

一般的に母親は、子どもの気持ちを良く知っているつもりになっています。子どものことを思い、愛し、朝起きた時から寝るまで、一緒に過ごしてきているからそう思うのは当然です。幼児の頃はまだしも、少し

大きくなって、行動範囲が広がり、保育園や幼稚園に入り一緒にいる時間が減っていても以前と変わらない「うち

の子」で、うちの子のことを良く知っている前提で子育てを続けてしまうのです。

そして、子どもの心を共有し、自分の一部のような感覚になるので、子どもの気持ちを誰よりもわかっているつもりになり、母親の気持ちも子どもはわかってくれていると思っています。ただこれは、子育てにおいてはちょっと危険なことです。子どもは私たちとは別の人格を持っていることを

認識しなければ、子育てにおいて悩む原因にもなります。

子どものためと思っていることは、子どもにとっては良いことではなかったり、子どもの思いをすべて理解していると思っても、ただの思い込みであることもあります。

学研グループサイト「ママノート」の情報では「子どもが母親に望むこと」として以下のことが挙げられています。



子どもの気持ち

その① 話しかけてほしい

子どもとの関わりにおいて、無言で接していませんか？ 小さい時には良くかけていた声掛けが年々減ってしまっていることもあります。子どもへの声掛けは、自分に関心を向けてくれているという安心感になります。「大丈夫？」「気を付けて」「がんばって」など声掛けを忘れずに。

その② 一緒に遊んでほしい

少し大きくなった子どもたちは一人遊びもできたり、お友達と遊ぶことも増えて、ゲームやおもちゃで上手に遊ぶようになります。だから母親は、いまさら自分がどう遊んだらいいのかわからなかったり、面倒だったり。でも、子どもはいつだって母親と関わりたいものです。長時間ではなくても、10～15分共有する時間を大切に。

その③ 笑顔を見せてほしい

子どもの安心は母親の笑顔。これが一番のようです。険しい顔、寂しそうな顔、子どもと一緒にいる時間があるからこそ、母親の意外な部分も見ているのです。黙っていたり、考え事をしているだけであっても子どもは「怒っている？」と悪い方にとらえてしまうのです。子どもの前だけではなく、笑顔でいられるような環境を作っていくことです。

その④ 認め言葉をかけてほしい

ただ「へえ」「そうなの」「本当」と答えるだけでいいのです。自分の思いに共感してほしいのです。評価したり、助言がほしいわけではありません。ただ認める。それだけでうれしいものなんです。

その⑤ 手伝ってほしい

幼児の時と違って、少し大きくなった子どもには自立させなければと思うので、手伝うことを控えるのが普通です。けれど、ほんのときどき甘えたいこともあるようです。その甘えにちょっとだけ応えられる余裕が必要です。毎回ではなく、本当にたまに。それだけで満たされるものです。

この5つの「子どもが母親に望むこと」は、実は「夫が妻に望むこと」と同じだそうです。夫も妻からの声掛け、笑顔、認める言葉が欲しいようです。子どもがいると、つい夫は二の次になってしまいがちですが、時々そんな思いに伝えてあげると、夫婦、親子関係はうまくいくようです。

子どもの気持ち、きちんとすり合わせながら、認めながら、伝えながら、応えてあげてください。子育ては、決まりきったことをするのではなく常に「今」の状況にどう向き合い、柔軟に捉えるかが大事です。思い込みや決まりに縛られないことです。

チャイルドケア講師 松本 美佳



未就学児の『育む目的』

未就学児とは、小学校などの初等教育機関に就学する年齢に満たない子どものことを指します。幼児、乳児と一般的に記されます。

日本大百科全書の中で、幼児期について書かれた一文があります。「幼児期は、1歳から就学するまでの時期であり、1歳前後に離乳が完成し、歩行が始まり話し言葉が多くなり、人間としての資格が整うと、その後人間としてのすばらしい能力を発揮していく。特に人格を基盤とする時期であり、それだけに家庭における両親の影響は大きい。その意味で「三つ子の魂百まで」ということわざの持つ重みをかみしめる必要がある。人格形成にあたっては情緒の安定を図りその発達を援助し、自主性の発達とともに、意欲の盛んな子どもになるように育児に精を出す必要がある。(抜粋)」

つまり、人間としての心と体を作っていく中での大切な基盤を作る時期で、それがその子どもの人生に大きく影響するということです。



方法を与えるより 経験の場を増やす

チャイルドケアは、年齢を問わないケアのあり方をお伝えしていますが、便宜上未就学児を対象にしたのは、どの成長期よりも重要であると考えているからです。この時期の子どもたちの脳の発達や知力や才能を引き出すための力が目覚ましいことは良く知られ、〇〇式早期教育、〇〇法で子どもを伸ばすなどといっ

た触れ込みはたくさんあります。

ただし、これらは最終的に評価されるものに結び付き、点数やデータで子どもの良しあしを決めることになりかねません。本当に人間力を育むものであるのかは、少し目的からずれているものも少なくないと思います。

チャイルドケアは特別なことは必要としません。誰もができること。ただ、この「誰でもできること」があいまいなためわからないという人もいるでしょう。人より秀でるためには特別なことをしなくてはいいけ

ないと思う親もいます。しかしそれは、当たり前のことのできることが前提です。

最近の子どもたちを見ていて、良い子はたくさんいます。だけど、言われたこと、教えられたことしかできない子どもも多いのです。応用がきかないとか、さまざまなシチュエーションに対して柔軟に考えられないのです。これは、頭で教えられたこと。言われたことはできる、つまりルールや方法を知ることができて、心を使い、心で思うことはできなくなっているようにも感じます。早期教育

で文字の読み書きや、語学が話せることばかりに気を取られて、生活から「愛」や「憂い」や「怒り」などの喜怒哀楽を体感しながら、育てていった脳ではなく、外側から様々な教えを受けて教えられた脳になっているのです。

子育てより子育む

チャイルドケアでは、「育てる(そだてる)」という言葉は使いません。子育ては「育む(はぐくむ)」としています。育てるとは、育てる側が主体となっています。けれど「育む」は、育てられる側が主体となった子育てです。

この言葉の意味をしっかりと認識するだけで子育ての方法は大きくかわります。親が思う子育てではなく、子どもが育みたい子育てを考えることです。

でも勘違いはしないでください。甘やかしたり、子どもたちを殿さまやお姫様にするものではありません。子どもが本来育つために必要なことを行っていくことが子どもの主体性だということです。

