命に感謝することも、自然で当たり前のことであり、今ある「生」と「死」は深い関わりがあることに気づきます。いずれ私たちも「死」を迎えます。限られた時間、生かされた命をどう全うしていくかを考え、行動することは重要なことです。限られたものであれば、一步の

勇気を惜しまなくなるでしょう。今という瞬間や、出会いを大切にできるようになるでしょう。与えられたチャンスに臨むこともできるようになるでしょう。人が何かに夢中になったり、努力をしたりしているときに「一生懸命」「必死」という言葉が使われますが、その言葉の中に「命」「死」という言葉が入っています。人は「命」のために、もっと強く、もっと行動できるのかもしれませんが、最近、一生懸命に、必死に何かに取り組んだことはありますか。「死」に向き合うとは、「生」をもう一度考えるということでもあるのです。

看取るケアの場と関わり方

「誕生」も「看取り」も昔は、家庭の中にあった存在です。いつのころからか、病院という特別な施設で扱うことが多くなりました。家庭にあった命の場が失われたのです。しかし、場は変わっても、家族の存在や人との関係性に変化はないはずで

子育てでも、子どもの声を聴き、手をかけ、時間をかけ、できるだけ親子のコミュニケーションを取った方がよいとされているのは、その関係性を失わずに大切にす

る意味も含まれるでしょう。看取りも同じことです。もっと声を聴き、ふれあいを持つ時間を設け、できるだけ閉ざさずにコミュニケーションをとることが最初のケアでしょう。ごく当

り前にあった家庭の中の命の場。だから難しいことではないと思うのです。

私たちはいつの間にか「死」を恐れるようになりました。誰もが生を授かった以上、通る道。もっと恐れずにその場を考えることが必要ではないかと思

います。誕生は、当の本人は「オギャー」と泣いて生まれますが、周りはその存在を喜び、笑顔で向かい入れます。看取りは、周りは悲しんで泣いているけど、当の本人は皆に感謝し、笑顔で最期を迎えるのです。そんな理想的な「生」と「死」をチャイルドケアでも考えていきたいと思っています。今秋のスクーリングの午後の部では、テキストには記されていない「見守るケア」「看取るケア」をテーマにした特別編を行います。基礎編同様に、どなたでも受講ができます。もう少し掘り下げたお話をさせていただく予定です。ぜひ、一緒に考える機会にしましょう。

チャイルドケアのための東洋医学

ツボのとらえ方と 使い方のおさらい

東洋医学は、「病気」を治すだけでなく、「予防」や、病気になるっていない「未病」を捉えることが西洋医学と大きく違う点です。そして病巣を捉えるよりも、全体のバランスを整え、治癒力を上げるという包括的な見方をします。

つまり、とくに悪いところが見受けられなくても、日々の生活に取り入れていくことができます。不調になる前に心がけていくことが必要です。

東洋医学を専門的に学ばずとも、ポイントをとらえ、日々の生活に生かすことは十分にできるものです。本講座では、東洋医学の「知識」というよりも昔から伝わる「知恵」をお伝えしています。ひとつひとつのツボの効能に特化することよりも、全体をとらえていくことに努めてください。

チャイルドケア講座監修 松本 安彦

経絡「ツボ」の 捉え方について

「ツボ」を利用したケアというと、そのツボを厳密に捉えないと効果がないと思われていませんか？ もちろん専門家は、しっかり捉えなければ治療することはできません。しかし、一般家庭では、自分のケアや家族のケアをする場合には、ある程度の場所がわかっていたら十分です。テキストのツボの位置は、イラスト表示のため正確な位置を示すものではありません。大まかな位置となっています。全体を刺激することで身体

に重要なツボも刺激することになるので、部分的にとらえず全体をケアしていただくことが大切です。とくに子どもをケアする場合には、子どもの体は小さいので、小さいピンポイントをとらえるよりも、全体に触れて、その周辺にある多くのツボも刺激をしてあげることです。

