



スマートフォンに 依存していませんか？

困ったことがあるとき、皆さんはどうしていますか？最近、すぐにスマートフォンで検索することも多いでしょう。そこで目にするが増えたのが、迷うとすぐにスマホで検索する姿です。これは10年前にはなかった光景です。昨年の2016年にはスマートフォン所有率も70%を超えたので、もはや一般的に便利なツールになっていますが、いろいろ問題も起こっているように思います。

友人たちとランチに行くときも、今までは集まってから、「さてどこに行く？」「この裏にお店があったよね？」「あそこは行ったことがあるからおいしいわよ」と誰かの体験からお店を選ぶことがよくありました。行き当たりばったりで入ったお店がおいしいお店だったりすると、得した気持ちになったものです。しかし、最近は必ず誰かがグルメサイトでチェックして、誰も行ったこともないお店を選んでいくことが増えました。体験している事実的なことよりも、サイトに書かれていることを鵜呑みにして迷いがありません。「おいしいの？」と聞くと、「コメントに星が3つついてた」と。それは質問の答えではないと思います。

あまりにも自然にこうした誤った判断基準が刷り込まれているので、自ら経験せずに、人の経験を自分の経験のように勘違いしているのです。皆がいい、売れているからいい、CMで流れているからいいというように自分の思考で判断することが減っています。だから経験していない情報も、信ぴょう性のないうわさも、平気で人に言うことができるのです。悪

意のない情報の垂れ流しは、大きな誤解やいじめにつながることに気づいていません。情報を多く持っている人が優位だと勘違いしているところもあるでしょう。

また、冷蔵庫に余った大根があったらどうしていますか？今はすぐにスマホで「〇ックパッド」でレシピを探す人も良く見ます。そのうち日本の子どもたちのおふくろの味は、このサイトのレシピになってしまうかもしれません。

というわけで、今回、ちょっとスマホ断ちをしてみませんか？というご提案です。行き過ぎた情報収集やSNS依存やゲーム中毒、歩きスマホでケガをしないうちにスマホのない生活も考えてみましょう。少しの時間でもスマホから離れることが出来ない人はすでに依存しています。スマホがなくても待ち合わせはできます。連絡をとることもできます。10年前はちゃんとやっていたのですから。頼らなくなると、改めるべきことに気づきます。何かあったときの連絡の取り方や、時間への緊張感、あらかじめ必要なことを先にしておくてはならないこともあります。例えば、場所や乗り換えの方法などスマホ頼りになっていたことも、事前準備の大切さに気付きます。

最近、歩きスマホも問題になっていますが、バギーを押しながらスマホを見ている親もいて、怖い思いをしたことがあります。公園でも子どもが遊んでいるのを見ることもなく、これでは子どもを守るどころではありません。

スマホを忘れたときに、平気な人と不安になる人がいますね。平気な人は、様々な思考が使われていて、対処方法がいくつか考えられるのでしょうか。不安な人は、まさに依存しているので、他の対処が思いつかないのです。本来私たちの思考は、知識や考えをつなげて、さまざまな問題に取り組むことができます。でも依存していくとその思考は遮られます。私は忘れても「困らない派」です。周りには少し迷惑をかけてしまうかもしれませんが、そこは互いの改善ポイント。事前に連絡ができなくても困らない関係性を築いておくことです。情報の共有と信頼関係というコミュニケーションがしっかりできていれば、カバーできます。10年前は皆さんできていたこと、スマホがなくても安心できるような思考を取り戻しましょう。

チャイルドケア本部講師 松本 美佳



イラスト/いとうようこ

生きる力となる 対話力

もっと素敵に
会話を
楽しみましょう

7つのコンセプトのひとつ、「言葉の大切さを知る」を深めるために、今回はケアになる会話として、「対話」についてお話しします。

皆さんは、日ごろの会話の中で「対話」が出来ていますか？それとも「おしゃべり」が多いでしょうか？ここでいう「対話」は、ケアとして成り立つ会話ができているかということです。おしゃべりは、時に楽しいものです。しかしケアにはなりません。もちろん「私はおしゃべりして、スッキリすることがあるわ」という方もいるでしょう。その場合

にはおしゃべりは浄化作用で、頭の中にあつた解決しない悩み事が減ったり、無駄に抱えていたネガティブな感情が吐き出されてスッキリするということはあります。自己消化している状態です。しかし、会話は一方的に成り立つわけではありません。話し手と聞き手がいて成り立つものです。話し手が一方的に話して、スッキリしても、聞き手はどっと疲れていることもあります。つまり双方にとって良い状況でなければ「ケア」とは言いきれません。

対話力とは、会話上手のことです。「対話力」を高めることで、子育てや、人との付き合いがとてもスムーズになります。良い会話である対話を意識して、7つのコンセプトである「言葉の大切さを知る」をもっと深めていきましょう。

チャイルドケア本部講師
松本 美佳

※今回の内容は、2012年に八洲学園大学の公開講座で開催された「自然療法と家庭教育 言葉編」の内容を一部ご紹介しています。

言葉はどうして 大切なのか

チャイルドケアの概念の中心である7つのコンセプトの中で、「言葉の大切さを知る」をあげていますが、その理由をお話しします。

1番目は、言葉の虐待は、体に受けたものよりも心に深く傷を受けると言われています。体の傷は傷としては癒えます。しかし、言葉の暴力で受けた傷は、癒える

ことがなく、長い時間傷を受けた状態になるのです。また、言葉の暴力を言った側は、悪意がないことも多々あります。言葉は、同じ言葉でも受け止め方で異なるものです。単純に「言葉」だけではなく、その言葉から放たれる力、受け止める力によって、言葉の善意もパワーも変わってくることを意識しなくてははいけません。

2番目として、コミュニケーションツールが増える一方で、双方のやりとりが一方的になっています。直接対面して会話する機会が減ったこともあり、コミュニケーション能力の低下が明確に起こっています。これは生きる力

の低下にもつながっています。

3番目は、目で得た視覚的な情報ばかりで、その他の五感を通して理解する力が不足しているため、言葉を使った表現力が低下しています。語彙力が低下し、言葉が断片的になっているため、状況説明ができず相手に伝わりにくくなり、そこによる相違がうまれ問題になるのです。

皆さんは1000人の子どもがいる中で、自分の子どもを見つけてもらうときにどのように説明できますか？ 子どもの様子を正確に言葉で伝えることができますか？ 自分の子どもを説明するときに、どのような言葉を使いますか？

すぐに写真を撮って記録する癖がついているので、文字や言葉で記録することが減り、詳細に説明することができないのです。これは危機に対して希薄になっているとも思います。

4番目は、SNSで使われる共感ボタン「いいね」などで表現されるように、共感や共通認識への強い願望がある一方、言葉にしなくても出来ていた感覚や「あーうん」の呼吸がわからない、できないという人が増えています。言わないとわからない、見せないと理解できないという理解力の低下がみえます。