そして子育ての目的は、親の思い通りにすることではなく、子どもが幸せになることです。五体満足であればいい、元気であればいい、そう願っていたはずなのに、いつのまにか親はさまざまな欲をもち、子どもに期待し、ストレスを与え、さらに親自身もストレスを抱え、悪循環の中で子育てに行き詰っているのです。健全な心と体を育てることを改めて考えてください。

未就学児にとって大切な3つのこと

子どもを健全に育てることで、昔から変わらない3つのことがあります。

- ①健全な家庭環境
- ②栄養バランスのとれた食事
- ③親からの愛情

どれも当たり前のことです。でもこの当たり前がきちんとなされていないから歪みが起ります。できて当たり前ととらえて軽視しているのでしょう。ですが、この当たり前が身についていなければ大人になっても苦労します。実際にそういう大人が増えています。生活習慣病が増えたこと、うつ病などの精神的な病が増えていること、DVや虐待などの増加もまた関係していると思います。

健全な家庭環境とは

まず「家庭」が安心できる場であることです。子どもが緊張せずに安心して、自由に羽を伸ばせる場所。

そこに存在する家族から愛情をもらい、そして自分もその愛情に応えたり、与えたりできることです。

家に帰っても、居場所がない、怒られてばかりいる、勉強しなくてはいけない、練習しなくてはいけないなど、ストレスを抱えないようにすることです。家庭が自分の居場所、守られている場所、愛される場所だと認識できれば、子どもの成長は大きくかわります。就学しても、思春期に入っても、「家庭」に対する安心感を持っていれば、親が心配することは起こらないものです。

栄養バランスの取れた食事

日本の食文化の豊かさはもちろんですが、質の向上や手軽さも目覚ましいものがあります。市販の冷凍食品やレトルトもおいしいものが増えてきました。あるお母さんは、自分が作るよりよっぽどおいしくて良く食べるから日常的に使っていると言っていたのですが、ここで気をつけなければならないのは、おいしく



イラスト/いとうようこ

てよく食べるから良いことだと認識していることです。果たしてそうでしょうか？

未就学から市販やレトルトの濃い味に慣れてしまうと、子どもの大切な「味蕾」が失われ、繊細に感じる感覚が損なわれるのです。また市販のものやレトルトのものは良く調理されているので、咀嚼力を養う食だとは思えません。

未就学の子どもの「食」はバランスだけではなく、食材の味で十分わかる繊細な味つけであったり、咀嚼力を鍛えるためにさまざまな硬さや弾力なども考える必要があります。噛む力は、体の12の筋肉を使うといわれています。つまり、咀嚼力をつけるということは、体全体の筋力をつけることとも関係してくるのです。さらには、噛むことで出てくる酵素が脳の発達にも影響していますから十分な配慮が必要です。



親からの愛情

「愛情」というのは、実はとても難しいことだと思います。子どものことを愛し、子どものことを考え、思い行動していても、「愛情」ではなく「溺愛」「過干渉」「過保護」になりかねません。子どものために思い、厳しくしたり、しつけることも愛情ですが、場合によりそれは「虐待」と受け取られたり、子どもには「愛情」とは受け取られないこともあります。

素直に子どもを愛せば良いのですが、今の親は、自分の愛さえわからなくなってしまい、外にその解決策を求めてしまうこともあるので、意外にもこの愛情に悩んでいる親も少なくありません。

「かわいいけど、面倒くさい」「自分の邪魔をされるので腹が立つ」「一人になりたい」そんな言葉を口に出す親も少なくありません。その背景を探ると、親の方がまだまだ愛を求めていたりするのです。愛されることに満たされていないので、愛することが十分にできないのかもしれません。つまり、

親の愛情不足は連鎖していくのだと思います。親から愛情を注がれた人は、その愛情を十分に他人に注ぐことができるのです。

「愛情」は、簡単そうで、実はとても根深く難しいものであるかもしれません。

心とからだ育てとは

「心」と「からだ」は、とても連動しています。文字で書いてしまえばまったく別のことと捉えてしまい、「心」がおろそかになったり、「からだ」がおろそかになります。「心」と「からだ」が「病気」でなければ、その心配は薄れ、今度はさまざまな発達の早さや能力を引き上げることばかりに目が向き、病気ではないけれど「おかしい」ことになることも少なくありません。

この「病気」ではないけれど、子どものおかしさというのが今は大きな問題になっています。だからこそ常に生活面で、「心」と「からだ」を育むことをおろそかにできません。

心の育て方、からだの育て方のノウハウをお伝えするのがチャイルドケアではありません。ノウハウばかりに気を取られてしまうとバランスが悪くなったり、評価を気にするようになってしまうでしょう。

3つの当たり前ができれば、生きる力の土台ができています。つまり多くの可能性の扉を開く力はこの土台があってこそ築かれるものです。

「心」と「からだ」のバランスが整っていなければ、この3つの当たり前はできないともいえます。だか

ら3つの当たり前をていねいに行うことが「心とからだ育て」にもなるといえます。

心の育み方

健全な心が育まれていくと、喜怒哀楽の感情がしっかり備わります。さらに、我慢や慈愛も自然に覚え、できるようになります。就学までに集団生活にしっかりとなじみ、さらにはその中で自発性や自制心をもって社会での自分の役割に気づき、協調性をもって、自らの強い力を発揮できるようになります。

強い心とは自我の強さではなく、弱い心もしっかり受け止め、柔軟な心であることです。

そのためには、未就学児の様々な年齢での発達状態をどう親が乗り越えていくのかもポイントになります。

未就学児だから、幼いから、かわいいからと、我慢させずに親がすぐに子どものいうことを聞いてしまったり、危険を回避するために「ダメ」「いけません」という否定的な言葉が多くなっていたり、考える間もなく親が答えを導いてしまったり、良い心の育み方とはいえません。

未就学児は手がかかります。乳児と違って自我も目覚めていますからわがままであったり、なかなか親の思う通りにならないことが多いものです。しかし、これが健全な発達をしているということです。だから親の言う通りに育てるというよりは、親が考え方を変えながら受け止めるということが一つのポイントだ