チャイルドケアに取り入れる場合には、何かの諸症状の改善のためにどこのツボを刺激すればいいのかと細かく神経質になる必要はありません。また、「ツボ」の効能を暗記する必要もありません。ツボの効能を覚えたところで、その症状を抑えるスイッチのようにとらえている方もいらっしゃるかもしれませんが、そのようなケアの仕方ではないのです。良いとされる一つのツボのみを刺激したり、刺激をしすぎることも控えてください。

とにかく触れる

実際に子どもにケアする時に「ツボ」に対して知識がなくても痛いところ、なんとなく気になる所に手を当てる、背中やおなかをマッサージする、そしてそのケアの中に「ツボ」の刺激を加えるといった使い方が良いかもしれません。とにかく大切なことは触れること。そして感じるこの繰り返して、触れるほうも感受性が高まり手からいろいろな情報を読み取ることができるようになります。

手の使い方

触れることについてもうひとつ、基本的には手のひらを使うことが多いのですが、子どもの体温（熱）を感じようとするときは手の甲を使って触れたほうが違いを感じやすいと思います。また、刺激の強さについてですが、大人のマッサージとは違い本当にやさしい刺激でも十分に効果があります。「ツボ押し」という言葉がありますから、押すことで効果を増すように思われていますが、指先での軽い刺激でも十分です。その箇所を数回なでるだけでも良いのです。そこにお母さんお父さんの「心」があれば、十分効果はあがることでしょう。

テキストに掲載されたツボの補足

タッチセラピーとベビー & チャイルドマッサージの章の部分で、一部ツボを示す●丸が記された箇所があります。受講生の方から、そのツボの名称と効能を知りたいというご質問がありましたので、補足として触れておきます。ツボを掲載しているページと合わせて確認ください。いずれにしても、そこだけを刺激するのではなく、その箇所の周辺も一緒に軽く刺激しておくことで

背中

テキスト
85ページより

フウモン 風門

風邪の諸症状
肩コリ

耳

テキスト
86ページより

ジモン 耳門

主に耳の疾患
(中耳炎、外耳炎)

膝裏

テキスト
85ページより

イチュウ 委中

足のむくみ
足の疲労
だるさ

腕・手

テキスト
85ページより

キョクチ 曲池

皮膚の炎症 (トラブル)
消化器系の不調

サンリ 手の三里

消火器系の不調、
精神の安定

ガイカン 外関

何となく元気がない、
身体のむくみ
情緒不安定

本講座の学習を経て、さまざまな活動をされている皆さんを紹介しします。今回は、自宅のスクールやサロンをとおして、積極的にチャイルドケアの普及活動に励んでいる CCI の方です。



育児、育母をしながら 共に成長できる チャイルドケアを伝えたい

CCI 山崎 珠枝さん (千葉県船橋市)

3人の子どもを持ち、自宅でアロマセラピースクール & サロン (JAA 認定加盟校・登録店)「アロマセラピールーム FlowerFairies」を主宰しています。
ホームページ <http://www.flower-fairies.net> E-mail flower.fairies@docomo.ne.jp

●チャイルドケアとの出会い●

チャイルドケアに出会った頃は新米ママでした。初めての子育ては大変で悩みもあったので、チャイルドケアとの出会いは私にとって必然だったのではないかと考えています。

元々、私は花や植物が好きでした。ガーデニングが趣味で、いつもベランダを花やハーブ、植物たちでいっぱいにしていました。私はそれらを見て季節を感じ、癒されています。それから、私の育った環境にマッサージが身近にあったので(父が鍼灸マッサージ師)、タッチケアやベビー&チャイルドマッサージにも興味を持ちました。自然療法やアロマ、ハーブの勉強はとても楽しく、生活の中で実践し、経験を積み重ねてきました。いつしか、自宅で教室やサロンを開くことが夢となり、将来のために資格を取ったりスクールリングに参加をしたり、将来のための準備期間として、前向きに勉強に励みました。また、この時期は子どもが小さかったこともあり、できる範囲で自分のペースで続けていました。家族もたくさん協力してくれました。何かを始める



