

こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

春ですね。自然豊かな中能登町には桜の名所がたくさんあります🌸

お散歩しながら自分だけの名所を発見するのも楽しそうですね♪桜は、春の最高の時期に一齐に開花するために一年かけて準備しているのですよね。そう思うと愛おしく感じます。そして、満開の桜の木の下で、目立たないけれど、お日様に向かって力強く咲いているたんぽぽや雑草たちにも春の息吹を感じます。

そんな春は、子どもたちも夢や希望が膨らむ季節。時には失敗もあるけれど“失敗は成功という名の種”こちらも、毎日まいにち育てています🌱

先日、息子がいつも通りタイマーをセットしてタブレットを使用していました。が、タイマーが鳴ってもやめません。どんな風に声をかけようか、私の中で緊急作戦会議開催です(^-^);  
そして。「すてき！タイマーでちゃんと終われたね！またできるね^^」と声をかけました。すると、すぐに自らタブレットを置くことができました。もしも、反対に叱っていても終わることができたと思います。けれど、叱られて終わるより自分で気づいて終われると息子は嬉しそうでした。そんな子供たちの“できた！”の小さな積み重ねが、自分を好きになり、自分らしくいられるような気がします。そして、小さな1歩はいつか大きな1歩になると信じています。子どもたちの“できた！”の笑顔も満開にしてあげたいですね♪

春は私達大人にとって忙しい時期でもありますね。忙しい時ほど自分を大切になさってくださいね。時に「深呼吸」をして、周りに頼りながら自分の時間を作ることで、私達大人も自分らしくいられると思うのです。

おひとりでも、お子さんとでも構いませんよ。「kotona」へいつでもいらしてくださいね。新型コロナウイルスの感染が広がっています。どうか、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしくださいね。こんな時だからこそ、マスクの下は笑顔で過ごせたらと思っています。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

桜の時期がおわると、今度は待ってましたとばかりに若葉が芽吹き、山や森の緑がみずみずしく感じられます。そんな草花から毎日エネルギーをもらっています🍀  
子どもたちも新学期を迎え、緊張が少しずつ解けるとともに疲れも出始めているのではないのでしょうか。ゴールデンウィークまで、もうひと息です！

我が家では新学期を迎える前の春休みに、子ども達とお部屋の整頓をしました。  
あれもこれも処分してすっきりしたい母と、何でも取っておきたい子ども達（^-^）  
整頓していると、中学生の息子の宝物箱らしき箱の中に、手作りのマスコットを発見しました。  
「なつかしいね～♪保育園の頃に作ってあげたものだよね。」そう言うと、息子は「そうだよ。保育園に行きたくない日があって、そしたら母さんが作ってくれたよね。」と思い出してくれました。私も覚えています。としごの息子たちに、おまもりがわりにお揃いのマスコットを作りました。寂しくなったら握りしめていたそうです。大事にとってくれていました。そして、  
「母さん、覚えてる？このマスコットの中には母さんの願いごとを書いて入れてあるって言ってたよ。」と。私は全く覚えていなくて。でも当時の出来事を今でも覚えてくれていたことに感激しました。聞くと、としごの兄も「ちゃんとどこかにあるよ。」と（^-^）  
息子たちが思春期になった今、子どもたちへの愛情表現の形は、幼い頃とは違いますが、思いはずーっとかわっていないような気がします。いえ、一緒に生活している時間を重ねるごとに愛情は増しているように感じます（^）そして、そんな親の思いを子どもたちはもしかしたら、  
“心のおまもり” にしてくれているのかな。そうだったらいいな。と思うのです。

新型コロナウイルスの感染が広がっています。どうか、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしくださいね。こんな時だからこそ、マスクの下は笑顔で過ごせたらと思っています。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。  
今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



「ゆっくり のんびり。」

NO 23歩 5月10日

こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

ゴールデンウィークも終わり、今週は気合いを入れてスタートされた方が多いのではないのでしょうか。お休み中は、一生懸命に遊んだ子どもたちと、おでかけの準備や家事で、かえって忙しくなった保護者のみなさん、どちらも疲れたのではないのでしょうか(^-^);

私自身、職場の方から「毎日頑張りすぎだから、たまにはリラックスしてね。」そんな温かい言葉を頂いて初めて、肩の力を抜くことができました。

自分にとってあたりまえのことって、体や心の疲れも気がつきにくいのですね。

ゆっくりとお散歩していたら見える景色も、走り続けていると目の前のことに精一杯で、周りの景色が見えないものです。

毎日がんばりすぎていませんか？

今週は、ゆっくり、のんびりを心がけたいですね🌀

新型コロナウイルスの感染が広がっています。どうか、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしくださいね。こんな時だからこそ、マスクの下は笑顔で過ごせたらと思っています。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

