



(社) 日本アタッチメント育児協会 会員さま向け会報誌

アタッチメント・ライフ

2019年
冬号

報告号

第9回 育児セラピスト全国大会 in2018

～お母さんの笑顔は子どもの笑顔（^v^）～



第9回
育児セラピスト全国大会 in2018

心も救う
ママケア

～お母さんの笑顔は子どもの笑顔（^v^）～



1 日目：スキルアップ講座

P1 子育てマインドフルネス・インストラクター養成講座

2 日目：シンポジウム

「心を救うママケア～お母さんの笑顔は子どもの笑顔（^v^）～」

P6 開会挨拶

P8 【対談企画】ゲスト：森田尚子先生
「マインドフルネスは、ママを救えるか？」

優秀実践者表彰式・実践発表

【東京会場】

P12 育児の専門家部門 上田 よう子さん
「孤独」の辛さを知っているからこそできる子育て支援が、そこにある

P15 医療・看護部門 松崎 聡実 さん
助産師人生の転機のひとつひとつが、今の自分につながっている

P17 保育・子育て支援部門 丹野 信子さん
「子どもと関わる仕事がしたい！」その意志の力が道を拓く

【大阪会場】

P19 アタッチメント教室部門 吉田 有加さん
教室の開催で癒されているのは、インストラクターの私の方でした

P21 保育・子育て支援部門 学校法人石原学園 認定こども園 青山幼稚園
より良い保育と子育て支援のために、新たな試みを次々に実践することも園

P23 ランチミーティング

P24 東京会場 現場のお悩みスーパーバイズ
「手のかかる子どもが多くなってきて、保育士が対応しきれない」他

P26 大阪会場 現場のお悩みスーパーバイズ
「ママ支援がしたいけど、何をどうやっていいのかわかりません」他

P28 第9回育児セラピスト全国大会 in2018 参加者の声

P29 スタッフ あとがき

P30 (社) 日本アタッチメント育児協会 講座一覧

P31 淑徳大学短期大学部 フォローアップ研修 & ホームカミングデー

P32 大学認定養成校のご紹介

資格アイコン

インストラクター資格

-  アタッチメント・ベビーマッサージ
-  アタッチメント・ヨガ(forマタニティ&ベビー)
-  アタッチメント・食育
-  アタッチメント・キッズマッサージ
-  アタッチメント・ジム
-  ベビーキッズ・あそび発達
-  プレスクール・あそび発達
-  子育てマインドフルネス

育児セラピスト資格

-  前期課程(2級)
-  後期課程(1級)
-  シニアマスター

その他資格

-  アタッチメント発達支援アドバイザー
-  トレーナー

子育てマインドフルネス・ インストラクター養成講座



✿ マインドフルネスは、神秘ではなく科学です

まずは自分が「癒される」ための マインドフルネス

東京と大阪で、「子育てマインドフルネス」の0期を行いました。意外だったのは、「マインドフルネス」は、多くの方にとって、それほど馴染みあるものではなかったこと。

『名前は聞いたことがあるけど、やったことはないし、どういうものかもよくわからない』という方が大半でした。それでも、興味を持って受講して下さった理由は、マインドフルネスが、「心を癒す」「ママを救う」ものだと、わかっていたからでしょう。



それと共に、受けに来て下さった方たち自らが、「癒されたい」ニーズを持っておられたのではないかと思います。かく言うわたし自身のマインドフルネスも、「自らの心の安寧」がテーマでした。「まずは、自分」これは、物事の本質です。

マインドフルネスという入り口は、現代人に最もしっくりくる

個人的な話をすると、わたしが、インドの瞑想に出会ったのは、10年以上前のことです。とても神秘的で、不思議なものだと感じたのを覚えています。毎日続けるには至りませんでした。その後、ヨーガをはじめて7年目をむかえています。ヨーガは、今や生活の一部となっています。そして今回、マインドフルネスの文脈で、理論や歴史、背景を研究するとともに、坐禅に出会いました。師は、曹洞宗・道元禅の禅僧で、わたしは、この師の教えに共感して、坐禅を進めています。