バスボムは好きな香りを入れて。

ための一歩は勇気が必要でしたが、「知覚動考」の後押しで、今までやってこられたのではないかと思います。

●自宅での活動について●

資格取得後、自宅の教室では季節ごとに役立つアロマやハーブ、ナチュラル素材を使ったクラフトを手作りし、お母さんだからこそできる心温まるホームケアのご提案や、

深イ話

子どもに
なでさすってもらう・編

触れあいにはたくさんの形がありますね。子どもから何気なく差し伸べられる小さな手、無邪気に甘える様子の手。手と手、からだを通じて、たくさんの愛情がお互いに伝わっていることと思います。今回は「子どもになでさすってもらう」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。

安心して癒されました。愛する子どもに手をあててもらおうと、まるで自分の母親に触れているのと同じような思いになりました。自分自身幼い頃に母親に触れてもらったことを、息子を通して思い出しました。息子は「えー、まだやるの〜?」などと言っていました。私が「すごく気持ちいい、癒された」と言ったら、まんざらでもない顔をしながら「僕もあったかかったよ」と言ってくれました。

M.Kさん

ナチュラルライフのご提案をしています。お母さんが日々の暮らしの中で、手軽に取り入れられ、楽しく実践できる内容を企画しています。自然の恵みを感じ、体験ができ、家族の健康面のケアや、子育て、家事などに役立つ講座を目指しています。

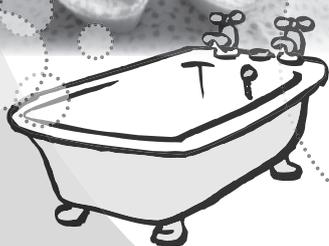
今までの活動の例では、「風邪やインフルエンザ予防に役立つケア」「家事が楽しくなるお掃除に役立つ講座」「お肌のケアに役立つ講座」など開催してきました。その他、夏休みや冬休みを利用して親子で参加できるワークショップを開催しています。植物の恵みを肌で感じ、親子で一緒に楽しみ、同じ時間を共有することで更なる親子の絆を深めることを目的としています。

写真は今年の夏の親子でアロマクラフト体験の様子です。「しゅわしゅわアロマバスボム（発泡入浴剤）」を作りました。親子で楽しく興味を持ってもらえるように毎回工夫をしたり、子どもたちに分かりやすく伝えるように心がけています。クラフト作りは重曹などの材料を自分で計測するところから始まります。そして、好きな香りを選び、好きな形に仕上げます。お好みでハーブで飾りをつけたり、色をつけたりします。最後はラッピングをして完成です。ナチュラル材料の説明や効能、精油の作用、取り扱い方

ドライハーブで飾り付けて出来上がり。

しゅわしゅわ アロマバスボム のレシピ

- 重曹：大さじ3
- クエン酸：大さじ1
- コーンスターチ：小さじ1
- 精油：6滴
- グリセリン：少量
- ハーブ（飾り用）



さわさわ〜と小さく軟らかな手でさするの
で、ちょっとすぐったかった。子ども
は面白がっていましたが…。子どもはだんだ
んとじゃれついてきて、さいごは背中にぴった
り乗ってきたり腕の中にもぐりこんできたり。
7才の長女もまるで赤ちゃん状態になったこ
とにビックリです。子どもにとって、素直に甘
えられる時間なのだ実感しました。

M.Iさん

ほんの数秒ですが、「お母さんの体を
ゴソゴソして下さい」と言って触っても
らいます。必ず、「ここ痛い?」とどこか痛い
のが尋ねてきます。短い時間ですが力を含め
てさすってくれるので、もしかしたら、体をさ
することは相手をいたわる事だということを何
となくわかっていけるのかなぁと思うだけで涙が
出そうになります。最高の癒しです。