といえるでしょう。

からだの育み方

からだを育てるといって、何かスポーツができる子ども、と思う親も少なくありません。早期教育でもありますが、幼いうちからハードなスポーツをさせてしまい、過剰に体を使ってしまうことで、トラブルを抱える子どももいます。からだを育む、育てるということは、子どもがスポーツをできるようにすることで、身体能力を高めることとも異なります。

恒常性維持機能の能力が付き、免疫力を高めることが目的です。また、幼いうちからの筋トレも、体の作りが未発達な状態で一部の筋肉だけを強化してもバランスが悪くなるばかりか、成長期に影響することも考えられます。

未就学児のさまざまなケースの対処

これが正しい対処法ということではありません。よくある「あるある話」ですが、親自身が考えを柔軟にして、行動を変えることで、子どもの心や体の発達にも影響するということを少し考えてみてください。

何かというと「イヤ」といって、泣きわめく。怒ってもなだめてもダメ

これは2~3歳児によくあることです。これも当たり前の発達です。だけれど、つい人の目が気になった

り、親のリズムが狂わされ、ストレスが増えてしまいます。でも、こんな風に「イヤ」と全身全霊で言えるのは、人生の中でもこの時なのかもしれません。また、「イヤ」をしない子が決して良い子とも限りません。また、言い聞かせてわかる年齢でもありませんから、存分に「イヤ」と言わせてみるのもよいのかもしれません。

大声で泣きじゃくっていることで子どもなりにストレスを解消しているのかもしれませんが、そんなときは人目が気になる場所を一時的に避ける方が良いと思います。いつもと同じ生活ではなく、子どもの状態に合わせて生活スタイルを変えてみるのもひとつです。

4歳、5歳でも「イヤイヤ」が続いている場合には、逆に子どものほうがそれを利用して親を動かそうとしている場合もあります。泣けば許される、泣けば買ってもらえる。そういうことを知恵として身につけてしまうからです。2歳児の「イヤ」と5歳児の「イヤ」とは大きく異なることを知っておきましょう。

じっとしていない。目を離すとどこかに行ってしまうからつい怒鳴ってしまう。

3歳児くらいがピークです。やっと自由に動けるようになったのですから子どもは自分の体が動くのが楽しくて仕方ないのです。目に映るものすべてに興味を持ち、触ってみたいになります。これも素晴らしい発達の一つ。だけれど、親としては危ないからとつい「ダメ」「いけません」と怒鳴ることが増えたり、「立ち話

もゆっくりできない」と嘆く親もいますが、立ち話なんてできない年齢だと自覚すればよいと思います。動き回る時期は1年くらいですから。

大切なのは目を離さず危険を先に見つけておくこと。そして小さなケガくらいは覚悟のうえで見守ることも必要です。「痛み」から危険を覚え、少しずついろいろなことを覚えていくのです。また、子どもを追いかけられる体力を親が持っていることも重要です。子どもの心が動き、体が動きたいという衝動は、成長の証といえるでしょう。それを抑えることよりも、できるだけ存分にさせてあげられることのほうが、自然だと思います。だけど親の体力がついていかないのが、現状です。子育ては、様々な子育て方法やマニュアルよりも、とにかく親の気力と体力をつけることが重要です。都合のいい方法などはないのです。

|| うちの子は、何をやってもすぐに飽きてしまうし、上手にできない

これもよくある相談です。ここで親御さんが自らマイナスなことをしていることに親は気づいていません。この相談だけでも親は3つも心の持ち方を変えなければいけません。わかりますか？

ひとつは、「何をやっても」とありますが、これは親がいろんなことを与えすぎているのだと思います。また2つ目は、「飽きてしまう」というのは、子どもの年齢や発達にあったものではないのかもしれませんが。同じくらいの子どもがやっているからといって、同じようにできるとは限らないのがこの年齢です。また3つ目

は「上手にできない」とありますが、できるできない以前に、評価をしようとしているところに問題があります。

「上手」を求めるよりもていねい一つ一つできることが大切です。「上手」だけを求めてしまうと、基本や大切なことを覚えずに育ってしまいます。就学すればいやでも評価されることが増えます。家庭では、ただ子どものやりたいようにやらせてあげる。それをただ認めてあげられる環境であることが望ましいと思います。

親の見方が変われば、子どもの心とからだの育み方や見方も変わります。

「命」の育みが 子育ての基本

未就学児のために家庭で行う当たり前の3つのことをしっかり整えていくことで、心とからだの健全な成長は促せると思います。特別なこ

とではありません。複雑な方法でもありません。ですが、心で感じ、心を使い、全身全霊で行動していかなければ、「いのち」という大切なものは育めないのです。

未就学児は幼いので、親が主体になりがちですが、子どもを「みる」こと、「きくこと」をしながら、子どもを良く知ることです。そのうえで急がないことが大切です。急いで慌てなくても子どもは日々成長しています。モノや方法を利用することを優先しない子育てがチャイルドケアです。

柔軟性と許容を持って取り組みましょう。未就学児の子育て期間は、その後80年間にも影響していきます。命の「人生」にとって大きな関わりを持つ時です。日々流されずに、一日一日の成長と喜びと期待を忘れないで、楽しんでいきましょう。

11月の公開講座では、「心とからだのケア」の小学生編を実践として取り入れる方法などご提案します。チャイルドケアの応用編としてぜひ聴講ください。(詳細12ページ)





CCC、CCIに挑戦！ 続くチャイルドケアライフ

CCI 川崎 絵里さん（石川県金沢市）

ナチュラルホームケアサロン&教室「Apple leaf」として活動しています。現在3歳の娘がいる3人家族です。自身の生活にチャイルドケアを取り入れ、情探豊かな母親に、セラピスト、講師になっていきたいと考えています。



ケアへの熱い思いにつながりました。松本先生の講義を受けることができ、通信講座では読み取ることのできなかった深い学びが本当にたくさんありました。毎回とても楽しみでしたし、何度感動して泣いたかわかりません(笑)。講義を聞きながら、「私と娘」という親子関係のこと、夫婦の在り方、家庭生活へどう取り入れるかも考えるきっかけになりました。

何よりも驚いたのは、「私と母」の親子関係のことも思い出すことが多く、母の愛情を思い出し、気づいたら癒やされていた。また、私自身が「ツールや方法、順番にこだわってしまう母親」ということに初めて気がつき、とにかく自分が試していこう!と気持ちがぐるっと変わり、仕事も私生活も心の持ち方も変化しました。チャイルドケアは私の人生の土台になりました。これからも我が家のチャイルドケアを育てていきたいと思っています。