振り返ると、瞑想もヨーガも坐禅も、すべて同じゴールに行き着きます。「私が幸せであることを実感する」そして、マインドフルネスという入り方が、もっとも入りやすく、納得感があり、効果を実感で

きる、だから続けられる、楽しめる、と思うのです。講座では、これを伝えることに注力しました。

マインドフルネスを学問することの価値

講座では、まず子育てにおけるマインドフルネスの話から始まります。家族、夫婦、人生という子育ての切り口の中で、マインドフルネスはどう機能するのか。

そして、心理学でマインドフルネスを解釈します。そもそも、人の心の不調はどこから生じるのか、そのメカニズムを学び、マインドフルネスが、心の不調にどう対応するのか。その上で、今度は、われわれの軸である「アタッチメント」の文脈からマインドフルネスを解釈します。

この「心の不調のメカニズム」は、受講生のみなさんが、非常に合点がいったポイントだったようです。これまで、つかみどころがなかった「心の理解」が明確になった、と多くの方が感想を挙げてくれました。

心理学では、マインドフルネスを、日常生活に、そして人生に活かしていくイメージが出来たようです。そして、多くの方が、「マインドフルネスは、アタッチメントの修復作業である」というところに、大きな意義を読み取られていました。

理論編の核を学ぶ前に、まずは実践をしてみました

今回の講座では、理論編の核となる医学・脳科学編を学ぶ前に、マインドフルネス実践をしてみました。これは、「実践をして実感を得てから、理論を学ぶか、理論を学んでから実践の中で、それを感じるか」という学ぶ順序論なのですが、今回は、前者を採りました。

実践編では、ヨーガ・ヴェーダの監修をしていただいた森田尚子先生が登壇しました。ヴェーダの歴史から、ヨーガや瞑想との関係などを学んだ上で、実践に移りました。

始める・続ける・楽しむの3段階でマインドフルネスを習慣に

実践編は、やり方の説明ではなく、リトリート形式で、テキストに添って、実際にマインドフルネス実践をしていただきました。今回のメソッドは、「Begin はじめる」「Do 続ける」「Enjoy 楽しむ」という



3段階に分けられています。その意図は、まず始めなければ、何も起こりません。しかし、マインドフルネスは、そのシンプルさゆえ、始めても続きにくいのです。そのため、誰でも出来て、覚えることもない簡単なメソッドから始めます。次の段階では、続けることをテーマにします。続けるためには、日常生活の中で、良い変化や効果が得られることが重要です。その意味では、ウエストのくびれから、怒りの対処まで、モチベーションが上がるメソッドに取り組みます。そして、より長く続けて習慣にするためには、楽しめないといけません。そのためには、目先の効果や変化よりも、人生が豊かになるようなテーマ、さらに、ある程度の難易度があるものに挑戦します。

「憑き物が落ちたの？」というくらい表情が変わった人も！

実践編のリトリートが終わった時のみなさんの様子は、明らかに違いました。中には、難しい顔をしていた人が、憑き物が落ちたのかと思うくらい、表情がやわらかくなったのが、見て取れる方もいました。

その中のおひとりの方の言葉が、とても記憶に残っています。その方は、すでにマインドフルネスを3年くらい実践してきた看護師の方だったのですが、満面の笑顔でこんな風におっしゃっていました。