チャイルドケアでは、「言葉」とは声に出したり、文字に書いてあることだけではなく、五感に働きかける肌感覚で認識するものまで含まれます。親子間や信頼関係がある中では、あえて言葉に出さずとも伝えられる、音のない言葉を使ったコミュニケーションが可能でした。目を見たり、雰囲気ですることが出来ます。それは敏感とか過敏とは異なります。自分のことには敏感だけれど、人のことには鈍感になっている身勝手な感覚も増えていきますから困ったものです。

5番目は、自分の考えや思いを言葉でまとめることができないので、何を思い、感じて、考えているのかを本人がいちばんわからなくなっていることです。わかっていないから迷い、悩みます。そういう方が占いなどで、巧みな言葉で気持ちを整理してもらうと、まるで自分のことをすべてわかってくれているような気持ちになり、依存します。自分の気持ちを書いて、客観視していくと良いでしょう。思っているよりも、書く。そして言葉に出すことで、思っていることと言葉の力の相違に気が付くものです。

会話下手、会話が苦手という人が増加中

「人と話をするのが苦手」

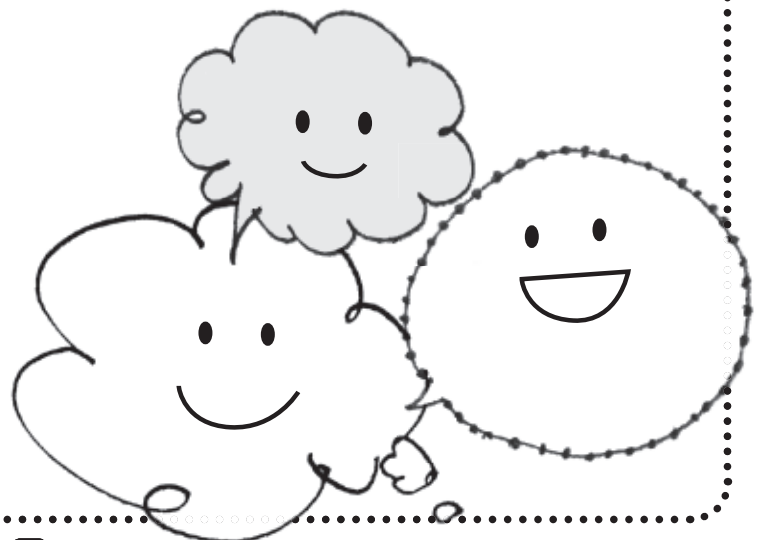
最近、このようなことをよく耳にします。その理由として

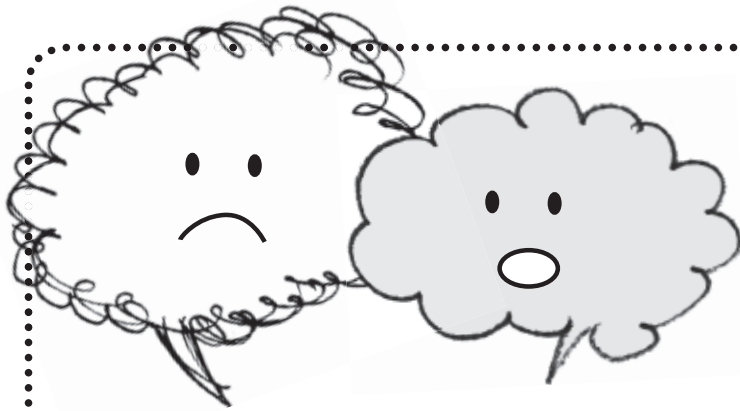
- メールやSNS (LINE、メッセージ)の方が楽
- 知らない人と話す緊張してあがってしまう
- 価値観が違くと面倒くさい
- 話が続かない
- 会話がちぐはぐしてしまう
- 楽しませることができない
- 人と会話をすると疲れる

という理由があがります。でもこれは「会話が苦手」という理由になるのでしょうか？「会話そのものの意味や意図が理解できているのでしょうか？」と疑問を抱きます。

大学生750人を対象にしたSNSのLINE利用についての実施調査では、LINEというツールに大学生の40%がすでに疲れていると出ています。その理由は「既読」。既読サインによって、返信への強迫観念をもってしまうのです。既読が相手にわかるので、返事をしなければ悪いと思っていて、それがとても疲れるというわけです。その割に受け取った情報だけは読んでおきたい。でも自分が既読したかどうか、相手にいちいち伝わるのはうっとおしい。つまり、自分はOKだけど、相手はNOということです。以上の結果をどう思われますか？

「会話」の意味を理解している回答とは言えません。自己都合の情報の受容がコミュニケーションだと勘違いしていませんか？





今や大人も、会社やPTA、カルチャーの仲間などで、LINEを通常の会話手段の一つに活用していることも多いです。さらには、スマホの利用年齢層の若年化もあり、小学生の間でもLINEは利用されています。大学生の問題だけだとは思いません。コミュニケーションの基本が崩れてきています。

良い会話はどんな メリットがあるのか

会話そのものの意図があいまいになっていたり、目的がズレてきていることは前述しましたが、では良い会話には、どんなメリットがあるのでしょうか。

- コミュニケーション力がつく
- 相手に興味がわいてくる
- 自分のこともよくわかるようになる
- 家族関係・人間関係に変化が出てくる
- 視野が広がり、気配り、配慮ができるようになる
- 安心する
- 自信がつく
- 行動的になる
- 生活が楽しくなる
- ストレスが軽減される

などが挙げられます。コミュニケーションとは、対他者だけでなく、その影響は当然自分にも影響し、相互にとってよりよい関係とさまざまな化学反応が起こり、有意義なつながりやパワーが得られます。自分ひとりではできないことも、誰かとつながることで自分の視野や思考が広がり、生きやすくなり、生きる力も高まります。だから「ケア」になるのです。しかし、これらのメリットは、頭では理解できていても、なかなか現実の行動としてできていないこともあります。

少し具体的に考えてみましょう。

声かけは、 会話のスタート

声かけとは辞書で調べると

①声をかけること、あいさつしたり、安否を問うたりすること

②会合などに誘ったり、役職への就任などを打診したりすること

と書いてあります。

さらに声かけには、様々な方法もあります(図参照)

意義素	類 語
注意や確認を怠らないように互いに言葉を刺激し合うこと	声掛け／声がけ／呼びかけ／呼び掛け／注意喚起／声の掛け合い／声のかけあい
声を出して相手に注意を促す	声掛け／呼びかけ／注意を促す／催促

声かけの目的、意味、タイミングなどが日々の中に入っていることで、事前に注意したり、気を付けたり、集中したり、配慮したり、相互のコミュニケーションがかなりスムーズにできるようになります。

声かけは「あいさつ」です。毎朝の「おはよう」は、相手の存在を認めているのと同時に自分の存在を表したり、声かけた後の様子で、相手の体調や気分を伺ったりと、自分とのコミュニケーションの状況を確認することができます。実にいろいろなことが含まれた声かけです。良い「おはよう」が出来ている家庭は、朝から対話ができる準備が整っています。だから挨拶は大事なのです。