今はアロマセラピーをお伝えしている活動ですが、今後チャイルドケアを土台とし、周囲のお母さんたちと一緒に、子どもたちが夢や希望を抱ける世の中にしてきたいというのが私の夢です。家庭の中からできることを伝えていきたいと思っています。

チャイルドケアを学び始めて1年半ほどになります。始めは、小さい子どもの育児中だったので、何か生かせたら、というきっかけでした。また、アロマの仕事をしていこう、と考え始めた時期だったので、何か仕事のプラスにもなれば、という思いでした。通信教育があまり得意ではないこともあり…ホームワークを1年がかりでゆっくり提出しました。CCC試験を受験するかどうかも迷っていたころ、会報誌ピーカーブーの松本美佳先生のコラムタイトルを見て変化がありました。

それは「知足安分」。満足することを知らない、どんなに豊かであっても安らぐことがないということ。置かれている状況を自分に見合ったものとして不平不満を抱かない、という意味です。

その頃の私は、仕事のことですごく焦って悩んでいました。自分に無いものばかりを追いかけていたように思います。今、家族で元気に生活できているこ

とがどれだけ幸せなことなのか、夫が頑張ってくれているから家族の生活が保てているということ、だから私も夢を追うことができているということ。娘と過ごす日々は、例え悩むことがあっても、幸せでありがたいことなんだと思い出しました。

どうしても今あるものが当たり前になってしまって、娘を授かった時の幸福や、生んだ時の感動を忘れてしまうこともあります。自分のことばかり考えたり、子どものペースで思うように物事が進まない、感情的になってしまうこともあります。それでも、たまに振り返って「今あるもののありがたさ」を感じることで、私自身がとっても幸せな気持ちになることができたのです。

それから改めて、過去のピーカーブーや松本先生のブログを読み返しました。「子育てとは自分育てだ」ということは常々感じていたので共感することもたくさんありましたし、生きることの素晴らしさを子どもに伝えたい、母としての自信をつけていきたい、と思いました。まずは自分が学び、家族へ還元することで、周囲に伝えていく活動の基盤となればと思いました。

そんなきっかけでCCC、CCIへと進みましたが、学びを深めたいとeラーニング講座を受講したことがさらに私のチャイルド



6月19日開催
in
昭和女子大学

CC本部&ハミングバード関東

「オレンジリボンフォーラム」に参加しました!

チャイルドケア本部

日本アロマコーディネーター協会は、NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク／オレンジリボンに支援団体として登録しています。子育てについて、そして虐待防止について共に考える機会として提供されるオレンジリボンフォーラムは、今年で4回目の開催。会場となった大学の別館では子育てファミリーフェスタが開催されたこともあり、オレンジリボンフォーラムにも450名を超える親子の皆さんに会場いただけました。

もともとこのイベントは支援団体が無料で出展できるため、企画&協力を募ったところ、ハミングバード関東有志から挙手があり、出展する運びとなりました。楽しみながら、かつチャイルドケアを知っていた

だくためのブース提供です。トラブルがないであろう内容を原則とし、本部では表現などを調整しました。

例えば、チャイルドケアでは家族間で行うものとして、ベビーマッサージ、チャイルドマッサージと表現していますが、イベントで不特定多数を対象に行うハンドマッサージの場合は、あはき法に触れないためにもハンドトリートメントという名称が適しています。

今回はよりチャイルドケアらしくするために「タッチケア体験」として提供しました。

チャイルドケアブースを体験いただけた親

子は50名様ほど。笑顔あふれる1日になりました。

チャイルドケア本部



ハミングバード関東



みかつき
拙 美幸さん
(CC加盟校)

この度オレンジリボンフォーラムの企画、準備に関わらせていただきました。今まで大きなイベントに関わる様な企画を考えたことも、企画書を提出した経験もありませんでしたが、4月16日に行われた松本美佳先生による春のスクーリングに参加し、企画書を作成するワークを受講することができていたので、その経験といただいた資料を基にして考えました。

作成にあたって、一緒にオレンジリボンフォーラムに参加したハミングバード関東の野澤さんや文珠さんからからもお話を伺いながら企画を考え、当日まで一緒に準備ができたことは、仲間と一緒にひとつのことを創り上げていく楽しさにも繋がりました。

企画内容は手ぬぐいやオイルを使ったハンドトリートメントとエッセンシャルオイルの香り当てとしました。チャイルドケアを通して呼吸の大切さや香りを感じていただく楽しさ、そしてふれあいを感じ

ていただきたいと考えました。当日は息子が怪我をしてしまい参加することが叶いませんでしたが、後日野澤さんと文珠さんから当日の状況を伺い、みんなでひ

とつの事をやり遂げられたことをとても嬉しく思いました。11月にハミングバードの有志が集い、いやしの祭典に出展します。参加する仲間がオレンジリボン

フォーラムから更に増えたのでこの経験をみんなで分かち合い、協力し、更にチャイルドケアの輪を広げていけたらと思います。

野澤 智恵子さん

(CC加盟校 おひさまのたね)

昭和女子大学(世田谷区)でのオレンジリボンフォーラムに、ハミングバード関東チームで参加させていただきました。

当日はチャイルドケアのタッチケアと香り当てで出展させていただきました。香り当ては紙コップを逆さにし、同じ香りを探すものですが、大人から子どもまで夢中になり笑顔がこぼれていました。タッチケアでも触れる方も触られる方もお互いの心地よさが伝わり、チャイルドケアを知らなかったという来場者の方々にも興

味を持っていただけたように思います。

今回初めてチャイルドケア本部として地域へのイベントに参加させていただき、企画から打ち合わせ、当日の流れなどをひとつひとつ参加メンバーと本部の方と進めてまいりました。日にちが迫るにつれ、ドキドキしながらの楽しみは、イベントが終わる頃には自信につながる手ごたえを感じました。同じ意識を持った仲間がいるからこそ実現できたことだと感じております。ひとりでは目的や目標をもって

ても、考えだけで時間が経ってしまうことの方が多かったので、協会や本部の方チャイルドケアのメンバーに感謝したいです。このような機会を作ってくださいありがとうございます。



もんじゅ 文珠 広子さん

(CC加盟校)

当日は少し天気も危ぶまれましたが、たくさんの来場者に、広い校内のどのブースにもぎわっていました。チャイルドケアブースでは、「ふれあいとタッチ」をテーマにタオルと手拭い両方で肌にふれる違いを感じてもらいました。