「もう、なんか無敵になった気分です。何でも来い！という感じ。」

「無敵になった気分」というのは、非常にステキです。それに加えて、この方の表情が、とてもステキでした。



リトリートでスッキリした理由、自分に起きたことのメカニズムを知る

最後に、今回の「子育てマインドフルネス」の理論編の核となる医学・脳科学をやりました。リトリートで疲れが取れたのか、みなさん頭はスッキリしていたようです。

まずは、医学におけるマインドフルネスの位置づけや扱われ方、その目的を確認しました。その上で、マインドフルネスを脳科学の視点で解釈します。脳のどの部位が反応し、どのような神経ネットワークを形成するのか、マインドフルネス瞑想によって、脳にどのようなことが起こっているのか、といった視点です。さらに、医学的エビデンスとしてのマインドフルネス研究を見ていきました。

この医学編を学んだ時、受講生のみなさんのマインドフルネス観が、神秘的なものから、科学的なものへとシフトしました。そして、マインドフルネスの効果がより身近に感じられ、信憑性が大きく増

したようです。

そして、リトリートで経験したこと、観察できたことを、理論的に解釈し始めたように思います。

しめくりは、無心のマインドフルネスで、目的を手放す

講座の締めくくりに、もっとも純粋なマインドフルネスのあり方、取り組み方について解説しました。「目的を手放す」というテーマです。最後は、自分自身とマインドフルネスが同一化して、何の目的もなく、効果を期待することもなく、日常の一部として瞑想するという世界観をご紹介します。もちろん、これを目指す必要はありませんし、そういうものではありません。気付いたら、そうなっているもの。

そういう世界観を知識として知っておくのは、マインドフルネスの奥深さを体感するのに、とても良いのです。



マインドフルネスを数日続けたら、何が観察できたのか

3～7日間、マインドフルネスを毎日10分以上やってもらい、レポートにまとめてもらいました。非常に興味深く、マインドフルネスの可能性を感じさせてくれる結果となりましたので、ご紹介させていただきます。

自分は、いつも精一杯頑張りがすぎていると感じた。失敗や不安に陥ったとしても、心を平常に戻すことに精一杯努力をしていた。平常に戻すことで無理やり心を安定させていたのかもしれない。自分自身のありのままを受け入れている状態ではなく、そこには無理が生じていたと改めて感じる。

自分自身を振り返り、内面を見つめられる余裕と、今自分がそこにいることを感じることで価値があることを感じる事ができた。

(62歳 福祉職公務員)

mindfulness

マインドフルネスという状態は、どんな状態であるのか、それを知りたいと思いました。今回面白かったのは、雑念がわいたときに、戻る場所を持つと言う事でした。「雑念はうかんだら、ただ流していく」というのが私の学んできたことですが、雑念を眺め、消え去ることを待つだけでなく、雑念に囚われている自分に気づいたら、ただ呼吸をしている状態の自分に戻る。戻る自分の場を持つことは新しい発見でした。

(58歳 日本アタッチメント育児協会認定講師)

mindfulness

今も毎日、短い時間ですがマインドフルネス実行中です。実感できる効果が続いていて毎日自分の感情の起伏に振り回されず、幸せな感覚を大切に出来ているように思います。これからも続けていき、たくさんの人に知ってもらいたいです。

(35 歳 主婦)

mindfulness

自分は日々疲れているのかも…と思いつつ、それを実感できるようになってきた。だからといって解決するわけではなく、日々の忙しさも変わらないのだが、その日常と向き合っている自分に対し、深く呼吸を意識することで、心がゆったりする隙間が空くような気もしてきた。

(48 歳 保育士)

mindfulness

自分の呼吸を感じながら息を吸い、「m a -」と息を吐きだしていく事で、様々な雑念がなくなり心が解放感と自分の体に響く声が心地よくリラックスの状態となった。

息を長く吐き出す時間も日に日に長くなり、気管が弱かったのだが、肺から気管と全体が丈夫になったと思われる。

日々の忙しさから、自分の呼吸を聞く事を忘れていた事に気付かされ、呼吸を感じ聞き、心で感じる事が出来る機会に出会えた事に感謝するとともに、自分が感じた体感を多くの方々に伝えていきたい。