最近では、コミュニティーの活性化や防犯目的に、近所の方が子どもに声かけをしようと、自治体で熱心に励もうとしていても、知らない人の声かけにに応じてはいけないという真逆の教育で、さまざまなトラブルになっていることがあります。実際に不審者が犯罪目的で声をかけることもありますから、善意の声かけが誤解されることもあるのです。

でも、これらもコミュニケーション不足によるものではないかと思います。前述したように言葉そのものではなく、そこから派生されるものは肌感覚で経験します。

様々な人に出会い、コミュニケーションが図れていれば、善悪の声かけも理解できるようになると思うのですが、そんなに簡単にはいかないでしょうか。他人の子どもから見ても見ぬふりをしていたら、子どもを守ることはできません。自分の子どもも同じように扱われます。声かけは勇気がいるかもしれません。しかし本来は、それが私たちが持っている愛の力であり、ケアの力であることも忘れないようにしたいですね。

「声かけ」から 「対話」につなげよう

声かけから「対話」につなげるための次のステップは、話し方のノウハウではありません。体で伝える言葉、つまりボディランゲージです。言葉は声で発するものだけでなく、その人の心を表現します。だから体全体から伝えられるものです。

♥笑顔

笑顔をどれだけ使い分けることができますか？微笑みから大爆笑など笑顔もいろいろですね。笑顔で自分の気持ちを伝えることができますか？

♥会釈

日本人特有のあいさつのひとつが「会釈」です。外国の人が見ればかなり滑稽に見えるのが、日本人が電話をしながらお辞儀する姿だとか。つい電話をかけているときでも、相手からは自分が見えなくてもお辞儀をしていますね。これはまさに心と体が共鳴して、体全体でその思いを伝えようとしているからです。会釈は心が入ったものなのです。どんなタイミングでどんな角度で、皆さんは会釈していますか？

♥手振り

手を付けて表現するのは、気持ちの拡声器でもあるのです。大きいものを説明するときに、ただ言葉で「大きい」というよりも、手振りを合わせて両手いっぱい広げて「大きい」というと、相手にその大きさがより伝わりますね。手振りを上手に使いましょう。話しながら、意味なく手

を動かしている場合は、何か体に刺激を与えて言葉を振り出しているのかもしれませんが。ですがやり過ぎは相手に不快感を与えるので気を付けましょう。

♥名前を呼ぶ

知らない人にあいさつするときは、自分から名乗ることです。そして相手の名前を知ったら「〇〇さん、おはよう」「〇〇さん、今日は早いですね」「〇〇さんはどう思いますか？」と相手の名前を呼ぶことも良い対話につながります。相手を認めて受け入れる流れができるからです。子どもでもそうです。「〇〇ちゃん、おもちゃは、片付けようね」「〇〇くん、縄跳び上手だね」など、名前を言って、そのあとに伝えたいことを言うことです。

♥その他

リズムは大事です。いきなりスピーディに話をするとうるさかれます。場合によっては、怒られているように思われたり、何を言っているのか耳に入っていない場合もあります。年齢を問わず、最初は少しゆったりとしたペースで接し、次に相手のペースで接しましょう。会話はキャッチボールと言われていますね。最近はキャッチボールをしたことがないという人もいますので、この例えも難しくなってきましたが、相手が会話をしやすいリズムを意識しましょう。

同時に、自分で話している言葉を自分自身できちんと聞いているかも大切です。それは責任ある言葉を使っているかどうかをチェックしているということです。感情的な言葉は、自分で言ったことすら忘れてしまうことがあります。冒頭で述べたように、相手を傷つけていることがわからなくなってしまうのです。自分の話している言葉を自分の耳で聞く。一見難しいことですが、話しているリズムをスローダウンしていくことでわかるようになります。特に子どもに何か注意したり、叱らなければいけないときには、この方法を使いましょう。

「対話」のコツを 取り入れましょう

おしゃべりであれば、好き勝手に、脈略のない話で良

いのです。あまり発展的な会話ではありませんが、そういう何となくの会話も大切です。毎回目的意識をもって結果を出す会社の会議のような会話では、疲れてしまいます。おしゃべりと対話を日々の中で使い分けていることがベストです。だけど、悪いおしゃべりばかりしている人は、往々にして人のうわさ話をネタにします。つまり会話するネタがないので、共通に知っている人をネタにするのです。適当な噂は面白おかしく、そして残酷な流れを生み出すことがあります。誹謗中傷、いじめにつながります。あいまいな情報の共有は誤解を生みだし、デマの拡散は風評被害になります。ネガティブなおしゃべりには乗らないことです。悪いおしゃべりを断ち切ることもまた、「対話」への切り替えになります。

「対話」とは、相手との価値観をすり合わせながら、互いに興味をもって向き合って会話をする事、さらには互いの共有する価値をみつけて高め合うことです。ここにネガティブな要素はありません。

- 目を見て話す
- 相手を尊重する
- 相づちで受けとめる
- 相手の気持ちになってみる
- 共感できることを伝える
- 相手が安心できる言葉にする
- 否定的にとらえない
- 十人十色の個性に合わせる

「対話」の効果

良い対話ができるようになると、主に3つの効果があります。

①信頼感の形成と強化

不安や緊張を取り除き、共感性を高めることができます。

②カタルシス作用

心の内にあるさまざまな不安やイライラ、苦悩や怒り等の感情を言葉にして表現すると、その苦痛が解消され、安堵感や安定感を得ることができます。これを精神分析の用語では、カタルシス効果と呼び、「心の

浄化作用」とも表現されます。

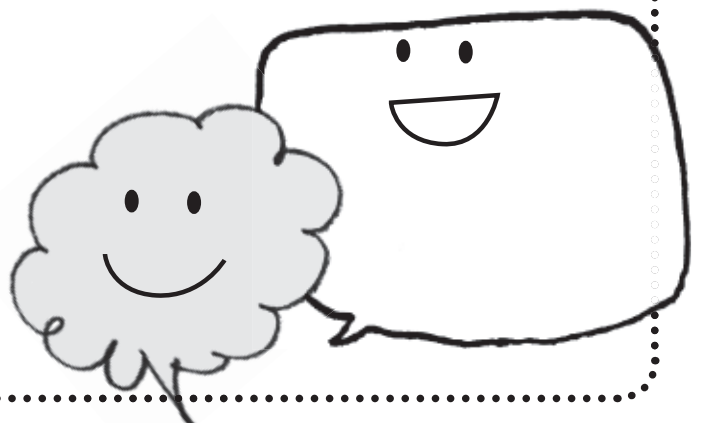
③カウンセリングやコーチング作用

カウンセリングとは、さまざまな問題や課題を抱え、その解決を求めようとする個人に対して心理的援助を行う行為のことで、コーチングとは、さらに相手に質問しながら、その人の潜在能力や問題の解決策を自主的に引き出し、人材開発を進める技術のことです。つまり、家庭で「対話」が生かされることで、十分に心のケアやサポートが行えるようになるのです。