S.Mさん

などもお話しします。それ
から、バスボムは入浴剤
として使用する方法以
外に、芳香剤として使
用できることやお掃除へ
の活用などもできます。

そんなワンポイントアドバイスをお伝えしたり、お風呂の効
果についてもお話しします。持ち帰ったバスボムで、お家の
バスタイムが楽しくなり、親子のスキンシップを図ることに
も繋がります。夏の思い出の1ページに香りと共に親子で
楽しい記憶が残ってもらえていれば嬉しいです。



●チャイルドケアで学んだこと●

チャイルドケアは、自然療法をただ取り入れるだけでな
く、その前に人として思いやる心、感謝する心、慈しむ心。
命を大切にすること、そして、日々を楽しむこと、ポジティ
ブに生きることなどが背景にあります。また、子どもだけ
のケアではなく、お母さん自身のケアでもあるということ、
そしてあらゆる命のケアでもあるということも背景にあり
ます。子育ての時期を子どもと一緒に楽しみ、育母ができ、
子どもと一緒に成長できるところが素晴らしいところだと
思います。子どもと一緒に過ごせる時間を大切に、また
家族と一緒にいられることに感謝をし、笑顔が溢れる、愛
を持ってのケアをお伝えできればと思っております。

チャイルドケアは認定校制度ができます。将来、教室を
開きたいという夢をもって皆さん進んでいけるのではない
でしょうか？

チャイルドケアが、これからもたくさんの方たちに届くよ
うに、これからもチャイルドケアを愛し、活動していきたい
と思います。チャイルドケアの輪を一緒に広げていきましょ
う。啓発活動を一緒にして下さる方、ぜひご連絡くださ
い。

最近では、私がいつも息子にしてあげ
るマッサージをマネして、自ら「ママ、
背中ゴソゴソしてあげるね」と言って、少し
のあいだしてくれることもあります。気持ち
が良いというよりもすぐったい感じでしたが
私の中でとても幸せな時間です。すごく癒さ
れるのを感じます。

K.Mさん

つながりを大切するチャイルドケア



受講生 伊藤 洋子さん (神奈川県横浜市)

保育園、自然食品店などで働いた後、休養・充電の期間を経て、自らの体験をいかし、生き方の学びとアロマセラピーをつなげたプログラムをはじめたところです。アロマコーディネーター資格取得。草花、絵本、大好き!
ブログ <http://favoriteforever.blog64.fc2.com/>

私は、現在16歳の娘、19歳、21歳の息子と暮らすシングルマザーです。

今から15年前に、まだ、小さかった子どもたちを抱えて離婚。

保育園の送迎に走り、小学一年生の息子の初めての留守番を気かけながら、フルタイムで働きました。

とても大変な日々でしたが、当時、離婚によって人を信じて頼りに生きていくことに絶望していた私は、誰かに助けを求めることなく、自分が一人で頑張ることで、この困難を乗り越えていくのだと、頑なに思っていました。

疲れ、淋しさ、悲しみ、マイナスの感覚や感情は、心の奥にしまいこみ、良い母であり、優れた仕事人であり、頑張るシングルマザーであろうと必死でした。

しかし、そのような生き方は、数年後行き詰まり、疲れ果てた私は自分のことも、子どもたちのことも大切にすることが出来なくなっていました。

結局どうにもならなくなって、助けを求めること、休養をとること、同じような体験をした仲間と正直な気持ちを分かち合うことなどによって、立ち直り、おかげさまで、今、親子共に無事に生かされています。

チャイルドケアの大切なキーワードは「つながり」ですね。人は一人では生きていけません。様々な「つながり」の中で生かされていることを、私自身は、こうした、かなりしんどい体験を通して学ばせてもらいました。

何もかも自分で頑張る生き方ではなく、お互いに助

け、助けられ、その中で「つながり」を深め、「つながり」を実感していくこと。そして「つながり」を通して、子どもも、大人も楽しみ、学びあうところに、幸せはあるのでしょうか。

今、我が子たちにも、多くの人たちにも助けられながら、私も、少しずつ出来ることをさせてもらっています。

チャイルドケアの学びを通して、私は「つながり」の大切さを再確認させてもらい、また振り返ってみると、苦しい時期にも、実は私が様々な「つながり」に生かされていたことに気づかされています。

チャイルドケアの講座、セミナーで取り組ませてもらっている、自然の恵みを活かしたケア、暮らしなども、ずっと、私や子どもたちの生命と日々を支えてきてくれました。行き詰まりの体験も含めて、私と我が子たちの歩みが、チャイルドケアを通してお役に立てたら嬉しいなあ、と思っています。

チャイルドケアの学びを通して出会った松本先生、皆さん、本当に、あらためて様々な「つながり」に感謝です!