(45 歳 子育て支援 NPO 主宰)

mindfulness

「今」を生きることに関心を向けず、時間に追われる日々をただ無意識に生きていた、と気付いた。常に頭で考え、勝手にあたふたしたり見えない物への不安や焦りを抱いたり、マインドレスの状態の私がいた。呼吸も浅くて上手くできていないことにショックも受けた。

取り組んでからの変化として、ストレス事項に対しての考え方の変更や気持ちの切り替えが、少しスムーズになったことを感じた。先が見えず不安になっているくらいなら「今」できること「今」やりたいこと「今」大切にしたいことに目を向けて一つずつ、一步一步進んでいこうと思えるようになった。数日取り組む中で、様々な気付きや自分の可能性を感じることはできたので、やはり少しでも毎日続けることに意味があると思った。

(33 歳 保育士)

mindfulness



子育てマインドフルネス・インストラクター養成講座

東京 1 期 開催決定

7月27日(土)・28日(日)

※日程は会場の都合により変更になる可能性があります。

興味のある方は、お問い合わせください。詳細をお伝えいたします。

お申し込み
お問い合わせ



052-265-6526



info@naik.jp



www.naik.jp/course/min.php



シンポジウム

開会挨拶

みなさん、こんにちは!日本アタッチメント育児協会の広島です。
全国大会も、今年で9回目となりました。

「9」という数字の意味を探る

さて、この「9」という数字には、いったいどんな意味があるのでしょうか!まずは、それを探ってみようと思います。

「九」というのは、読み方の「く」から「苦」を思い起こさせ、昔から「忌み数」とされている数字です。

そう言えば、今年のテーマは「心を救うママケア」。その意味では、苦しみから心を救うことでつながっています。また、わたし個人としては、今回のスキルアップ講座の「子育てマインドフルネス」は、まさに苦労の連続でした。つまり「生みの苦しみ」ともつながっています。

さらに「9」を探求してみましょう。

占星学における「9」とは?

わたしには、マインドフルネスの他にもう一つ、子育てに取り入れたいおススメがあります。それは占星学です。いま風に言えば星占いとなりますが、これもマインドフルネス同様、本をただせば古い歴史に成り立ちます。太古の昔から、政(まつりごと)を司ってきたのは、占星術師であったわけです。そんな占星学において、その人が生まれたその時間の天体配置図は、その人の持って生まれた性格傾向を表します。自分だけでなく、夫(妻)、子どものそれを知っておくことは、子育てにおいて大きな指針となります。

占星学は、ホロスコープという天体を12のハウスに分けて、星の配置を示す図で読み解きます。その中の「9ハウス」。

9ハウスは、専門的な高等教育や哲学、あるいは、宇宙やスピリチュアルなど、まだ確立されていない、理解できるかどうか分からないものを研究する部屋です。





瞑想という神秘を、医学・哲学・心理学で斬る

まさに、今回のマインドフルネスにぴったりのハウスなのです。瞑想という神秘的な響きのものを、5000年前のインド哲学「ヴェーダ」に見出し、さらに最新の脳科学や心理学で解釈し、それは、医学現場でも役立てられている。それが、マインドフルネスです。全国大会の第「9ハウス」である今回にピッタリのテーマなのです。

さらに、次の10ハウスというのは、9ハウスで研究した物を、世に出していくという部屋です。10ハウスの来年に向けて、このマインドフルネスで得た知見を世に出し、子育てに活用していきましょう。

今日を第一歩に、みなさんが、それぞれのマインドフルネスを持ち帰っていただけるような場にしたいと思います。



【東京会場】淑徳大学短期大学部 4・5号館



【大阪会場】宝塚大学 大阪 梅田キャンパス



【対談相手】

森田 尚子

クリシュナマチャリアの教え 正式指導者 / ヴェーディック・チャントーリング正式指導者 / 現在、インドにてヨーガセラピーとアーユルヴェーダのトレーニングに参加（2020 年修了予定）
（全てインド政府公認）