暖かい日が続き、過ごしやすくなってきました。と同時に、元気いっぱいの子どもたちは一足早く半袖が必需品(^-^;) というわけで、先週末は衣替えをしました。

昨年、まだゆとりがあったTシャツがピチピチ状態に！子供の成長は早いですね。

体の成長もそうですが、思春期は心も大きく変化し、成長する時期。

イライラしたり反抗的だったり。親子の会話もこれまでとは違い、私たち親も見守りながら、近づいたり離れたりです。そんな息子を見て思いました。

生まれた時から、私たち親が建てた（心の）おうちに住んでいた子どもが、思春期には親の建てた家を出て、自分で（心の）おうちを建てかえようとしているのかな。

初めての大き仕事に戸惑い、試行錯誤しながら“自分という心のおうち”を作り上げていく。そんな風に感じました。親が作ったおうちが頑丈過ぎず、薄過ぎず、ちょうどよいバランスのお家に住んでいると、きっとすんなりと建てかえることができるのかもしれないね。

我が家はどうか。。つい手を出し、口を出してしまう私は、ちょっと頑丈に作ったかもしれませんが、少し時間がかかるかもしれませんが、息子にとっての“世界に一つだけの居心地のよいおうち”を完成させて欲しいと思っています。そして、可愛くて一心同体だったあの頃とは違う、少し凛々しくなった息子を前に、私のおうちもリフォームしようと思います(^-^;)

新型コロナウイルスの感染が広がっています。どうか、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしくださいね。こんな時だからこそ、マスクの下は笑顔で過ごせたらと思っています。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

梅雨入りも、もうすぐそこまで来ていますね☂日本には春夏秋冬があり、それぞれの季節を楽しむ良さがありますが、梅雨の時期は洗濯物が乾かない…というのが切実な思いです(^-^;

先日、スーパーで梅が並んでいるのを見かけました。おばあちゃんが作ってくれた、すっぱい梅干しが食べたくて、何年か前に梅干し作りに初挑戦したのを思い出しました。梅干しは、いくつかの工程を6月～7月の約1ヶ月の間を経て完成します。ていねいに下処理をしたら、梅を消毒し、塩と梅を交互に漬けると時間とともに“梅酢”<sup>うめす</sup>があがってきます。その後、シソを合わせて更に漬けていきます。こうして、梅雨が明けるとお天気と相談しながら外に干すのですが、1日だけ夜露<sup>よつゆ</sup>にあてることも美味しくなるコツだとか。梅の様子をみながら、外へ出したり取り込んだりをしていると、なんだか梅が可愛く感じます。

梅と塩を漬けた際にできる“梅酢”はとても酸っぱいので、その昔、お酢がなかった時代に調味料として使われていたそうです。また、醤油もなかったので、梅酢に塩を加えて料理の味付けをしていたそうで、その合わせ加減が大切。“いい塩梅（あんばい）”という表現は「ちょうどよい具合」という意味ですが、そんな語源があったそうです。梅干し作りも、家庭によって少しずつ違って、子育てに似ているところがあるのかもしれないですね。どちらも“いい塩梅”が難しいですね。

そういえば、私の人生初の梅作り。天日干し<sup>てんぴ ぼ</sup>に力を入れ、少しでもお日様の近くにと車の上に梅を並べたザルを乗せていたのですが、ある日そのまま保育園へ子どもを迎えに行ってしまう、お友達のママから、「車の天井に梅干しが乗ってるよ。」と言われ、梅干しのように顔が赤くなったのを思い出しました。幸い、梅を落とさずに運転していたようです(^-^;

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。  
今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

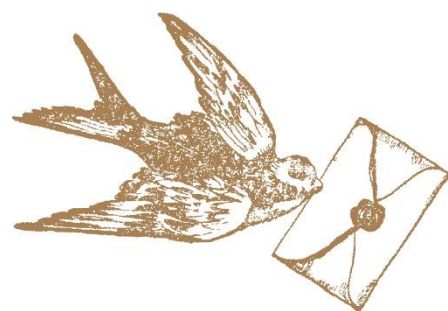
毎日暑い日が続いていますね。水分補給と睡眠をしっかりとって、体調を整えながら夏本番を乗り切りたいですね🌻