「対話」は、指示、命令、指導することではありませんが、良い関係づくりをすることで思いを伝え、理解してもらうことで互いの心が通じ合うのです。

素敵な「対話」 のためのポイント

- 人の悪口、噂話はしない、乗らない
- 相手の話を最後まで聞く
- 相手に合わせすぎない。自分の意見をもつこと。違うと思うことは、否定するのではなく、それぞれの意見として捉えること
- 「NO」と断ることは早めに
- どちらが正しいなどと善悪を決めたり、相手を裁くことはしない
- 共感できること、同意の気持ちを伝える
- 親しき間であればあるほど、相手を労ったり、感謝する気持ちを添えることを忘れない
- 話す内容によって表情や目線、声のトーンなどを意識する
- 相手に自信を持たせること
- 「ありがとう」という言葉を上手に取り入れる
- 最後は笑顔で締めくくりましょう



育児しながら育母、 そして共育を実践中

とも かく うご こう
知覚動考

私たちのチャイルドケア

CCC 八木 ちなつさん（神奈川県川崎市）

小学2年・小学5年の2児の母です。アロマコーディネーター、チャイルドケアコーディネーターを取得し、生活・子育てに取り入れ役立てています。ただ今、CCI認定試験に向けて学び中。

長女がまだお腹の中に居た11年前。母になる実感もなく、これからどんなことが起こるのだろう?! というたくさんの不安と希望の時期にチャイルドケアを学び始めました。

産後は毎日が初めてで、育児書通りには行かないことばかり。便秘や肌のかさつき、夜泣きに“どうしたらいいの?”と慌て、パソコンを開いては情報を集めようとしていました。チャイルドケアで学んだことを思い出し、冷静になってテキストを読み返し取り入れると、お通じも肌の状態も子どもの表情も穏やかに変わっていききました。

大人目線での考えを捨てると、シンプルなケアであつという間に快方へ向かいます。情報を詰め込みすぎて頭でっかちになると、行動できなくなることも実感しま

した。また、私が焦るほどに子どもは泣く、というように私の感情に子どもが共鳴している事に気づいたことで、タッチケアも余裕をもってゆっくりとできるようになり、心配症の私はチャイルドケアを学んでおいて良かったと思いました。

次女は先天性心臓疾患で、産後すぐNICUに入院し、3か月間は病院と家を行ったり来たりする日々でした。その後も手術が続き、長女にとっても急な環境の変化で落ち着かない日が続きました。それでも妹が可愛くて、毎日病院へ足しげく通い、ガラス越しの面会時には“頑張れ!!頑張れ!!もうすぐお家に帰れるよ!待っているからね”と、不安を与えないように笑顔で応援し続けてくれました。まだまだ甘えたい時期に、自我を抑えなくてはならない生活。長女のことも次女のことも気がかりでなりません。お腹に居る時に何かいけないことをしてしまったのではないかなど、なかなか気持ちの切り替えができない私を、長女は心配な面持ちで見っていました。

“何とかせねば!”と焦っていましたが、不安をこぼすより今を生きていることに喜びを覚えよう!と意識を変えてからは、肩の力が抜けて、子ども達と向き合う時間を楽しめるようになりました。手遊びをして触れ合ったり、アロマで手浴したり、入浴剤を作ったり、背中を擦り合う。また、



子ども達の名前を入れた自作の歌をうたうことで眠りを誘ったりと、何か物を与えて対処するのではなく、子どもも私も共に癒され、笑顔の時を送れることを知り、学んだことも自然と生活の中で生かされていきました。私が辛そうにしていると、何も言わなくとも子ども達が背中を擦って飲み物を用意してくれます。お互いが相手の気持ちに寄り添えることは、安心に繋がるのだと思いました。

子どもが成長するにつれて悩みは色々あると思いますが、子どもの表情や行動の変化、体調・食欲・言葉など、子どもが発している情報をしっかり受け止めて、未然に防止できることに気をつけながら子育てして行きたいと思います。人とのつながり、支え、温かさなど、私も子どもたちを通して沢山の経験をし、育てられています。

現在、8歳と11歳になった子どもたちの前向きな成長に後押しされ、CCIの認定試験に向けて学んでいます。今後は子育てから学んだことを生かして、自主活動グループハミングバードの活動に参加していきたいと思っています。



スクーリングのときの言葉がきっかけに



CCC 二川 のぞみさん（北海道江別市）

JAA アロマコーディネーター、インストラクター、AHRを取得後、チャイルドケアを受講。現在、学んだことを生かして、幼稚園、小学校等でのアロマ講座や、子育てサロン、高齢者施設でのハンドトリートメントボランティア、イベント出店、自宅サロンなど家族との時間を大切にしながらマイペースに活動しています。

私がチャイルドケアを受講したのは、現在中学2年の長女が2歳、小5の次女を妊娠中の時です。当時、アロマコーディネーターとアロマハンドリラクソスの受講を終えたものの、小さな子どもや赤ちゃん、妊娠中の自分に使用できる精油や使用方法に制限や禁忌事項が多かったため、精油を使わなくてよいタッチケアやベビーマッサージの本を見つけ、勉強を始めた頃に松本先生の「チャイルドケア」を知り受講しました。

2歳の長女と次女が生まれてからの成長にあわせてじっくりと実習レポートに取り組んだので、子どもたちと一緒にハーブティを選んで、飲み比べやマッサージ、外遊び、手作り、お絵かきなどを童心にかえて楽しみました。

それから10年が経った現在、自分が住んでいる北海道江別市と周辺地域を中心にアロマとハーブの資格を生かした活動や、ボランティア活動のほかに、PTAの学級役員や町内会での役員活動をしています。特に、子どもたちがお世話になっている小学校や中学校でのPTA活動は、役員が面倒だ、仕事があるから忙しい、恥ずかしいから嫌だ、という理由で逃げることはしないように心がけており、役員になった時も嫌々ではなく、子どもたちのために楽しんで取り組んでいます。

実は以前、子どものころから極度のあ

がり症だった私は、役員になって人前で話すのは避けたいな、と思っていました。私の気持ちが変わったきっかけは、平成19年に札幌で開催された松本先生の「チャイルドケアスクーリング」を受講した時の松本先生のお話です。講座の始めに、松本先生が参加者の中で講義内容を書き留める役を募集したところ、私を含めた受講者でその時手を挙げる人はいませんでした。（北海道の人はシャイだ、とよく言われます）このとき私は緊張感ある会場の雰囲気の中、手を挙げる勇氣はありませんでした。様子を見た松本先生が、失敗を恐れないでなんでもやってみる、チャレンジしてみる気持ちが大事、なんでも経験できるチャンス、逃げる、というような内容をおっしゃっていました。

さらに講座の中で最近ニュースやワイドショーでも取り上げられている「PTA問題」について、PTAの現実、子どもの活動に関心で損得でしか動かない親が多いこと、親が嫌なことから逃げ出した、見ているその子どもも同じように嫌なことから逃げ出してしまうようになる、というお話をされたことが今でも私の心に残っており、現在の活動の源となっています。