- ・タオル…少しごわごわする。
- ・手拭い…肌にスーッとなじむ。

などの感想をもらいながら、チャイルドケアのタッチケアがどんなものなのかを知ってもらいつつ、リラクゼーションとして

のハンドトリートメントを行いました。

日々、家事に育児に仕事にと忙しくされているお母さま、限られた時間の中でもう少し自分を大切にしないと

言葉を残し、「ありがとう」と笑顔で帰られていく姿に私も笑顔になっていました。

アロマを使った香り当てでは、呼吸の大切さをリラックスしながら意識してもら

いました。これは何故か大人より子どものほうが正確でした。何事も子どものほうが素直なんです。楽しい1日でした。すべてにチャイルドケアがつながっています。私も日々の生活を見直すきっかけとなりました。



「古民家チャイルドケア」開催



CC 加盟校さくらいろ ^{ふ だい} 普代 加奈さん (東京都青梅市)

東京都青梅市在住。1児の母。子どもの出産をきっかけにチャイルドケアに興味をもつ。現在はチャイルドケアインストラクターとして、築150年を御嶽の古民家にて生活力を学べる場を提供しています。種からはじまり、種に戻るまでの命のサイクルを大切に考え、次世代につながる知識や体験を伝えていきたいと日々活動しています。

以前から地元、青梅・奥多摩の自然を活かしたチャイルドケア活動を行いたいと考えていました。幼い頃から生活の一部に自然があったからです。学校からの帰り道、友達と袋いっぱいヨモギを摘んで帰り「おばちゃん!これでお団子つくって!」と持って帰ったり、黄色く熟して桃の香りに似ている梅の実をポケットいっぱいにつめて帰ったり、悪さをして近所のおじちゃんやおばちゃんに叱られたりなど、それが当たり前の日常でした。

地域の大人達みんなに育ててもらっている感覚。そして季節それぞれの自然から生きる力を学ぶ。そんな経験を次世代の子ども達や大人達にもつなげたいと感じました。まずは子育て仲間の輪を広げたいと思いました。それは子ども達の年齢に関係なく、家族同士が繋がれる場所です。その中で助け合いや支え合いがうまれる。それが理想だと感じたのです。

そこで、同じ思いで活動されている森の演出家協会の代表、土屋一昭さんと一緒に築150年以上の古民家を利用し、イベントを企画しました。『古民家チャイルドケア』、初回の春は、芽吹きの季節に相応しい命のお話をさせてもらいました。自分以外の小さな命を振り返る貴重な時間となりました。そしてその後、古民家の周辺で山菜摘みをし、天ぶらやヨモギ団子にして食べたのです。

春に続き第2回目の開催は、夏編として川遊びがメインでした。魚のつかみどり、火おこし、川遊び体験です。移り変わる四季を肌で感じて家族で自然を味わってもらい、それをきっかけに家族での会話が増えたり、思い出が増える事は素晴らしい事だと思いました。台風通過の心配もありましたが、当日は夏らしいとても良い天気にも恵まれました。最初は虫が怖くて触れなかった子が蝉の抜け殻を集めて見せてくれたり、怖くて魚は絶対触らない!!と言っていた子が一番に魚を捕まえ、その後ずっと魚の前から離れませんでした。春・夏と経験してきて、みんな少したくましく成長したように感じます。

チャイルドケアとしては、お散歩中に目にする事ができる野草を摘んで、魔法のお薬をつくらうとチンキ剤づくりをしました。みんな気分は魔法使い。自分だけの薬が身近な素材で作れる事にみんな喜んでいました。柚子のとげの硬さ、どくだみの香りの強さなど、手で触れ、香りを嗅

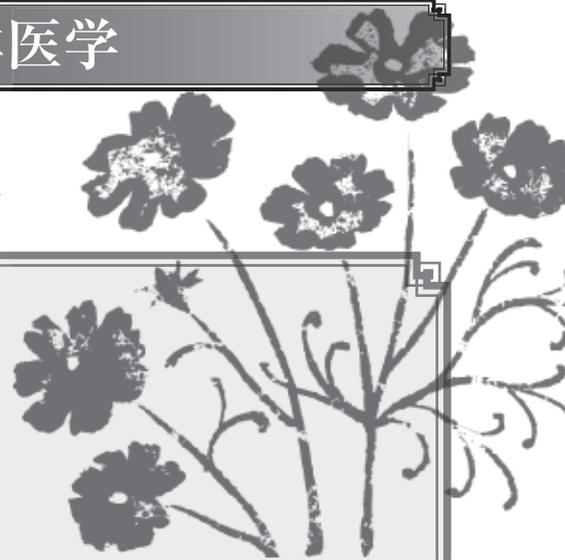
ぎ初めて知識として覚えるのです。開催後の感想でも、自然体験はもちろん、他の家族とのふれあいが良かったとの声もいただきました。子どもが3人いるから外出は不安とおっしゃっていたご家族も「みんなが我が子のように、うちの子達に接してくれて助かりました」とおっしゃっていました。そこに集まった家族は誰もがみんなの父であり、母になれる。そんな空間でした。

秋・冬とまだまだ続きます。1年で終わらせるのではなく継続してほしいとの声もあるので来年も引き続き活動していこうと思っています。今後は、チャイルドケアをお伝えする場、生活力を学べる場としての役割ももてるコミュニティーをつくりたいと思っています。





東洋医学と季節……秋



秋は金に属し五臓では「肺」

東洋医学では「秋」は五行では「金」に属し、五臓では「肺」六腑では「大腸」に属します。

「肺」の機能としてわかりやすいのは呼吸だと思いますが、「肺」は全身の「気」の流れを統括します。呼吸作用により体内に気(大気・清気)を取り込み、汚れた気を体外に排出します。西洋医学でいう肺の呼吸の機能に共通していますが、後述するように東洋医学でいう「肺」は水分代謝、皮膚の状態、汗腺機能、免疫機能などにも関係しています。

そうき えき 宗気と衛気

からだに存在する気は場所やはたらきによって4つに分けられ「原気(元気)・宗気・営気・衛気」がありますが、ここでは特に肺に関係の深い「宗気・衛気」についてお話します。