【対談企画】マインドフルネスは、ママを救えるか？

廣島 今日は、対談という形なんですけど、実はほとんど打ち合わせしてません。事前に打ち合わせしてしまうと、こういう対談って予定調和で面白くないんですよね。だから、話の中で何が出るか、お互い分かってませんね。

森田 分かってないです。

廣島 では、まず最初に、世の中的にいうと、マインドフルネスってよく分からないものっていうイメージだと思うんですけど、森田先生の生徒さんは、マインドフルネスを、どんなものだと思ってレッスンに来られてるんですか。

森田 皆さん、すごく興味を持たれていて、それが自分にとって何かプラスになるんじゃないかって、すごく期待を持っている印象がありますね。

廣島 心の豊かさみたいなものを求めるということですよ。マインドがフルである、つまり心が満たされている。

いろんなものがマインドフルネスになり得ます。瞑想、ヨガ。中には、ライティング、書くことでマインドフルになるというものもあります。昨日の講座でも、日記を書くことをご紹介しました。マインドフルネス・イーティング、食べることも。あるいは、歩行ですね。マインドフルネス・ウォーキング。

じゃあ、何でもマインドフルネスなのっていうと、そうではないわけですよ。例えば、瞑想。マインドフルな瞑想とマインドフルでない瞑想が、あり得るんじゃないかなと思うんですけど。その点について、どうですか？

森田 瞑想というと、座って目を閉じて、こういう形、そういう座り方をして、こういうふうにするテクニックみたいなもの。でも、そうではなくて、自分が今、どうあるのか、どういう状態なのかっていう、結果のほうだと思うんですよ。形よりも、その内側がどうなってるのかっていうのが重要なかなと思います。

廣島 昨日の講座の話の中でも、あれこれ考える自分って必ず出てくるんですよ。瞑想って、その繰り返し。考えちゃう自分に、「ハッ！」っと気付いてまた戻る。戻るときには、戻る場所が必要なんですよ。それが呼吸になるわけです。

森田 そうです。何か目印が、帰る場所が必要です。

廣島 そこで瞑想なら呼吸、ヨガなら体の動きということですね。

森田 まさに、そうです。

廣島 あれこれ考える自分に気付いて呼吸に戻る。その繰り返しをしていくうちに、だんだん呼吸に集中していられる時間が長くなる。これがマインドフルネス。呼吸に戻るのを忘れて、ずっとあれこれ考えてしまうのは、マインドレス。こんな感じでマインドフルネスを定義して、話を進めていきたいなと思います。

まずは、今日のテーマ「心を救う、ママケア」ですね。先生のところにも、ママさんって来られますか？

森田 たくさんいらっしゃいますね。

廣島 どんな感じですか。

森田 とにかく余裕がないというか。特に働いてるママさん、フルタイムでお仕事されている方ですね。そうすると、朝起きてから夜寝るまで、とにかく、やることが山のようであって、あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ、あれができなかった、これができなかったという感じで、一日が終わる。それで、ストレスがすごくたまっていく。それが体に出てきてしまったりする方もいます。

例えば、疲れがなかなか取れない、風邪をひきやすくなったとか。あとは、生理のサイクルが崩れたり。あと、偏頭痛とか、めまいとかするようになったとか。

そうやって来られるママは、本当に心のスペースもなく、パートナーとの関係もギスギスしてきたりして、いろんな問題を抱えて、悩まれている感じです。お話するとすごく大変だなと思いますね。

廣島 まさに今、会場にお越しの皆さんの周りにも、そういう状態のお母さんは多いのではないのでしょうか。お母さんたち、本当に今、大変なんですよ。

そういうママたちに、マインドフルネスに出会わせてあげるっていうのは、すごく価値があるんじゃないかと思います。マインドフルネスっていうのがあるんだよ。簡単なことなんだよ。だまされたと思って3日やってみて。すると、3日もやると結構、以前の自分とは違うスッキリした自分が、分かっちゃうじゃないですか。