スクーリング受講後に、長女の幼稚園入園の時、思い切ってある役員を引き受けました。まだ1歳の次女に手が

かかり、1年遅れの年中から入園した幼稚園のお母さんたちにはほとんど知り合いがない状態でためらいはあったのですが、転勤族で住んで間もない札幌市にまだ馴染めずにいた私にとって、お母さんたちと仲良くできるきっかけとなりました。

長女の小学校入学と同時に、今住んでいる江別市に引っ越しをしたため環境が変わりましたが、ここでもPTA役員や行事のお手伝いなど、出来る範囲で参加しました。子どもたちや保護者、先生たちに顔を覚えてもらい、行事を楽しむ子どもたちを身近で見られることが嬉しく、また役員をしている私を見ている影響なのか、私の子どもたちも役員やボランティア活動を嫌がることなく進んで引き受けています。

せっかくアロマの資格をとって勉強をしているのに、恥ずかしがり屋で完璧でないと人前に出られないという気持ちから、イベントでのアロマ活動やワークショップの講師のお誘いを断ってしまう期間がありました。数年前に札幌で初開催された「いやしの祭典」でのハンドトリートメント



ボランティアスタッフの募集に思い切ってチャレンジしたことをきっかけに、東北復興支援イベントでのチャリティーワークショップブースを担当させていただき、

現在は自宅サロンをはじめ講座やボランティア、イベント出店などの活動に広がっています。

これからもチャレンジすることや、地域

と社会との繋がりを大切に、チャイルドケアで学んだことを生かして伝えていきたいと思っています。



チャイルドケアの思い 学びと経験から伝えたい

CCI 赤堀 睦さん（静岡県静岡市）

小5息子の母です。昨年末にチャイルドケアインストラクターを取得しました。現在は子育てを生活の中心とし、「With a smile」という名前でアロマとハーブの小さな教室を不定期に開いています。

息子が幼稚園児のとき、風邪をよくひき、それに伴い家族揃って風邪をひくという状態が頻繁にありました。アロマセラピーやハーブを学んでいた私は、息子の体調が悪くならないようにと、症状に対するケアばかりに重きを置き、思うようにいかないとイライラして怒ってばかりいました。心と身体を癒すケアのはずなのに、不自然で逆にストレスになり、焦ったり悩んだりしていました。

そんなとき、松本先生の書籍「私と子どもと暮らしのレシピ」に出会うことができました。読み進めながら「そう、そう、こういうこと、こういうこと。」と何度も何度も口にし、ずっと心のつかえがとれていったことを覚えています。特に、子どものいる生活でのアロマセラピーについて、『その子自身がダイレクトに使うよりもママが使って癒されていれば、子どもの不調は改善されることが多いのです。』という言葉が、そのときの私の胸にとっても響きました。家族が風邪をしょっちゅうひくのは、子どもが原因ではなく、私にあるのではないかと考え直し、生活を振り返ってみると、母である私が頑張らなくてはいけないと毎日必死で、疲れをためこみ、心と身体の調子を常に崩していたのは私だということに気づき

ました。

それからの私は、とにかく自分自身の心の体調管理をすることに努めました。すると息子や主人も体調を崩すことが本当に少なくなっていきました。母である私が元気で笑っていると家族が元になり、家庭が明るくなることを実感しました。この本に出会えたことで、自分自身と向き合い、整えていくことができたのです。

チャイルドケアの想いに感銘を受けた私は、通信教育を受講しました。テキストの言葉はとても優しく温かく、子育てで抱えていた悩みや不安をやわらげてくれました。コーディネーター取得後、インストラクターも通信教育で受講させていただきました。

実はインストラクター在宅試験を終えた日の夜、元気だった私の父が突然亡くなりました。あまりに突然のことに、とても仲の良かった私の10歳の息子に、祖父の死をどのように受け止めさせてあげたらよいのか悩みました。しかし、インストラクターの学びの中で、「死について、命と生きること」を考える機会を与えられていた私は、息子と共に、深い悲しみの中でも、祖父が亡くなったことの意味と、命、生きることについて考えることができ、別れを



悲しむばかりでなく、感謝の気持ちをもって送り出してあげることができました。私は、命や生きるということとも真摯に向き合うことができるようになっていたことに感謝し、「今日生く：一日一日を大切に、今という瞬間をていねいに生きていくことが大切」という言葉が身に染みてわかるようになり、チャイルドケアを学んでいてよかったと心から思いました。インストラクターを受講し、またこのような経験をしたことで、チャイルドケアを知ってほしいという想いが強くなりました。

現在は、アロマとハーブを暮らしに活かす方法をお伝えする講座を主体としていますが、今後、チャイルドケア加盟校としても活動していきたいと考えています。私がそうだったように、チャイルドケアを知

り、テキストの言葉や課題の中からそれぞれ自分自身で感じて気づくことで、心が少しでも軽くなり、笑顔が増えるお手伝いが

できたらいいなと思っています。

まだまだ未熟で成長過程にある私自身も共に学ぶ姿勢を忘れず、受講して下さい

る方々の心に寄り添いながら、チャイルドケアの想いが詰まった講座を、心をこめて伝えていきたいと思っています。



私には2歳ずつ歳の離れた男の子が3人います。育児に追われてストレスが溜まり、悩みを抱える日々の中で、アロマセラピーに出会って私の心は救われ、子どものケアにも役立ちました。その経験を活かし、現在は子育て中のお母さんたちにアロマセラピーの素晴らしさをお伝えしています。多くのお母さんたちと接する中で、子育てに対する悩みや考え方はそれぞれ違うことに気づきました。そして「自分の子育ての経験だけでは考え方が偏ってしまうのではないか」という不安と、「お母さんたちにもっと的確なアドバイスをするために知識をつけたい」という思いから、チャイルドケアを学ぶことにしました。

講座がスタートすると、実習のために家族に協力してもらうことが多くなり、最初は恥ずかしがっていた息子たちも、徐々に喜んでくれるようになりました。特にフットケアやチャイルドマッサージは、中高生の息子も「気持ちいい〜」と大喜びでした。そして実習を繰り返すうちに、私の気持ちにも変化が現れました。課題を提出するためだったものが、いつしか息子たちの心とからだにふれあえる、かけがえないものになっていったのです。子ども

チャイルドケアで 笑顔のお手伝い

CCI 萱原 恵子さん（東京都羽村市）

JAA 認定加盟校『クローバーアロマスクール』主宰。生活の木パートナーショップ『クローバーハウス』併設。高1、中2、小6の男の子の母です。アロマセラピーとチャイルドケアのおかげで、楽しんで子育てしています。

の成長と共に、時間を共有することも、スキンシップをとることも少なくなっていたので、一緒にハーブティーを飲んだり、マッサージをすることは、私自身の心を癒し、穏やかにしてくれました。