8/21

チャイルドケア 親子まつり



前号でもお知らせしたチャリティイベント「チャイルドケア親子まつり」は、悪天候の中でしたが無事終わることができました。その時の模様をお知らせします。

このイベントはチャリティであり、「親子まつり」です。とにかく低予算で皆さんにいろいろ楽しんでいただくごと、さまざまな企画や会場の装飾に工夫し時間をかけました。立体的な装飾にするために壁はカラーリボンやお花のポンポンで飾りつけ、入り口に続く廊下からエントランス、そして会場に、親子まつりのタイトルカードを作って吊り下げました。そしてBGMには、幼稚園の先生からいただいたアニメや童謡のCDをかけて盛り上げました。

CCIの皆さんに協力していただいた企画内容は、まず来場者の足形、手形



のスタンプで作る「チャイルドケアの木」。これが当日のシンボルツリーです。教室中央には、お子さんが中に入れる大きさの真っ白なおうち。クレヨンで、好きな絵をたくさん描いてもらいました。

エントランスには、手作り雑貨販売（※）とハーブティコーナー。カントリー調の床や壁とマッチして、まるで小さな雑貨屋さんのような様子でした。

ゲームコーナーでは、アロマの香り当て、お箸の豆つかみ、足で取るスーパーボールつかみや、折り紙指導、紙芝居と絵本の読み聞かせなど。そして、いつもピーカーブーの挿絵を描いていただいている、いとうようこさんの似がお絵コーナーは、とても愛情にあふれた画風で好評でした。

松本先生指導のベビーマッサージでは、お父さんたちも参加して童謡にあわせてマッサージ。慣れない手つきでも、愛情たっぷりです。

けっして大規模なものではありません



が、CCIの皆さんとの手作りの「親子まつり」は、開催した私たちも楽しんだ1日でした。悪天候の中来場いただきました皆様、ありがとうございました。

（チャイルドケア本部スタッフ）



※雑貨販売は、松本先生がご姉妹でされている手作りネットショップからの出店です。地球と人にやさしいをコンセプトにした手作り雑貨と石けんのお店です。

●お日さま & お月さま
<http://ohisamaandotsukisama>

集まろう!
元気を届けよう!

仙台へ!

チャリティセミナー

9/11

「集まろう!元気を届けよう!仙台へ!」をスローガンにJAA主催で9月17日、18日と仙台にてチャリティセミナーが開催されました。二日目の1部に本講座の松本先生が担当されました。今回のセミナーでご用意されたテーマは、「チャイルドケアでできること。～日々の備えとケア～」でご提案いただきました。

今回参加された半数の方は、本講座を受講されていない方でしたが、チャイルドケアが小さな子どもだけのケアではなく、幅広い年齢のケアであること、そして命のケアであることがしっかりとお伝えできたと思います。チャイルドケアでできることは、まさに日々のケアの継続。そして長期的なケアの必要性。またケアの心構えなど、

本講座を学んだ方でも再確認となる内容でした。さらには手ぬぐいをつかった気軽にできるケア。「ちょうちょ」の歌に合わせて、簡単に心地よくできる方法は、参加された皆さんが笑顔に包まれていたことが印象的でした。参加された皆さんには募金でもご協力いただきありがとうございました。（チャイルドケア本部スタッフ）

スクーリングのお知らせ

まだ! 間に合う!!