先日から、能登を震源とした地震が続いています。中能登町でも震度2～3の揺れを感じました。皆さんのお家では被害はなかったでしょうか。

突然の揺れとスマホから流れる警報音に大人は勿論、子ども達も驚いたのではないのでしょうか。幸い大きな被害はありませんでしたが、今後いつ起こるかわからない災害への備えは、食料やお水などの物だけではありません。大地震が起こっていない今、何かあった時に、より良い判断ができるように、心の備えをすることも大切です。例えば、家族が別々の場所にいる時に地震が起こった時の連絡方法や集合場所。自宅にいる場合は、家の中のどこが安全な場所なのか。また、非常持ち出し品は、小さなお子さんがある家庭や、常備薬が必要な家族がいる場合など、それぞれの家庭に合ったものを準備する必要があります。

普段できないことは非常時にもできないことが多いので、毎日の生活の中で、地震が起きた時のことをシミュレーションするだけで、いざという時に冷静な判断ができるかもしれません。小中高生のお子さんは登下校の際に「物が落ちてこない、飛んでこない」「ブロック塀などがたおれてこない場所はどこかな」と意識してみるのも良いかもしれませんね。日頃の意識や日々の積み重ねが、何かあった時に自分の命や家族を守ってくれると思うのです。ぜひ、ご家族で話し合ってみてくださいね。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

毎日暑い日が続いていますね。夏休みを前にワクワクしている子ども達とは反対に、私達大人は早くも疲れ気味(^-^; ゆったりいきましょうね。

私は幼い頃から、何かあると気にしたり、不安になったりすることがあります。過去を振り返って「あの時、ああすれば良かった。」や、将来を心配して不安になったりすることもよくありました。そんな中、子育てをしながら少しずつ変わってきた自分がいます。

いつも“今”を一生懸命に、目を輝かせて取り組んでいる。失敗して泣いても、また挑戦し、笑っている。そんな子供たちの姿をみて思うのです。

過去の事は過去の自分に任せたんだ。そして、未来の事は未来の自分に託そう。それよりも子供たちのように“今”を一生懸命に生きることで、未来に繋がっていく。

そんな“自分へのバトン”をつないでいけたらと思うのです。

くよくよしないで、おおらかにいこう。そう思うようになってから、子どもたちが失敗した時などに「ま、いっか！」と、よく言います。頑張りすぎないで肩の力を抜くことも大切。そうすることで気持ちが楽になればと思い、伝えていますが、テストの点数が悪くても「ま、いっか！」と言う息子に、少しだけ言ったことを後悔する母なのでした・・・(^-^;

「ま、いっか♪」は自分にも語りかけてくださいね。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

毎日暑い日が続きますね。夏休みに入り、子どもたちの昼食の準備をしながら、改めて給食のありがたみを感じます😊

コロナ禍の今、色々な制限をされた夏休みを過ごしている子ども達。

かわいそうだなと心で思いつつも、家にいる時間が長いと、つい口うるさくなってしまいます。きちんと手を洗った？宿題はしたの？などなど、きりがありません・・・あげくのはてには、ちゃんと洗えてないじゃない。や、もっと丁寧に書けないの？とダメ出しまで。反省です(^-^；手洗いなら、手を洗うこと自体はうまくできなくても『手洗い場に行った』という行動を褒めてあげたら。たとえ丁寧に書けなくても、『宿題に取り組んだ』ことを褒めてあげたら、子どもはどんなに嬉しかったでしょう。

親が求めるレベルに達しているかどうかではなく、行動できたことが大切。そして、子ども自身が目標としたことを達成したかどうかの方が大事なのですよね。日々の生活の中で、子どもが「できるようになる」ことを求めるよりも、「隣でやっているあなたのことを気に掛ける」ことを大切にしたいです。子ども自身が楽しかったり、隣にいる人が楽しんでいたりする、そんな毎日の中で、きっと子どもたちの笑顔は輝き、大きく成長してくれると思うのです。子どもたちが自分でした、小さな一歩を見守り、子ども自身が“できた！”と思える夏休みになるように・・・私の今年の夏の目標は、「笑顔」と「忍耐」かもしれません(^-^；

新型コロナウイルスの感染が広がっています。どうか、体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしくださいね。こんな時だからこそ、マスクの下は笑顔で過ごせたらと思っています。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪





こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

毎日暑い日が続きますね。夏休み真っ只中！日焼けした子どもたちの笑顔がまぶしいです☀

先日、学校からの宿題「親子の手紙」で、息子から私へ書かれた内容を読んで反省しました。「お母さん、最近勉強の事で注意されることが多くなりました。でもその言葉が刺激になって頑張ることができるよ。いつもありがとう。心配かけているけど将来は立派な〇〇になって喜ばせるからね。」そう書いてありました。中学生の息子に、成績が下がったこともあり、つい口うるさくなっていました。思春期ともなれば反抗したい気持ちもあるでしょうに、息子の手紙には“ありがとう”と書かれていました。

手紙だけではありません。普段から「今日も水筒ありがとう！」「洗面所の掃除した？きれいになっているね、ありがとう。」そんな息子からの“ありがとう”が毎日の生活の中に溢れていることに気がつきました。私は息子から毎日、言葉の贈り物をもらっているのに、そんな息子に対し注意ばかりして素敵なおところを見失うところでした。

子どもが可愛いから。将来幸せになって欲しいからこそ言ってしまう・・・そんな思いはやっぱりあるので、方向転換をすることにします！ 「“注意”から“応援”に」

頑張っている息子へ、たとえ成績が下がろうとも（涙）、頑張っているね！応援しているよ！

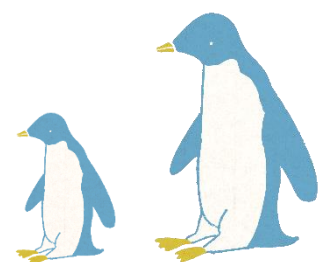
そんな言葉で伝えられたら。そして、沢山の“ありがとう”を伝えていけたらと思うのです。

とはいえ、そんな息子もいれば、口数少ない息子もいますが、そこも方向転換！口に出さなくても、きっと心の中で“ありがとう”と言ってくれているわ♪と思っています(；\_；)

新型コロナウイルスの感染が広がっています。どうか、お盆の間も体調にはくれぐれも気を付けてお過ごしくださいね。こんな時だからこそ、マスクの下は笑顔で過ごせたらと思っています。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

8月も後半戦を迎え、子どもたちの宿題やイベントもラストスパートに入りましたね。

焦る親とは反比例して、の～んびりしている子どもを見ると、つい口うるさくなってしまいます。そうそう、“注意ではなく応援”でした(^-^);

特に頭を悩ませるのが、子どものゲームやネットの時間やルールです。子ども達を夢中にさせるゲームやネットが生活までも支配するようになると、生活リズムが崩れてしまうこともあります。「寝る子は育つ」という言葉通り、睡眠は子ども達の健康な体と心を育ててくれます。

とはいえ、子どもの生活は一朝一夕に作ることは難しいので生活のルーティンができるまでは、おうちの方のお手伝いが必要かなと思います。これからの時代、ネットは私達の生活の中で切り離すことができないものでもあるので、遠ざけるといよりは“いい関係”を築くことができたらと思うのです。それには、私達大人も子ども達のゲームやネットに興味を持ち、時には一緒に楽しみながら、どんなものに興味を持っているのか、それが安全なのかどうかを見極めていく必要があると思います。また、子どもが守ることのできるルールを渡す前にしておくことや、「おしまい」のお手伝い大切です。例えば、ゲームの後に宿題は「おしまい」が悪いイメージにつながってしまうので、できれば先に済ませ、ゲームの後はおやつなど次の楽しみがあると効果的かなと思います。我が家の末っ子はタイマーを片手にタブレットをみていますが、タイマーが鳴ると、私もすかさず「すごーい！ちゃんと終わったね。またできるね！」と先に褒めます。すると、そそくさと片付け始めています(^-^); もし、見たい所でタイマーが鳴ったら、区切りの良い所まで一緒に見て「おしまい」のお手伝いをします。大切なのは、叱られて終わるのではなく、子ども自身で終わることだと思っています。中高生の息子達は私よりも知識を持っているので、大人が管理することは難しくなります。いつかは自分で管理できるように。親子の日々の積み重ねで、ネットと親子関係の両方で“いい関係”が築けるといいですよ。そして私達大人も、ネットとの付き合い方を改めて考えていかなければならないと思います。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

9月に入り、朝晩は秋らしい風が吹き、心地よく感じますね🍁

タイトルにある「日々是好日」は「ひびこれこうじつ」とも読みますが、その意味は“来る日も来る日も、楽しく平和なよい日が続く”“毎日毎日が素晴らしい”という意味だそうです。