また、チャイルドケアの7つのコンセプトは私の子育てを助けてくれるものでもありました。チャイルドケアの勉強を始める前、長男が思春期になり、成長の過程と頭では分かっている、反抗的な言動に心を痛めることも多々ありました。子どもたちが生まれた時の喜びや感動も薄れて、イライラすることもありました。そんな時に学び始めたことで、いのちや子育てに対する考え方、息子たちへの接し方を改めるきっかけとなったのです。そして親である私の態度が変わると、息子たちの態度も変わり始めました。今後も子どもの成長に合わせて、チャイルドケアで学んだことを子育てに活かしていこうと思います。

さらに学習を進めていくうちに、7つのコンセプトの理解が深まり、チャイルドケアは子育てだけに限らず、主人との夫婦関係、私と母との親子関係、友人関係、お客様や生徒さんとの対人関係など、様々な場面で人と関わりながら幸せに生きていくための手助けとなりました。最初は子

育て中のお母さんたちの力になれるようにと、スキルアップのつもりで始めた学習でしたが、最終的には自分自身が生きていくうえで大切な事を学ばせていただいたと思います。

最後に、心残りなことが1つあります。それはもっと早い時期に、もっと息子たちが小さい時に、チャイルドケアに出会いたかった、ということです。自分の子育てが間違っていたとは思いますが、もう少し気持ちに余裕を持って子育てできたのではないかと思います。これからは、私のように子育てに不安や悩みを抱えているお母さんたちに、チャイルドケアを取り入れながら楽しんで子育てしてほしいです。そして7つのコンセプトを通して、子どももお母さんも幸せに暮らせるように、チャイルドケアで皆さんの笑顔のお手伝いをさせていただきたいと考えています。





未病 (みびょう)

未病(みびょう)とは?

「未病」という言葉を聞いたことがありますか? 最近は、薬やサプリメントのテレビコマーシャルなどでも、この言葉は使われることも多くなり、一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

現代医学でも未病という言葉を利用することが多くなりましたが、「未病」という言葉は2000年も前の中国の医学書「黄帝内経」に出てきます。特に東洋医学では非常に重要な概念となります。

「未だ病にあらず」

これは「まだ病気ではない」ということですが、「未だ(まだ・いまだ)」病気ではないけれど健康な状態ではない、半健康・半病気の段階ということになります。この「自覚症状はあるが、検査では異常がない状態」は病気の「サイン」、身体からの「SOS」とも言えます。

西洋医学的には「自覚症状はないが、検査で異常がある状態」も「未病」と考えるようです。

なんとなく身体の調子が悪く病院で診察を受けて、血液検査やレントゲン、その他の検査を受けその結果、何も異常がない、病名がつかない、こういうことはよくあります。

身体が出している不調のサイン(SOS)があっても、現代医学では、数値として測定できない現象には対応できません。

心のバランスを崩したことが原因の身体症状もなかなか測定できません。しかし、診察で異常がなくても自覚症状がある場合は、その自覚症状がその後、病気へと移行するかもしれません。検査の結果に表れない微妙な身体の変化は本人でなければ分からないこともあります。

上工・中工

中国医学の古典では「^{じょうこう}上工は未病を治し、^{ちゅうこう}中工は已病を治す」と書かれています。これは、すぐれた医者は未病の段階で治し、普通の医者は病気になってから治すということですが、どちらがいいか想像できますね。

微妙な身体の変化をよみとり、発病する前にその芽を摘んでしまう。本来この未病のうちにケアできるのは自分自身あるいは家族だと言えます。

未病への意識

未病に気づきやすいのは、家庭で家族の健康管理を担っているお母さんや、美容や健康に意識の高い女性に多いと思います。どちらかというとも男性の方がこういったことへの意識が低いように思います。そのため自覚したときには、病が進行しているということもあります。また、健康への過剰な不安を抱く人、風邪をひいてもいないのに、予防のために風邪薬を飲む人もいますが、それは未病や予防の認識が少し違うと思います。

「疲れ」のサインに気づく

「疲れ」は未病のサインでもあります。疲れにも程度がありますが、ふだんあまり感じないような疲労感に注意が必要です。普段、元気で病気もしたことがない。こういう方も過信は禁物です。突然の脳卒中、心筋梗塞・狭心症やガンなどが起こらないとも限りません。

自分あるいは家族のちょっとした心身の変調に気づいた時、生活習慣、食事、睡眠、運動などの基本的な事を確認し見直すことで改善されるものも多いはず。ご自分の通常の体温や血圧

を知っておくことも大事なことです。

未病への手当

病院で診察を受けても特に異常が見つからず、不調が続く時は鍼灸やマッサージ、漢方などをお勧めします。東洋医学の特徴は「治未病」(未だ病まざるを治す)とにあります。

未病の段階で自分でも気づかないような心身の訴えも、鍼灸・マッサージ師、漢方を専門に扱う医師・薬剤師に診てもらい、説明を受けることで納得して治療を受けることができると思います。そして「ケア」をしてもらうことで改善が期待できます。

小さいお子さんの場合は、自分の身体の不調をうまく伝えることも難しいと思います。スキンシップを十分にとり、コミュニケーションが取れていれば、早めに変化に気づき対応ができることも多いと思います。

未病のサイン

手足の冷え／胃腸の調子が悪い(食欲がない・食事が美味しくない)／顔色が悪い／よく眠れない／寝起きが辛い／疲れが取れない／肩こり

など、誰もが経験するようなことです。身体には自然治癒力が備わっているため、上記のようなことがあっても自然に良くなる一時的なものも多いですが、これらが続くようであれば、病気の一手手前かもしれません。

未病のサインを受けとめ、病気の予防をすること、また、発病しても早期に処置することができれば、たくさんの薬を飲んだり、手術をしたりすることも防ぐことができるかもしれません。

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

チャイルドケア関連の講座他

9月
13日

eラーニング学習者のためのフォロー&シェア講座

チャイルドケアを語ろう・学ぼう

八洲学園大学で開講されているeラーニングを学んだ方を対象に、今までの講義の中でお伝えできなかったところなどのフォローアップ講座を開講します。またライブで講師と、あるいは受講者同士でチャイルドケアの学習をシェアし、意見交換をしながら、それぞれのチャイルドケア観を考えていきます。ライブ受講を基本にしてい

ますが、オンデマンドで受講もできます。その場合は質問や要望などは後日対応します。また、この講座を反映して応用講座Ⅱの内容につなげていく予定です。

eラーニングの基礎編以上を受講された方を対象にしていますが、応用編の内容も入りますので、オンデマンド受講期間中の受講をおすすめします。

●開講日時／9月13日(水)
11:00~12:30

●受講料／各3,000円／

●受講条件
チャイルドケアeラーニング
基礎編以上の受講者

チャイルドケア講座

eラーニング『基礎』『応用』講座

今期のeラーニング講座は、昨年度のものをオンデマンドでご提案しています。昨年開講したのですが、普遍的なものは変わりません。2年前、3年前に受講された方は再度受講されているケースも増えました。チャイルドケアは、普遍的ではありますが、時代に合わせた柔軟な視野や思考も必要です。こうしたツールを利用して、学習を深めてください。今回もオンデマンド期間の延長が9月まで可能になりました。ぜひ、今年はチャレンジしてみませんか？