呼吸により肺に取り込まれた大気は飲食によって得られた水穀の精微(栄養分・エネルギー)と結合して気(一種である「宗気」)が生成されます。「宗気」は、胸の中央付近に集められます。「宗気」は「気・血」を全身に散布し、ゆきわたらせます。また、「水」(からだの中の水分の総称)を全身にゆきわたらせ、最終的には腎に誘導して尿として排出させます。

体表面にゆきわたり、くまなく広がった気は「衛気」といいます。「衛気」は

肺の働きで全身に散布され、汗腺を開閉させ体温調節をしたり、筋肉、臓腑、皮膚を温めるほか、外部からの邪気(病因)からからだをまもるバリア(免疫機能)の働きをします。

アレルギー疾患、風邪、肌荒れ、冷え症なども「衛気」のパワー不足が原因です。

衛気は、昼間は体表を巡り、夜間は体内を巡ります。衛気が体表に出ると目が覚め、体内に入ると眠るという仕組みです。このバランスが崩れると睡眠障害などもおこります。また夜間は、衛気による防御作用が少なくなり邪気を受けやすくなり、風邪などもひきやすくなります。寝冷えの症状は、まさにこの影響をうけています。

「衛気」を高めるためには、規則正しい生活を心がけ、旬のものや温かいもの消化の良いものを摂りましょう。そしてストレスをため込まず発散させることも大切です。エアコンに頼らずに適度な運動でからだを動かして汗をかくことが必要です。

「肺」の不調による症状

「肺」の変調により、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの風邪症状がおこります。「肺」による「水」の動きがわるくなると浮腫や排尿困難、痰がからみ喘息にもなります。また、「大腸」とは陰陽による表裏関係にあるため、「水の不足(乾燥)により便秘などもおこります。「肺」と「皮膚」も関係が深いため「肌の荒れ、アトピー」などにも関係し

ます。

「肺・大腸・皮膚」の関わりで考えると特に女性に多い便秘に伴う肌荒れなどは「肺」に意識を向けることも必要です。「肺」が充実していると色白のもち肌美人になります。

また、秋は夏の疲れが残っていて体調を崩しやすい時期です。朝夕の気温差や肺の嫌う外気である燥邪(乾燥)からからだをまもり、夏の間はやむを得ず飲んで冷たい飲み物も控え、暖かい飲み物に変えていきましょう。

秋の食養

食養とは食養生のことであり、食事でもからだを健康にすることです。秋の食養としては、「肺」は五色の「白」との結びつきが強いため、肺を潤し秋の躁邪に負けないからだをつくるために、大根、ジャガイモ、里芋、ネギ、玉ネギ、レンコン、ショウガ、銀杏などが良いでしょう。もちろん他の色味とのバランスも大切です。大根やネギ、玉ネギ、ショウガなどの「辛み(五味の一種)」も肺の働きを調整してくれます。ただし、辛みは、摂りすぎに注意しましょう。

チャイルドケア監修 松本 安彦

松本美佳先生・松本安彦先生による

八洲学園大学 eラーニング特別講座

11月
6日

講義編

11月
20日

実践編

チャイルドケア特別講座……全4回

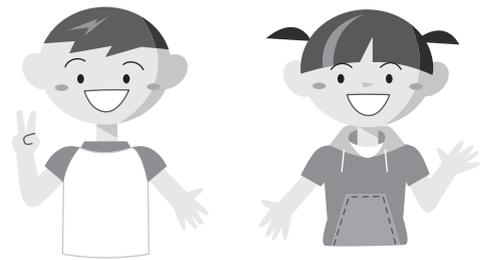
小学生の心とからだ育て ——生活とケアの方法——

この講座もオンデマンド視聴が可能になります。

2013年の公開講座で「子どもの成長に合わせた母育て」と応用講座の中の「小学生のタッチ&マッサージ」の内容をさらに深めて、今回「小学生」を対象にした心とからだ育てについて、チャイルドケアの概念からお伝えします。実践的なケアの方法もご提案します。

11月6日の講義では、小学生の心とからだについて、様々な問題を

取り上げながらお話しさせていただきます。11月20日は、実践編となり、症状に合わせたツボの取り方や、ケアの方法を具体的にお伝えします。お子さんを連れて、ぜひ実践で学んでみませんか？ お子さんに合わせたケアの方法をお伝えします。具体的にお子さんのケアの方法が知りたい方はぜひ横浜にお越しください。



●開講日時／11月6日(日)／11月20日(日)

【前編】13:00～14:30

【後編】15:00～16:30 全4回

●受講料／各3,000円

単発受講もできますが、全4回で完結する内容になっています。

詳細は下記のサイトをご覧ください。

2月
19日

チャイルドケア特別講座

心とからだの調和を図る バッチフラワーエッセンス療法

本講座のテキストでも少し紹介している「フラワーエッセンス講座」。ご利用している方も少しずつ増えています。とはいえ、具体的にどのように取り扱うのが分からない人もまだまだ多いようです。

今回、1930年代にイギリスの医師バッチ博士の考案したバッチフラワーエッセンス(ヒーリングハーブス社)の考えを基本に、その効果や使い方など、基本的な理解を深め

ます。

前編では、フラワーエッセンスの基礎知識と使い方。後編では、各エッセンスの説明と子どもへの使い方などご提案します。学習の中でご自身の心理状態もわかるようになっていきます。講師の経験を踏まえ、マニュアルにはないチャイルドケアの概念からお伝えします。

来校者には、ブレンドしたエッセンスをお渡しします。



●開講日時／2017年2月19日(日)

【前編】13:00～14:30

【後編】15:00～16:30

●受講料／各3,000円

来校者／材料費 1,000円

※チャイルドケアeラーニング基礎講座・応用講座(各8回)は、2017年春の開講予定です。

年内のライブ及びオンデマンドでの受講はすべて終了しました。

INFORMATION

JAA主催

いやしの祭典 2016

今年も残すところ5会場! 最寄りの会場に是非お越しください。

旭川
10/23(日)

札幌
10/30(日)

大阪
11/3(木・祝)

松島
11/13(日)

東京
11/19(土)

詳細、お申し込みはこちらから TEL / JAA 03-5928-3100

<http://ur0.pw/tHcY> いやしの祭典 2016 検索



PICK UP

いやしの祭典 in 東京

11月19日
(土)

◆チャイルドケアのアロマワーク
松本美佳先生によるワークショップも開催します。

要予約

今年の東京会場には、チャイルドケアブースを設けます♪
お子さん連れも大歓迎!