ところが、私たちの日常には晴れの日もあれば、風の日や雨の日もありますよね。例えば、今日の運勢が良くなかった。や、仕事でうまくいかなくて落ち込む日。さらに悪いことは重なってしまうこともあります。。。そんな時は、少し自分自身の見方を変えてみることを心がけています。運勢が悪かったら、今日は1日慎重に過ごそうと気持ちを切りかえたり、何か失敗した時は、次はどうしようかと考えるチャンスととらえることで、マイナスではなくなるような気がしています。雨の日は雨の日を楽しみ、風の日には風の日を楽しみ、晴れの日には晴れの日を楽しむ。どんな日も、あるがままを受け入れると自分にとっての“かけがえのない日”になると思うのです。子どもを自分の感情で叱ってしまい後悔した日の夜も、子どもの寝顔に癒され、なぐさめられる自分がいます。大切なものはすぐ近くにあって、自分を支えてくれる存在もたくさんあるのだと気づかされます。。。それでも不安になる時、誰かに話したい時もあります。そんな時はいつでもいらしてくださいね。今日が、みなさんにとっての“かけがえのない日”になりますように。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

秋らしいさわやかな風を感じる9月。スーパーでは旬のフルーツや食材が並び、食欲の秋も到来です。同時に、衣替えの季節でもありますよね。去年は、ゆとりがあった子どもの洋服も小さくなっていたり成長を感じる秋でもあります。

中学生の息子は、注意されたり嫌なことがあったりしても苛立つことがあまりないので、立派だなと思う反面、少し心配にもなり、聞いてみました。すると、息子から「何か嫌なことがあった時には、〇〇だったらどうするのかな？きっとこうするんじゃないかな。と考えるんだ。」とかえってきました。〇〇と聞いて少し驚きました。息子が大好きなヒーローだったからです。映画が公開されるとワクワクし、グッズも持っている、あのヒーローが息子の心の支えになっていたなんて。そんな風に自分の心をおさめられるようになった息子の成長を感じるとともに、私が作った別のヒーローのマスコットをお守りにしていた保育園の頃を思い出し、息子の中のお守りも、少しずつ“ころもがえ”をしているのかな。そんな風を感じました。私にとって興味がないものも、息子にとっては、ずっとずっとかけがえのない存在だったんですね。そう思うと、「まあ、大切なおこづかいをこんなものを使うなんてもったいない！」なんて言えませんね(^-^；自分が大切にしているものを否定されることは、自分を否定されたような気持ちになるのかもしれないですね。そして、自分の心で思うヒーローの姿は、もう一人の息子なのかもしれないと思うと、これからもそっと応援したいなと思いました。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

お散歩中に、コスモスが咲いているのを見つけました。花瓶に生けるお花も良いですが、自然のままの姿は、周りの景色も加わって、ほんとうに素敵ですね🌸

以前、勤務していた小学校の校長先生が、全校集会でこんなことを話されました。

「私は、なろうと思えばなんにでもなれます。医者にもなれるし、魔法使いにだって、子どもにだって」そう聞いた私の頭の中は？マークでいっぱいだったのですが、その続きがありました。

それは、読書が大好きな校長先生が、本の中の主人公になれるということだったんです。

私も、幼い頃になりたい夢はたくさんありましたが、その全てを、いくつになっても叶えさせてくれる本の世界は素敵だなあと思いました。現実の世界とはまた違う本の中の世界では、なりたいたいものにもなれるし、そこから勇気や希望をもらえることだってあります。子ども達だったら、そこから吸収することもたくさんあるでしょうね。

“読書の秋”は“冒険の秋” “夢を叶える秋” 大人はちょっぴり“現実逃避の秋” (^-^);  
忙しい毎日の中にも、秋の夜長を親子で絵本や読書を楽しむ時間もまた、秋ならではの楽しみかもしれませんね。

もうひとつ。読書にちなんで、息子とお散歩中に見つけた草花を押し花にして、栞（しおり）を作成中です。息子は好きなキャラクターのシールをスタンバイして、押し花が出来上がるのを待っています^^

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。  
今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

秋の風を心地よく感じながらも、朝晩はすっかり寒くなりましたね。食卓にも温かいメニューが増えてきました🍷

実家のすぐ近くに、父の行きつけの理容室があったのですが、8歳の頃、としごの妹と一緒に二人だけで散髪に出かけたのを思い出します。子ども達だけの、はじめてのお出かけ。しかも髪を切るミッションもあって、ドキドキワクワクしたのを覚えています。しかし、もっと強烈に忘れられない出来事がそこで起こったのです！