今回の受講者も9月に開催する「フォロー&シェア講座」に参加対象になります。

9月末日まで
オンデマンド受講可

- 受講料
 - 基礎講座
第1~7回／各3,000円
第8回／4,000円
 - 応用講座
第1~8回／各3,000円

	基礎講座	応用講座
1	序章 チャイルドケアの概念	7つのコンセプトⅡ
2	第1章 チャイルドケアと自然療法	チャイルドケアと自然療法Ⅱ
3	第2章 子どものスキンケアと足の健康	からだの見方
4	第3章 子どものためのハーブティー	ホームケアのための自然素材
5	第4章 子どものためのアロマセラピー	チャイルドケアのための香り育て
6	第5章 子どものためのライフスタイル	子どものためのライフスタイルⅡ
7	第6章 チャイルドケアのための東洋医学	チャイルドケアのための東洋医学
8	第7章 タッチセラピーとベビー&チャイルドマッサージ	小学生からのタッチ&マッサージ

八洲学園大学 公開講座 <http://www.yashima.ac.jp/univ/extension/>

お申込み
お問い合わせ

八洲学園大学
Tel/045-317-4401

オンデマンド受講とは、ネット環境を通じた動画配信による受講です。受講期間中であれば何時でも何回でも視聴できるシステムをご利用ください。受講期間中の質問も受け付けています。

学習を深め、活動を広げるための

チャイルドケア
研究所



チャイルドケア講師松本美佳主宰で「チャイルドケア研究所」を立ち上げました。この研究所は、チャイルドケアの普及とともに、学習をさらに深め、よりチャイルドケア概念を理解するとともに、活動の幅を広げること、また学習者同士のコミュニケーションを図ることを目的にしています。

詳細はFacebook「チャイルドケア研究所」で検索するか、
HP <https://cckenkyujo.jimdo.com>からご確認ください。

INFORMATION

JAA主催

2017年度

指導者のためのスキルアップ講習会

東京
11月11日
(土)

7名限定

【チャイルドケア】を普及していくためには、チャイルドケアの概念を正しく理解し、一般の方への普及だけではなく、現存の会員のスキルを挙げていくこともまた必要になります。CCI、加盟校の方向けに、少人数で対面しながら、指導者同士の意見交換なども含めたワークショップも取り入れます。

より実践的に考え行動できる内容となりますので、積極的にご参加ください。指導者として時代の変化に合わせた子育てや生活をサポートできるようスキルアップを提案していきます。

※学習テーマは参加者のご要望をもとに決定します。参加希望の方は、学びを深めた内容をリクエストください。

- ◆日時／11月11日(土)
13:00～15:30
- ◆受講料／7,000円
- ◆対象／CCI以上
(現在CCIの学習をされている方も可)
- ◆会場／東京・池袋駅東口近郊

JAA 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週間前までをお願いします。

お電話にてお申し込みください。TEL:03-5928-3100

お振込先

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週間以内の場合は参加費用のご返金はできませんので予めご了承ください。

- 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

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ください。
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

アロマヒーリングルーム&スクール

凜香(Rinka)

齋藤 裕美

アロマやハーブという自然の力でケアしていく生活を実践中です。お子様が一緒にゆっくりレッスンができるアットホームな自宅サロンです。

- ◆日時／ご相談ください。お子さん同伴可
- ◆場所／山形県米沢市
- ◆連絡先／TEL:080-1822-5481
E-mail:aromarinka1207@gmail.com
http://aromarinka.com/

アロマスクール

La.fleur(ラフルール)

金田 弘子

チャイルドケアを知っていただくことで、

自然療法を取り入れながら生活を整え、より楽しい子育てを目指しています。一緒に考えながら実践していきましょう。お子様とご一緒でも受講していただけます。お気軽にお問合せください。

- ◆日時／ご相談ください。お子さん同伴可
- ◆場所／山形県長井市
- ◆連絡先／TEL:070-4394-9420
E-mail:la-fleur@t-knd.com

心結—ここゆい—

鳥居 直子

チャイルドケアに出会い、生活や生きることについて考え、実践することで、子育てだけでなく、自分自身の人生も更に豊かなものとなりました。お気軽にお問合せください。

- ◆日時／ご相談ください。お子さん同伴可

◆場所／埼玉県羽生市

- ◆連絡先／TEL:080-1069-4170
E-mail:rose_pink_nao_lover@yahoo.co.jp
http://ameblo.jp/koco888/

チャイルドケア葉から芽(Hakarame)

近藤 優子

お子様との心と心のふれ合いを大切に、考えるより感じる子育てをチャイルドケアを通して伝えていきたいと思ひます。

- ◆日時／ご相談ください。お子さん同伴可
- ◆場所／千葉県千葉市
- ◆連絡先／TEL:043-256-0436
E-mail:yukono0904@ybb.ne.jp
http://www.geocities.jp/hakarame_child/

INFORMATION

会員サポート講座

pharmacy MINAMI

薬局を母体とした東京・日本橋のメディカルハーブスクールにて「チャイルドケア」を提案しています。日々の生活で植物療法を取り入れたホームケア、自然と人との関わりや調和を大切に、家庭の中を心地よい空間にすることを一緒に考えていきます。

◆日時／ご相談ください

◆講師／上田 聖子

◆場所／東京都中央区日本橋室町1-5-2 東洋ビル9F

◆連絡先／HPよりお申込みください。

「ファーマシーミナミ」で検索

TEL:03-6225-2349

さくらいろ

普代 加奈

青梅市内で活動しています。日本古来の生活を振り返り、古民家や自然を取り入れたレッスンを行っています。

◆日時／ご相談ください。お子さん同伴可

◆場所／東京都青梅市

◆連絡先／TEL:0428-27-3491

E-mail:sakurairocare@yahoo.co.jp

おひさまのたね

野澤 智恵子

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います。お気軽にお問合せください。

◆日時／6月28日(水)／7月19日(水)

9月20日(水) 10:00～12:00

◆場所／東京都北区

◆連絡先／TEL:090-9803-8878

E-mail:ohisamahuman@yahoo.co.jp

http://ameblo.jp/ohisama-nikori/

アロマハーブスクール&エステサロン

サシェ

鴨下 徳子

私自身の様々な体験をとおり、チャイルドケアの生かし方を丁寧に伝えていきます。(ブログでチャイルドケアの活動

の様子をご覧ください)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／6月29日(木) 10:00～12:00

※上記以外でもご相談下さい。

◆場所／東京都小平市

◆連絡先

電話またはHPよりお申込みください。

TEL:090-8514-2604

http://sachet-school.com/

http://ameblo.jp/sacht20080420/

チャイルドケアスクール りんでん

みかつき 脳 みさち

お子様やお友達と一緒にでも大丈夫です。お気軽にお問い合わせください。

◆日時／ご相談ください。お子さん同伴可

◆場所／西武多摩川線多磨駅周辺

◆連絡先／TEL:080-5463-4009

(9時～18時)

