

地域家族しんちゃんハウス通信

放課後児童クラブ版9月号

2021年9月1日(水)発行 No.238

<南林間しんちゃんハウスのみなさん♡>

1	水	FMやまと77.7MHz(9:00~15:00~21:00~)
2	木	
3	金	3年生買いおやつ
4	土	
5	日	
6	月	子供食堂7:15
7	火	2年生買いおやつ
8	水	敬老カード書き
9	木	
10	金	
11	土	詩吟教室10:00~
12	日	
13	月	子供食堂7:15/1年生買いおやつ
14	火	2年生買いおやつ
15	水	FMやまと77.7MHz(9:00~15:00~21:00~)
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	敬老の日
21	火	
22	水	
23	木	秋分の日
24	金	9月生まれさんのお誕生日会
25	土	詩吟教室10:00~/認知症カフェ13:30~
26	日	
27	月	子供食堂7:15/1年生買いおやつ
28	火	
29	水	FMやまと77.7MHz(9:00~15:00~21:00~)
30	木	

<西鶴間しんちゃんハウスのみなさん♡>

1	水	FMやまと77.7MHz(9:00~15:00~21:00~)
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	3,4年生買いおやつ 敬老カード書き
9	木	2年生買いおやつ
10	金	2年生買いおやつ
11	土	
12	日	
13	月	1年生買いおやつ
14	火	1年生買いおやつ
15	水	FMやまと77.7MHz(9:00~15:00~21:00~)
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	敬老の日
21	火	
22	水	
23	木	秋分の日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	9月生まれさんのお誕生日会/ FMやまと
30	木	

* 予定表は変更される場合がありますのでご了承ください。

世の中に子育てしんどい仕事はありません。

だって、私たちの未来を創ることであり、未来の幸せを可能にする仕事だから。

認定NPO法人 地域家族しんちゃんハウス 理事長 館合 みち子

メール: info@shinchanhouse.com URL: http://www.shinchanhouse.com/

<南林間しんちゃんハウス> ㊟242-0006 大和市南林間7-1-15 TEL/FAX 046-275-7955

<西鶴間しんちゃんハウス> ㊟242-0006 大和市南林間6-7-3 TEL/FAX 046-207-4693

<相談窓口> 子育てなんでも相談 : 090-5807-5673



自然に

こみあげる感覚を味わってみましょう

からだの中に起きている感じに気がつく。毎日忙しく周囲のことばかりに注意を向けた生活。次から次へと仕事に追われ、自宅でくつろいでいる時間も、音楽を流していたり、テレビやパソコンをつけっぱなしで、シーンとすることを避けていませんか？自分の中で何が起きているかわからないようにしています。



音を全て消してリラックスできる場所に移動してみてください。そして、かすかに聞こえる遠くの音、風の音、雨の音、外からの話声などを、ゆっくりといねいに感じてみてください。そして今度は自分の体に注意を向けてみてください。胸が…喉がヒリヒリ…首が…お腹が…全身をゆっくり感じてみてください。喉が締め付けられる感じだったら、しばらくそのままじーっとその感覚に留まってみてください。変化が表われたら、びっくりせず「ああ」こんな感覚もあったんだと気付いてあげてください。

呼吸も息が出たり入ったりする感じ、じっくり体で感じた事がありますか？自分で自分を観察してみて、ただただ感じてみてください。私達は何も判断せずに、これは良い物でこれは悪い物、人にはやさしく自分には厳しくと教えられてきました。自分で自分の事を責めるのはとても苦しいものです。本当の今の自分の中にある感覚に注意を集中することで、自然にこみあげてくる感情が湧いてきます。なぜか涙が出てきたり、我が子を産んだ時のように「かわいい」と皆思えたり、体がリラックスして今まであった重い体が軽くなり（体重は変わりません(^_^))、別の意識状態を作り出すのではなく自然にただリラックスして感じてみてください。何も感じない時もあります。それはそれで良いのです。感じないことを味わってください。次の瞬間感じるかもしれません。ふと不安になったり胸がドキドキしたり体の中で起きていることに委ねてください。その瞬間が命です。自分が何かをわかろうとするとか、何かをしなくてはいけないのではなく気付くことです。すると何の脈絡もなくふと感じることも。でも頭で理解しようとせずゆっくり感じ、内なる自分の今の感覚を自分の中で否定できない

「イヤなものはイヤ」これをストレートに感じることです。

あの人は！叱られたりトラブルを起こしたり…でも「イヤなものはイヤ」なのです。自分で上手に折り合いを付けていかななくてはいけないのですが、今の世の中、経験を積める場や環境がないまま社会に出てしまいます。ケンカすることもダメ、人の悪口もダメ、痛みもダメ、怒ることも、叱ることも…ダメダメがいっぱいの生活の中で吐き出したいことが山ほど、幼少期から積み重なり、植え付けられ、良いか悪いか、ON か OFF か…もう生きているといえませんが、「イヤなものはイヤ」なんです。人間です。ロボットではありません。皆さんが人間として命を感じる瞬間を「イヤなのね〜」「すてき〜」と共感してもらえるパートナーだったり、セラピストだったり近くに居てもらえると「イヤなものはイヤ」と言えますね。それが次のステージに向かう第一歩。子供さん、パートナーと一緒に感じてみてください。



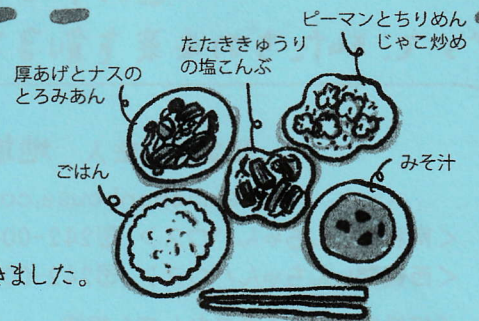
地域家族しんちゃんハウス理事長 館合 みち子

感謝の声

- ・中村さん 玉ねぎ、きゅうり、なす他ありがとうございます。
- ・田中さん 特大玉ねぎ、ありがとうございます。
- ・小坂さん いつもこまめにお届け下さり、ありがとうございます。
- ・Mさん いつもお米とトマト、なすなどありがとうございます。
- ・カットスタジオみどりさん 七夕の笹をありがとうございます。

短冊は神社で皆の願いが叶いますようにお焚きあげして頂きました。

- ・関さん いつも食品や雑貨ありがとうございます。



イラスト/フジコ