森田 それは、すごくあると思いますね。もう3日どころか、その場で。その場で一回やって、いろんなことに気付いたり、ホッとしたりというのは、あると思いますね。

廣島 お母さんがマインドフルネスに取り組むと、どんなふうに変わっていくんでしょうか。

森田 一番、多いのが、最初のうちはすごいすっきりしましたとか、気分が良くなったとかですね。ちょっと続けていくと、お子さんから「ママ、優しくなったね」とか言われたり。あとは、パートナーの方に、「怒らなくなったね」とか言われたり。そうした感想を聞くと、すごく瞑想が進んでいらっしゃるなって、私もうれしくなりますね。

廣島 お母さんが優しくなったとか、会社で人当たりが良くなった。これって、実際、脳の働きが変わってるんですよね。ここは心理学、脳科学で実証されています。これまでは、何の根拠もなく、お母さんが変わるんです。瞑想すると変わるんです。と言っていて、「うーん、それホント？」って思っちゃうところがあったじゃないですか。今は、すごくいい時代になりました。それが、ちゃんと科学で証明できるっていう時代になったんです。

これ、話し始めると長くかかっちゃうんで、簡単にですけども、心理の面から話すのが一番分かりやすいと思うんです。皆さん、自動思考という言葉は、聞いたことありますか。自動思考っていうのは、思考の癖とも言うんですけど、何かあったときに、意識せずにしてしまう反応。例えば、知らない人と会ったときに一步引いちゃう。あるいは、やりたいことがあるときに、それを我慢することが良いことだと思っちゃう。だから、ついつい我慢しちゃう。

こういうのが、思考の癖、自動思考なんです。これは、どうにも回避ができないんですね。自動思考の中には、その人が生きていく上での「生き難さ」や「生き辛さ」を生むものもあるわけです。それが高ずれば、うつになったりする。

それで、今まで心理学者たちはいろんな対処法や治療法を考えてきた。例えば認知療法っていうのは、認知の書き換えを行うわけですけど、これをやっても、なかなか成果が出なくて、やりあぐねるようなケースって、たくさんあったわけです。

マインドフルネスは、ベースを解決しちゃうんですね。これに気付いちゃったのが、ジョン・カバット・ジンなんです。これがどういうことかという、脳の働きが変わっ



てるんですよ。自動思考による思考の癖が、変わる。自動思考してるときの脳の反応ポイントがあると思います。その反応ポイントにおける、脳のネットワークのつくり方。例えば困難があったときとか、自分で嫌だなんていうものに直面したときに、自分がどういうネットワークを脳内につくるのかっていうことが、今では分かってて、そのネットワークのつくり方を変えることができる。

森田 すごいですね。

廣島 すごいですよね。だからこそ医学分野でもマインドフルネスを使ってるんですよ。そういう意味で言うと、すごくパワフル。

森田 すごくパワフルですね。

廣島 それで、お母さんたちが優しくなったっていうことですね。実際に、なるほどってうなずけるし、科学的にも証明されてるんです。実際に情動が、動きにくくなる。

例えば、嫌なことがあった時、嫌なことの脳の部位、扁桃体っていうんですけど、扁桃体がわさわさって働くんです。でも、脳の活動自体をぐーっと抑えるんです。そうすると扁桃体は、わーってなってるんだけど、脳の活動自体がおさまってるから情動が動かないんです。こういうことが瞑想者では、あり得るのです。

森田 すごい。

廣島 そういうふうに科学的な脳機能の変化によって、お母さんが優しくなった。瞑想を始めて情動が動きにくくなったということなんです。脳の書き換えが起こったということ。こういう脳の書き換えって、どんな場面でも良い方に働きますよね。