小学1年生の妹を先にお願ひし、散髪台へ座った妹は「5センチにしてください!」と、それはそれは嬉しそうにお願ひしたのです(;▽;) その言葉すら、今日のわくわく感で気にもならない姉の様子をみて、お店の方がこっそり「5cmカットでいいですね?」と母へ電話で確認して下さっていたそうです。よ〜く考えると、5センチにしちゃったら、それはもう河童のお皿のような状態ですよ(^-^); ミッションを終え、自慢げに帰った姉妹に、母は「可愛くなったね。」と言ってくれました。

そんなエピソードを母から聞いたのは、ずっと後でした。子ども達の“はじめて”には、いつも本人たちが知る由もない、周りの大人の温かい見守りと、さりげないフォローがあるのかもしれないね。そして、私達大人が想像できないような予想外の展開がある子ども達の“はじめて”には、子ども達の輝く目と心が詰まっている。そう感じます^^

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

秋らしい色とりどりの紅葉が美しい11月。真っ赤に染まる紅葉も素敵ですが、1本の木にも緑から赤へのグラデーションがとってもきれいで、急に紅葉したんじゃないよ。ゆっくり準備しているんだよ。よ〜くみてね。と伝えてくれているように感じます🍁

今は家庭の中でも、スマホやゲーム、テレワーク等、IT化が進んでいます。同じ空間にいても、会話していても、目を合わせていないことに気がつきます。

子どもからのお話には、ちゃんと目を見て。そう思っている、なかなか実行できない毎日。

そんな中、私自身が大切にしていることがあります。それは、朝の「いってらっしゃい」です。

子ども達を送り出す時は必ず、顔を見て送り出すようにしています。思春期の息子は、「いって

きまーす。」と言って、送り出す私と目が合わないこともしばしば。でも、もしこれが反対だっ

たら。子どもが見てくれている時に、私が目を合わせていなかった時の、子どもの気持ちを思う

と、自己満足かもしれませんが、“よかった”と思えるのです。紅葉も、子ども達の心と体の成

長も、グラデーションのように少しずつ移り変わっています。もしかしたら、私たちの見ていな

い時に、子ども達も“よ〜くみてね”と思ってくれているのかもしれないね。

家族の“アイコンタクト”は“愛コンタクト”

なんだか標語のようになってしまいましたが(^-^); 目を合わせることで心も寄り添える。そんな風に思います。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

12月になりましたね。年々、時間の流れが早く感じるのは私だけでしょうか(^-^);

「師走」という響きから、なんだか気持ちも慌ただしくなりますね。

ただでさえ忙しい毎日なのに、行事は増えるし、年末までにあれもこれもしなくちゃと頭の中もいっぱい。余裕がなくて、一人の時間さえ持てなくてイライラが募り、子ども達に優しくできない自分がいます。。。そんな時は“ひと呼吸”

目を閉じて大きく深呼吸したり、トイレで3分間一人になる“小さなひと呼吸”から、自分だけの時間を確保して撮りためたドラマを観たり、一人でお買い物へ出かけたりする“週末ひと呼吸”まで。もっと何かありそうな気がします、なかなか冒険ができない自分もいます。もし、旅行へ行っても、きっとお家や子どものことが気になってしまう自分を想像できるからです。でも、ほんの少しでも家族や子どもから気持ちを離すことで、より近くなるような気がします。みなさんの、とっておきの“ひと呼吸”があれば、ぜひ教えて下さいね(^~)

そうそう、年々時間の流れが早く感じると言いましたが、ある番組で、それは「大人は人生にときめきがなくなったから。」とありました(◡\_◡)子どもの頃は、食事ひとつをとっていても、どんな味かな?どうやって作るんだろうなど、様々な感情が生まれているために長く感じるのに対して、大人は食事をするという作業になっているというのです。子どもはひとつの出来事にも、ときめきがいっぱいなんですね。時間の感じ方には、心がどのくらい動いているかが重要で、ときめきをどのくらい感じるかで変わるというのです。なるほど~と感心してしまいました。そんな、ときめきを感じるためにも“ひと呼吸”が必要ですよね🌀