今秋 スクーリング 基礎編&特別編

東京 / 10月29日(土)
大阪 / 11月5日(土)

◆午後は特別編として、初のテーマで開催

年2回通信講座のフォローアップとして、スクーリングを開催しています。今秋のスクーリングは、通常の基礎編(従来のビギナー編から名称変更)、午後は、特別編として「テキストにはない、〈見守るケア〉〈看取るケア〉」をテーマに開催します。従来のビギナー編を基礎編と

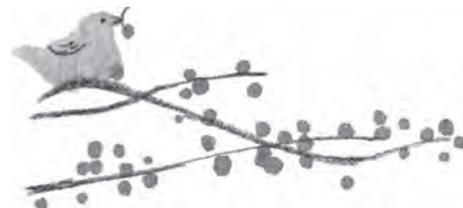
し、本講座の概念を。そして特別編では、「チャイルドケア」として目標となる概念をお伝えします。今回は、基礎編同様、特別編もどなたでも受講することができます。受講を考えている方、またお知り合いやお友達もお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

来春 スクーリング 基礎編&応用編I(第1章&第2章)

東京 / 4月28日(土)
大阪 / 4月14日(土)

◆来春スクーリング日程決定!

来春開催のスクーリング日程も決定しました。午後に開講されたスキルアップ編を応用編と名称を変更し、従来と同じように全7章を全3回に分けてご提案します。今回は応用編Iで第1章と第2章についての内容になります。



スクーリング実施要項

◆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大阪心斎橋校

◆時間

基礎編(秋・春) 10:00~12:30
特別編(今秋) 13:30~16:00
応用編 I(来春) 13:30~15:30

◆内容

①基礎編(今秋&今春同内容)

チャイルドケアの7つのコンセプト
従来のビギナー編の名称を変え、基礎編とし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。

②特別編(今秋)

見守るケア&看取るケア
本講座の土台には、3つのステージが

あります。本講座で学ぶ「育むケア」そして、テキストには記されていませんが、「見守るケア」「看取るケア」を考え、取り入れながら「命のケア」について提案しています。今回は特別編として、テキストには記されていない、この二つのステージについてご提案します。チャイルドケアの本来の概念を知ること、さらに学習へのモチベーションを高めてください。

③応用編 I(来春)

テキスト第1章&第2章
従来のスキルアップ編の名称を変え、応用編として全3回構成で行います。今回は、応用編1として、テキストの第1章、第2章について掘り下げた内容になります。ガイドブック(別途購入)が必要となります。全3回受講された方には、修了証が授与されます

◆対象者・受講料

①基礎編

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

②特別編

MC会員・JAA正会員・JAS生
その他一般 / 4,000円

③応用編 I

MC会員(CCI・CCC・チャイルドケア
受講生) / 3,500円

●基礎編を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」を事前 購入していること

・ガイドブック 6,300円
・代引手数料 315円

東京 3月24日(土)
大阪 2月25日(土)

チャイルドケアインストラクター(CCI) 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。CCI受験を目指す方は、必須参加となります。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。今までに参加した方や、受講中の方の参考ともなり、会員同士の交流も深ま

りますので、ぜひ受講をお勧めします。

◆時間

10:00～16:00

◆内容

午前

養成講習会の規定の学習を行います。

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)

◆参加資格 (以下の全てを満たす方) :

①現在 CCC または本講座受講生で CCI 受験を目指す方、本講座の普及を目指す方。

②スクーリングに 2 回以上参加された方

③ガイドブック購入者

◆受講料

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)

第9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 (16:30開始予定)	受験願書請求～受験手続き締切	在宅試験問題発送日
大阪	4月14日(土)	2月13日(月)～3月9日(金)	3月14日(水)
東京	4月28日(土)	2月27日(月)～3月23日(金)	3月28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。



一緒に楽しもう、学ぼう!

メンバー
募集!

託児ボランティアグループ「エプロン☆おばさん」

CCI 浜崎 由美

私たちは、2007年より、東京会場において託児ボランティアの活動をしています。試行錯誤しながら、受講生の皆さんのお手伝いをしています。活動を通して学ぶこともうれしいこともたくさ

んあります。託児が初めての方でも大丈夫。ぜひ、私たちと一緒に活動しませんか? (参加条件: CCC 取得者)
Mail: yurihamu0228@yahoo.co.jp
Tel: 090-4173-7162

仲間
募集!