◆香り当てゲーム&タッチケア

◆時間

11:00 ~ 14:00

◆協力/ハミングバード関東
タッチケアは1コインで
の提供です。



ハミングバード関東の有志で行います。
左から触さん、野澤さん、普代さん

「感性を磨きましょう」をテーマ
に、アロマとアートセラピーが融
合したワークを行います。この
ワークは、松本美佳先生オリジ
ナルカリキュラムです。チャイル
ドケアならではのアロマの使い
方を楽しめます。五感で、色と
香りを楽しむだけで、「オリジ
ナルアロマフレッシュナー」を製作
します。少し違った観点からの新

しい香りの楽しみ方です。

◆時間 / 14:45 ~ 15:30

◆定員 / 8名

◆参加費 / 1,500円

(オリジナルアロマフレッシュナー
1本付き)

*親子参加でクラフトを追加する場合には
1本につき500円追加

*お申し込みの際には、参加者の詳細
(人数・年齢・クラフト追加の有無)を
お知らせください。

チャイルドケア(CC)認定加盟校 指導者講習会

東京
12月4日(日)

加盟校開講に必須の講習会です。ご希望の方は加
盟校登録をお済ませのうえ、講習会にお申込みく
ださい。共通認識を深め、知識や指導者テクニッ
クスキルを上げるための内容になっていますの
で、すでに加盟校となられた方にもおすすめで
す。貴重な機会になりますので、ぜひご参加ください。

◆日時 / 12月4日(日) 12:00~17:00

◆会場 / 東京都豊島区
池袋駅東口徒歩5分

◆内容

【規約説明】認定加盟校の規約の再確認

【指導者講習】CC講座の指導のポイント、

主宰者としての

心構え等のレクチャー、質疑応答

◆受講料 / 10,800円

復習受講 / 5,400円

◆認定加盟校開校の条件

MC会員およびCCIライセンス取得者

スクーリング、講習会のお申し込みについて お申し込みは開催2週間前までお願いします。

●お名前と受講番号(もしくは会員番号)をこ
用意の上、お電話にてお申し込みください。

TEL: 03-5928-3100

●受講費用は、お申し込み当日もしくは翌
日までに下記指定銀行口座のいずれかにご
送金ください。お振り込みの際には、お名

前の前に必ず数字の「2」(判別NO)をお
書き添えください。

●キャンセルは、その開催日の1週間前(土
日祝を除く)までとさせていただきます。開
催日1週間以内のキャンセルの場合はご返金
はできませんので予めご了承ください。

●開催日当日のお申し込みはできません。

●参加者が開催人数に満たない場合には、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、お早めにお
申し込みください。

お振込先

■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

INFORMATION

会員サポート講座

チャイルドケアの7つのコンセプトを深めよう!

加盟校主催スクーリング 基礎編

お近くにお住まいの方はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか?基礎編の内容だけではなく、学習するうえでさまざまな情報を発信されています。

◆対象者・受講料/チャイルドケア講座受講生・JAA会員・JAS生 3,000円/一般 4,000円

❖おひさまのたね

野澤 智恵子(東京・北区)

お子様連れの受講も可能です。チャイルドケアを知っていただくことで、生活をより愉しめるきっかけを提案したいと思えます。お気軽にお問合せください。

◆日時/10月24日(月)
10月26日(水)/11月14日(月)
10:00~12:00

◆場所/東京都北区

◆連絡先

Tel/090-9803-8878
E-mail/ohisamahuman@yahoo.co.jp

❖アロマハーブスクール&エステサロン サシェ

鴨下 徳子(東京・小平市)

受講生から「チャイルドケアを学び、育児や私の生き方までも良い方向に変わりはじめた♪」と喜ばれています。(ブログで講座の様子をご覧いただけます)

まずは、チャイルドケアを知ってみませんか?お気軽にお越しください。

◆日時/11月23日(水・祝)/12月4日(日)
2017年1月9日(月・祝)
10:00~12:00

※上記以外でもご相談下さい。

◆場所/アロマハーブスクール&エステサロンサシェ(東京都小平市)

◆連絡先

電話またはHPメールよりお申込みください。
Tel/090-8514-2604
HP/http://sachet-school.com/
http://ameblo.jp/sacht20080420/

❖アロマケアスクール Mommy

前田 智巳(愛知県・豊橋市)

チャイルドケアの考えは思春期の子供達にも役立ちます。子育てやご家族の為にチャイルドケアを生活の中にとり入れてみませんか。ハーブティーを飲みながらのティータイムもあります。また、お子様と一緒に受講も可能です。

◆日時/11月2日(水)

2017年1月18日(水)
10:30~12:30

◆場所/アロマケアスクールMommy(愛知県豊橋市)

◆連絡先

Tel/080-1616-0895
http://www.mommy-aromacare.com

❖RITY ROSE~aromama~

武部 みき(大阪府・大阪市)

私もチャイルドケアを学び、子育て、家族のために役立てています。『子育て』って楽しいと思えるヒント(気づき)がたくさんあると思います。お子様連れでも受講していただけます。

ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

◆日時/ご相談ください

◆場所/大阪府大阪市

◆連絡先

Tel/090-7100-6325
rityrosearomama@gmail.com

イベント

自然と伝統に触れ合う by チャイルドケア さくらいろ

一柚子の香りの抽出体験・日本の伝統行事

東京
12月15日(木)

冬至の日は何を願い、何をするのかご存じでしょうか。古くから行われてきた冬至には意味があります。お子さんと一緒に学んでみませんか。柚子を使い、香りの抽出体験を行います。築150年をこえる御嶽の古民家で、柚子の香りにつつまれる至福の時間を一緒に過ごしてみませんか?