E-mail:me.sun.sea@ezweb.ne.jp

アロマケアスクール Mommy

前田 智巳

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いれてみませんか。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／6月28日(水)／7月26日(水)

10:30～12:30

◆場所／愛知県豊橋市

◆連絡先

TEL:080-1616-0895

http://www.mommy-aromacare.com

※HPよりお申込み可能です。

RITY ROSE—aromama—

武部 みき

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

E-mail:rityrosearomama@gmail.com

アロマ・クレイ・チャイルドケア

Apple leaf(アップルリーフ)

川崎 絵里

心と体が健康であること、バランスを考えると、家族でできることを一緒に考えていけたらと思います。

◆日時／ご相談ください。

◆場所／石川県金沢市

◆連絡先／TEL:090-4688-3906

E-mail:appleleaf2015@gmail.com

http://ameblo.jp/appleleaf-aromalife/

チャイルドケア のぞみ

わたなべ 渡邊 望

熊本県熊本市と菊池郡を中心に活動しています。ご自身・ご家族など身近な方が健やかで楽しい日常を送る気付きとなりますよう、学びたい方お一人お一人に丁寧にお伝えします。まずは、お気軽にお問合せください。

◆日時／ご相談ください

◆場所／ご依頼先に訪問いたします。

◆連絡先／TEL:090-7448-5363

E-mail:watanon3@yahoo.co.jp

http://watanon3.blog130.fc2.com/

チャイルドケアスクール木蔭〜こかげ〜

山下 洋美

マンツーマン対応なので日程調整やお子さま同伴などお気軽にメールからお問い合わせ下さい。

◆日時／平日土日祝日の対応可能

(午後スタート)

◆場所／沖縄県うるま市

◆連絡先／TEL:070-4399-3089

E-mail:yajirobee.374@gmail.com

http://homeschool905.wixsite.com/clay-aroma

●松本美佳先生によるインターネット配信での基礎編は、「序章 チャイルドケアの概念」になります。P12をご覧ください。



ハミングバードからのお知らせ



ハミングバード関東 イベント企画

大人の遠足 in夢の島熱帯植物館

私たちの生活は植物と共にあります。植物は酸素を作り、さまざまな形で私たちの衣食住を支えています。チャイルドケアにおいても、植物の持つ自然の力が「癒し」として私たち人間を穏やかに助けてくれることはご存知のとおりです。

今回のハミングバード関東では、東京・江東区夢の島熱帯植物館にて熱帯植物と私たちの生活との関わりを広くご紹介していきます。大温室にあるさまざまな熱帯植物について、エキゾチックな風景の中で楽しく学んでいきましょう。夢の島は、公園

やマリーナもあり、緑に囲まれてゆったりとくつろぐことのできる空間です。今回は『大人の遠足』がテーマ。毎日を忙しく過ごすお母さんたちの「生きる力を活性させる生活」の1コマとなれば嬉しいです。ご一緒にいかがでしょうか？

- ◆日時／9月6日(水) 10:30～13:30
(雨天決行)
- ◆場所／夢の島熱帯植物館
- ◆定員／10名
- ◆参加費／500円(入館料込み)

- ◆持ち物／筆記用具、お弁当は任意
(レストランもあり。お弁当持ち込み可)
- ※お昼代は各自負担をお願いします。
- ※ハイヒールはおすすめしません。
- ※お子様連れはご相談ください。

- ◆連絡先
03-6225-2349
ファーマシーミナミ 上田聖子
(夢の島熱帯植物館ガイドボランティア)
<https://www.minami-herbschool.jp/>



10月1日(日) いやしの祭典 東京会場に出展します！

去年ハミングバードとして、「いやしの祭典」に初めて出展させていただきました。振り返るとひとつの目標に向かって、いろいろと考え悩みながらも達成できたことは、メ

ンバーの絆をより深く自信にもつながりました。そして今年の「いやしの祭典」も「せっかくのチャンスだからやってみよう」ということになり、出展することになりました。お子さんと一緒に参加できるものと考えておりますので、皆さん遊びにいらしてくださいね。

ハミングバード東海 交流会

毎回、「感性を磨きましょう」を意識しながら、自然と触れ合い散策したり、学びを共有しています。同じチャイルドケアを学んだ者同士、初めて参加される方も、打ち解けるのも早く楽しい時間となっています。初夏の交流会で、鶴舞公園で見つけた「ヒマラヤスギ」は、とても大きな木でした。実もとても大きく、冬が近づいてくると、ヒマラヤスギの球果(松かさ)が開き、球果の鱗片がパラパラと落ちてくるのですが、先端だけはまとまってポテッと落ちてくるそうです。それが「シダーローズ」と言われています。ヒマラヤスギの大きさに圧巻された私たちは、今度は秋にそれを拾いに来ようと思い立ちました。その年により、いつごろからシダーローズが落ち始めるのか分からないのですが、みんなで探しに行きませんか？

- ◆日時／11月30日(木)
11:00～13:30(雨天決行)
- ◆場所／鶴舞公園
- ◆参加費／500円(+ランチ代)



- ◆連絡先
●ふう～たんぽぽの里
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>

名古屋
11月23日

ハミングバード合同企画 松本美佳先生のワークショップ開催

自主活動グループ「ハミングバード東海」が立ち上がり、2年目になりました。松本美佳先生主宰「チャイルドケア研究所」がスタートしたこともあり、今回、ハミングバード関東、東海、関西のメンバー協力のもと、多くの方にチャイルドケアを知っていただく機会になるよう、11月23日、名古屋に松本美佳先生をお呼びし、先生

から直接チャイルドケアのお話しやワークを学ぶ講座を開催することになりました。チャイルドケアを知らない方、さらに詳しく学びたい方のために2部制で考えています。詳細が決まりましたら、ホームページやフェイスブックでお知らせします。

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

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/8月8日(火) 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

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なたでも体感できるものです。手技や方法にとらわ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まで、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/7月12日(水) 10:00~11:30 ◆場所/東京都北区赤羽
- ◆参加費/2,500円 ◆講師/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。

年会費についてのお知らせ

振替予定金額の確認方法

10月の会費振替日は10月6日(金)となります。対象者の振替予定額は「会員専用ページ」よりご確認ください。

●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

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。

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の下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、また振替指定期間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9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

通学講座：受験手続きの流れ

- ◆試験日/2017年9月24日(日)
- ◆受験資格/2017年9月22日(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
7月24日(月)~8月25日(金)必着
※認定試験の合格発表は10月上旬、MC会員登録手続きの期限は11月末、登録者へのライセンス証等発送は12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。



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・インストラクター合格者の皆さん(敬称略4名)

菅原恵子/船寄紗代子/横田幸奈/横田泰裕

※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9名)

弓崎愛/横田幸奈/横田泰裕/関依久予/後藤潤子/高橋美由紀/越智祥子/小鯖有紀子/村上いづみ

2017.2/1 ~ 2017.5/15付

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8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

16CCD102
16CCD103
(最初の5桁)
CC16-5 / CC16-6
CC16-7 / CC16-8

原稿募集! 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