CCI 白岩 暖美

関東近郊の方と一緒に勉強会や交流会のできる仲間を募集します。初めの1歩として、ぜひご連絡ください。
Mail: banbi@mocha.ocn.ne.jp
Tel: 090-5407-3905

家庭教育支援協会
よりお知らせ

「家庭」を幸せにする
家庭教育支援ワークショップ

—みんなで話しあおう、家庭の問題、家庭教育— 思春期の子どもへの対応

本講座の講師である松本美佳先生が理事を務める家庭教育支援協会において、11月26日(土)に大阪の八洲学園高等学校にて、「思春期の子どもへの対応」をテーマにしたワークショップが開催されます。日本家庭教育学会理事長、八洲学園大学教授の中田雅敏先生の基調講演のほか、「思春期のドロップアウト」、また松本先生による「思春期の見守るケアと触れ合うケア」をテーマにした講義があります。講師を囲んでの座談会も設けています。チャイルドケアを

学ばれている皆さんにもぜひ、思春期のケアについて考えてみませんか?

◆日時 / 11月26日(土) 13時~17時

◆会場 / 八洲学園高等学校(大阪・梅田)

最寄り駅 JR「北新地」

地下鉄「西梅田」徒歩5分

◆お申込み・お問い合わせ

e-mail : contact@kateikyoku.com

FAX : 045-324-6961

詳細は家庭教育支援協会ホームページをご覧ください。

<http://kateikyoku.com/>



後藤琢也さんの作品のあるカフェ

今回特集で紹介した後藤琢也さんの作品は神奈川県・藤沢駅すぐそばのカフェでも展示されています。

お近くの方は、ぜひお立ち寄りください。

Café Aroma

神奈川県藤沢市藤沢 540-1(JR 藤沢駅北口徒歩 3 分)
Tel.0466-50-6710 <http://cafe-aroma.jp>

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/03-5928-3100

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、セミナーの
お申し込みについて

◎参加者が 20 名以下の場合、開催中止となる場合があります。開催の可否は、各会場 2 週間前に決定しますので、参加希望の方は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。

【スクーリングの託児について】

◎スクーリングでは、ボランティアの協力がある場合に限り、会場内での託児をお引き受けします。託児希望の方は、受講お申し込みの際に希望をお申し出ください。(託児料 500 円。)尚、隣席での同伴参加もできますのでご相談ください。

おめでと

CCC 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

屋良さつき / 新開恵 / 大賀久美子 / 漢那恵子 / 菅原美也子 / 東由美子 / 梶野誉子 / 齊藤比佐恵 / 西江奈津美 / 大島恵子 / 水上信子 / 片倉由 / 川島菜穂 / 岩田礼子 / 小島愛 / 早瀬可依子 / 鈴木真美 / 森かおり / 細尾梢 / 仙田晴美 / 舩美幸 / 二村順子 / 三輪里美 / 阿部佐和子 / 青山慶子 / 大城真紀 / 伊藤有子 / 田原香織 / 清水かおる
(敬称略 / 2011.06/01 ~ 2011.09/15 付け 29 名)

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ませんか?

事務局移転の
お知らせ

日本アロマコーディネーター協会事務局は9月17日より下記住所に移転し、住所と電話番号が変わりました。郵送物の宛先などにご注意ください。

日本アロマコーディネーター協会 チャイルドケア本部

〒171-0022 東京都豊島区南池袋 1-25-9 今井ビル 6F TEL/03-5928-3100 FAX/03-5928-3500

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

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)

AC09-1 / AC09-2 / AC09-3

AC09-4 / A909-7 / AC09-9

AC09-X / AC09-Y / AC09-Z

AG09-9 / AG09-X / AG09-Y

AG09-Z / C010-9 / C010-X

C010-Y / C010-Z / C210-X