※青梅市はプラムボックスウィルスにより、観光資源である梅の木を伐採しました。ほとんどの梅の木を

失ったので梅に代わるものをと、町おこしとして柚子に着目。青梅産の柚子を知ってもらおうとの活動が広がっています。今回はその青梅産の柚子を使用。

◆日時/12月15日(木) 10:30~12:00

◆場所/御嶽の古民家

(JR青梅線御嶽駅徒歩3分)

◆参加費/2,500円(お子さま500円)

◆内容

・チャイルドケアについて

・冬至の由来についてのお話し

・柚子の水蒸気蒸留見学

・芳香蒸留水の使い方の提案

◆講師

普代加奈(チャイルドケア さくらいろ)

菰田佳子(芳香蒸留体験 講師)

◆連絡先/

sakurairocare@yahoo.co.jp

Tel/090-8509-2605(ふだい)

INFORMATION

会員サポート講座

チャイルドケアのタッチセラピー

*ふれあいのタッチを学ぼう by アロマケアスクール Mommy

チャイルドケアはベビー&チャイルドに限らず年代を超えて行えるケアです。その中でも「ふれる事」への大切な考え方や方法を学んでいきます。手技や順番にこだわらない「ふれあいのタッチ」「こころにふれるケア」を一緒に学んでみませんか。初めての方や

チャイルドケアを学ばれた方、受講中の方も参加できます。

- ◆日時/12月7日(水) 10:30~12:30
- ◆場所/愛知県豊橋市 アロマケアスクールMommy

- ◆参加費/3,500円
- ◆講師/前田智巳
- ◆連絡先
TEL: 080-1616-0895
<http://www.mommy-aromacare.com>
- *HPよりお申込み可能です

*こころにふれるタッチケア by おひさまのたね

チャイルドケアのタッチケアは、お子さんだけでなく年齢問わずどなたでも体感できるものです。手技や方法にとられないタッチケアがどのようなものかを肌で感じていただき、心身のリラックスと心地よさをお伝えします。チャイルドケアを学ばれた方からは

じめての方で、ふれあいとタッチならではのあたたかさを体験しませんか?

- ◆日時/12月上旬 10:00~11:30
- ◆場所/未定
- ◆参加費/2,500円

- ◆講師/おひさまのたね主宰 野澤智恵子
- ◆連絡先
TEL/090-9803-8878
E-mail/ohisamahuman@yahoo.co.jp
- 詳細につきましては上記まで。ご連絡お待ちしております。

自主活動グループ

ハミングバードからのお知らせ

ハミングバード関東交流会

「秋をさがしに」

関東近郊の皆さん、お待たせしました!

ハミングバード春のお散歩企画が雨で中止になってしまったリベンジ企画です。こころよい秋風を感じながら、自然の中で移りゆく季節を楽しみませんか?

どなたでも参加していただけます。ぜひお友達もお誘いください。チャイルドケアを通じて交流を深めましょう。

- ◆日時/10月29日(土) 雨天時は翌日 10:30~13:30
- ◆場所/新宿御苑

- ◆持ち物/お弁当と敷物をご持参ください
- ◆連絡先
ハミングバード関東/野澤・拙(ミカツキ)
E-mail /hummingbirdkantou@gmail.com

ハミングバード東海交流会&勉強会

昨年と同じ11月11日に、ハミングバード東海の交流会&勉強会を開催致します。今は、ポケモンの聖地と呼ばれている鶴舞公園は、明治42(1909)年11月19日に、名古屋市が設置した最初の公園です。歴史ある公園で散歩しながら、「自然療法から考

るチャイルドケア」を肌で感じて行こうと思います。お子様連れでの参加も可能です。一緒に学んでみませんか?

- ◆日時/11月11日(金) 11:00~13:30
- ◆場所/鶴舞公園
- ◆参加費/500円(+ランチ代)
- ◆連絡先
●ふう〜たんぼぼの里 山本 美津子
TEL/090-3162-3663
E-mail/angel.smiling0107@gmail.com
- アロマケアスクールMommy 前田 智巳
TEL/080-1616-0895
<http://www.mommy-aromacare.com>



INFORMATION

年会費についてのお知らせ

従来の更新案内郵送に代えて、皆様の年会費の振替予定額をJAAのホームページからご確認いただけるようになりました。

振替予定金額の確認方法

協会ホームページの「会員専用ページ」よりご利用頂けます。

※会員専用ページ

ログイン名「seikaiin」

パスワード「JAAaroma」

ログイン後「会員更新・年会費検索ページ」をクリック、「生年月日」「会員番号」

を入力いただくと、「お名前」「振替日」「振替予定金額」が表示されます。

※検索にご利用頂く「会員番号」は、会報

誌の宛名ラベルのお名前下の番号を使用致します。

※協会に「生年月日」のご登録がない方は「11111111」で登録されています。

検索結果が表示されない場合にお試しください。

●ご案内

・マザーズクラブ年会費の検索には、「3」から始まる12ケタの番号をご入力ください。

・その他JAA会員年会費の検索には、別途「9」から始まる7ケタ、または12ケタをご入力ください。

●情報の確認時期

振替予定金額が確認できる時期、また振替指定金融機関の変更締切日は以下となります。

振替日	情報確認の可能時期	金融機関の変更締切日
2月6日の方	12月1日～	12月20日
6月6日の方	4月1日～	4月20日
10月6日の方	8月1日～	8月20日

加盟校
主宰者様へ

2017年1月

チャイルドケア・コーディネーター ライセンス認定試験

実施要項

通学講座：受験手続きの流れ

◆試験日／2017年1月29日(日)

◆受験資格／2017年1月27(金)現在、協会が指定する各スクールの所定のカリキュラムを修了し、修了証書を有している者

◆試験形式

理論試験(記述・選択)90分

小論文60分

◆受験料／10,800円(税込み)

◆受験願書の提出期間

2016年11月28日(月)～

2017年12月29日(木)(必着)

※認定試験の合格発表は2月上旬、MC会員登録手続きの期限は3月末、登録者へのライセンス証等発送は4月下旬です。

※ホームスタディ講座の受講生は別規定となります。



Congratulations

今後の更なるご活躍を
心よりお祈りしています

2016.6/1～2016.9/15付け

◆チャイルドケア・インストラクター合格者の皆さん(敬称略4名)

西岡真吾 / 鈴木おり絵 / 川崎絵里 / 本多清恵

◆チャイルドケア・コーディネーター合格者の皆さん(敬称略17名)

山田真里 / 田畑暢弥 / 浅海悦子 / 藤原純子 / 藤原桃 / 北城戸春美 / 矢ヶ崎麻利江 / 眞鍋愛美 / 三浦真理子 / 小野ひとみ / 崎谷美子 / 村山智 / 谷内瑞乃 / 小深田友子 / 松田圭子 / 大工原めぐみ / 大橋裕子

MC会員の更新手続き

右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

15CCD106 / 15CCD107

(最初の5桁)

AW15-X / AW15-Z

CC15-9 / CC15-X

CC15-Y / CC15-Z

原稿募集! 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?

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 5F 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