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。今日もお付き合いくださりありがとうございます♪





## 「今年もありがとうございました。」

こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

2022年も残りわずかになりましたね。

今年も、みなさんとの出会いに感謝の気持ちでいっぱいです。

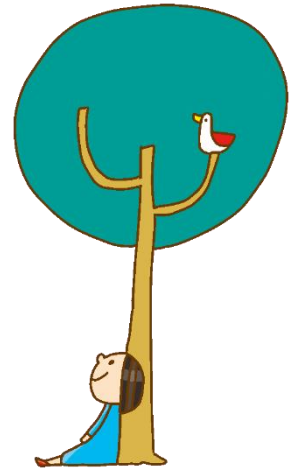
「kotona」が開設されてはや2年、“kotona だより”も37歩、ゆっくり歩んできました。

3年目である来年も“1歩ずつ”みなさんと一緒に歩いていきたいと思っています。

年の瀬は何かと慌ただしいと思いますが、体調管理に気を付けて穏やかな年末年始をお過ごしくださいね。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。

新年は1月4日からお待ちしております。今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



「今年もよろしくお祈いします。」

こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪ 新しい1年が始まりましたね。  
今年も子育て支援室「kotona」をどうぞよろしくお祈いします。

お正月休みはゆっくりと過ごすことができましたか？  
今日からまた忙しい日々が戻りますが、いつでも自分を大切になさって下さいね。  
今年も、心はゆったりと一歩一歩進んでいけたらと思います。  
息子の作文にこうありました。“笑顔”には2つの意味があって、1つは自分の笑顔で周りを明るくすることができ、2つ目は笑顔になった自分の心を明るくすることができる。そう思って、学校生活を送っているそうです。勉強になります(^\_^;  
笑顔や思いやりは相手に届けるイメージがありましたが、息子の言うように自分自身も幸せにしてくれるのですね。  
そして「今日という日の“うれしい”」をみつけ、ささやかに積み重ねていけば、きっと明日も笑顔で過ごせると信じています。  
みなさんの1年が、今日という日が、「幸せ」でありますように。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。  
いつでもいらしてくださいね。今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

新年が明けてから、あっという間に日が経ち、1月も後半ですね。今年はno36歩にあるように人生に“ときめき”を感じながらゆったりと過ごしたいなと思っています(^^)

そうは言っても、やることはたくさんあるのに、親子共にやる気が出ないことも・・・

「やる気スイッチ～君のはどこにあるんだろう～♪」

以前、CMでみた“やる気スイッチ”があればなあと思うことがあります。

普段、「早く宿題しようね。」などと声をかけると決まって「今しようと思っていたのに。」と返ってきます。そしてやる気スイッチさえどこかへ消えてしまいます。いったい誰が息子のやる気スイッチを押してくれるのだろうと悩みながら、やっぱりスイッチを押すのは自分自身だと気がつきます。私の場合は、最初の取りかかりが大切なので、まずは簡単なことを3分間やってみます。掃除をしたくないなあなら、近くのを整頓してみる。買い物が面倒だなあと思ったら冷蔵庫を覗いてみる等です。これは心理学的にも実証されている行動テクニックらしいですよ。目的を持って、いったん行動を開始してみたら、後から脳のやる気が盛り上がるというのです。その3分間作戦を息子へ伝えたところ、勉強しようと思って自分の机に座ったら、本棚の漫画が目について読みたくなり、ペンを持ったらイラストを描きたくなり、そのうちお腹が空いてきたらしいです(^\_^)やる気スイッチの前に母の怒りスイッチが発動しそうですが、そんな回り道をしながら、自分のスイッチを探して欲しいです。小さなお子さんの場合は、一緒にやってみよう♪作戦が、やる気スイッチに繋がるかもしれませんね^^

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。

いつでもいらしてくださいね。今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

今日はバレンタインデーですね♡日本では、女性から男性にチョコを贈るというイメージがありますが、海外では男性から女性に、チョコと一緒に真っ赤なバラの花束やジュエリーを贈ることもあるそうですよ。赤いバラの花言葉は「愛情」なんですよ。なんてうらやましい・・・バレンタインデーは、相手への思いや日頃の感謝の気持ちを“おくりもの”に乗せて届ける日でもあるのですね。

幼い頃から、何か嬉しいことがあると、お気に入りの便せんに「〇〇ありがとう。だいすきだよ。」などと家族に書いていた記憶があります。その時の思いを文字にして届けることで、言葉よりも気持ちが伝わると思ったのかもしれませんが。反対に、相手を思い、ありがとうを伝えることで、贈る側の私自身も幸せな気持ちになっていたことを大人になった今、思います。

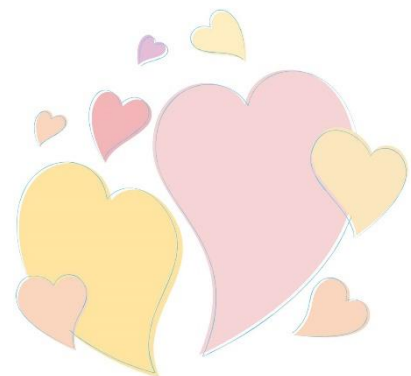
普段の毎日の中の、感謝の気持ちや挨拶、笑顔も、そこに相手を思う気持ちがあると“おくりもの”になるのかもしれませんがね。

そして、“おくりもの”はもらう側は勿論、贈る側も幸せになることに気がつきます。そんな、ささやかな“おくりもの”を大切に過ごしていけたら幸せです。

我が家のバレンタイン。息子が幼いころは、好きなキャラクターのチョコを購入していましたが、今は少しリッチで量も多いものがお好みだそうです(^\_^; 選ぶ私のミッションも子どもの成長とともに変化しています。母の思い、今年も息子に届きますように🍀

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

バレンタインデーが終わると、ひな祭りにホワイトデーと、行事やイベントが続きますね。

そして、これから春に向けて卒業式や入学式を迎えられるご家庭もあるかと思います。

行事やイベントは、それぞれの家庭ごとの楽しみ方があって、それが大切な思い出になっていくのでしょね。

我が家では、子どもの誕生日に、子どもがリクエストしたメニューを作るというのが恒例になっています。母的には外食が嬉しいのですが(^\_^; ある年の息子の誕生日のメニューがこちら♪

～ さばの塩焼き・うどん大盛り・酢の物・茶碗蒸し・ケーキ ～

し、渋い…☹️ その頃から釣りが大好きだったこともあり、魚や大好物のうどんをメインに。

酢の物と茶碗蒸しは、姉が好きだから加えたそうです。ちゃんと理由があったんですね。そんなイベントの微笑ましいエピソードを思い出していましたら・・・先週、検定試験に出かけた息子から「お、お母さん。試験会場を間違えました！」と電話が鳴り大騒動でした（涙）

毎年恒例となっているイベントから、予期せぬイベントまで。家族にはたくさんのイベントがあることを身に染みて体験した3月でした。そして、そんな息子も、もうすぐ卒業式を迎えます。

家族の誰かのイベントは家族みんなのイベント。

将来はきっと、ひとつひとつが大切な宝物になるのでしょね🌸

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪



こんにちは。子ども家庭支援員の高島です♪

桜の開花が待ち遠しいこの季節。3月は、子どもたちも1年の区切りを迎え、4月からの新しいスタートに期待と不安を抱えて過ごしておられるのでしょうか。

そんな子どもたちは勿論、私たち大人も不安になる時期でもありますよね。

心配性の私は、そんな目に見えない“不安”がとっても苦手です。1つの不安が、枝葉を伸ばすようにどんどん伸びてふくれあがっていくのです。私を苦しめるのは、大体は現実ではなくて想像。そして、私が感じている不安は私自身が作り出しているものなのだと気づかされます。

そこで、不安になる自分を受け止めながら、不安が小さなうちに、できそうな解決策をみつけたり、誰かに相談したり。そして、自分自身へ“だいじょうぶ”と心の中で言うことを心がけています。私たち大人でも付き合い方が難しいこの“不安”子どもたちなら、なおさらその影響は大きいのでしょうか。でも、心配ごとまで想像できるようになったのは成長の証でもありますよね。そんな時には、“がんばればなんとかなる”ではなく“だいじょうぶだよ”と、そばで寄り添い、伝えてあげたいです。

不安で眠れない日も、心が押し潰されそうな時も、そばにいる大切な人からの“だいじょうぶ”は、安心につながると思うのです。そして、一番近くにいる人に信じてもらえる。それだけで生きていく力が湧いてくるような気がします🌀

不安や困難に出会った時の対処法は、きっと人それぞれ。少しでも気持ちが楽になる、自分だけの解決法を探しながら、良い距離感で付き合い合っていけたらと思います。

今年度も、ゆっくりと42歩まで、みなさんと歩んできました。

4月からも、子育て支援室「kotona」をどうぞよろしくお願ひします。

「kotona」では毎日頑張るみなさんを応援しています。いつでもいらしてくださいね。

今日もお付き合いくださりありがとうございます♪