森田 そうですね。

廣島 良い方向に働く。だって、悪く働くことがないんですよ。じゃあ、そういう人って、いつもあんまり喜怒哀楽が激しくないのかというと、そうじゃないですよ。

森田 そうじゃないです。

廣島 騒ぐときには騒げる。だけど、騒がなくていいときに騒がずにいられる。これは、欲しくないですか。こういう脳、欲しくないですか？ そういう脳を手に入れられる



方法と聞くと、なんかマインドフルネスってちょっと科学的なものに感じられませんか。

必要なときに、落ち着いた感情を手に入れることができる。これが、さっき言った認知の書き換えなんですね。結局、「感情が騒いでいる」＝「脳が無駄に動く」というところを書き換えて、騒いでいるのは置いて、脳は無駄に動かさない、というように訓練するというのが瞑想。科学的に言うと、そういうふうに理解できるんです。

例えばアスリートが試合前とかに瞑想すれば、落ち着いたプレイが出来ますよね。

森田 生徒さんの中にもプロアスリートの方が、試合前のルーチンワークで、ほんとに10秒呼吸法とか、控室に行ってちょっと瞑想とか、そういったことで緊張はしてるんだけど、それを楽しめるようになったとか、捉え方が変わったっていう方が、いらっしゃるんですね。それで、いいパフォーマンスが出せる。

廣島 その話聞いて思い出したのが、大坂なおみさんですよ。大坂なおみさん、ずっとメンタル弱かったんですね。ここぞというときに失敗してランクが上がらなかったのが、今年すごいじゃないですか。あれはコーチが変わって、コーチがいろいろというのはよくいわれてることですけど、あの人、ルーチン手に入れたんですよ。ミスショットした後に心を落ち着けるルーチンを手に入れて、そのルーチンで気分を切り替えて、次はもっといいパフォーマンスするって。これも、まさにマインドフルネスですよ。

森田 それこそ、ほんとにそうですね。スポーツはメンタルですね。アスリートたちは肉体的にも技術的にも、そんなに変わらないんですよ。だけど、何が違うかっていったら気持ち、心ですね。精神状態。これで、ほんとに勝

敗が決まったり、結果が変わったりするって、皆さん、おっしゃいます。

廣島 そういう意味で、われわれもそういうルーチンを手に入れたら強いですね。皆さん、それぞれに必要なルーチンって違うと思うんですね。大坂なおみさんは、ミスショットをした後の切り替えだけど、「私にとって、どんなルーチンが必要かな？」というのを、今のこの場で考えてみてはどうでしょう。この後に、リトリートをやるんですけど、同じことやっても、それぞれにテーマが違うはずなんです。「人前に出たときに緊張しない私」を手に入れた人もいれば、ミスしちゃったときに、「くよくよしない自分」でいたいとか、怒っちゃうときに「怒らないでいられる自分」が手に入れた人もいます。自分にとって欲しいルーチンって何かなって、ちょっと考えてみませんか。

「よし、これの対処法を今日は持ち帰ろう。」そういうものを思い浮かべて、後でリトリートをしていただくと、これはなかなか価値高いですよ。

森田 そうですね。最強のツールを手に入れた、みたいな感じですね。

廣島 こうやって2人で話してて、皆さんに伝えながら思いました。自分なりのルーチンこそが、最強のツールなんですね。でもそれは、他の人にとって良いかどうかはわからない。自分独自の方法や使い方、あるいは場面で使う。

そういう意味で、世に伝わるいろんな「マインドフルネス 何たら思考法」とか「活用法」というのは、そのままでは、どうにも合わないと思うんです。

森田 そうですね。多分、創設者の方や創世記の方のマインドフルネスは、本質だけを伝えていたのだと思うんです。でも、最近出てきた様々なマインドフルネスは、何とか先生のマインドフルネスとか、何とかスクールのマインドフルネスとか誰かのやり方にアレンジされています。本質の部分が忘れられ、どんどん具体的になって、方法や

順番、その効果効能の方にフォーカスされて、メソッド化される流れは、あるかもしれないですね。

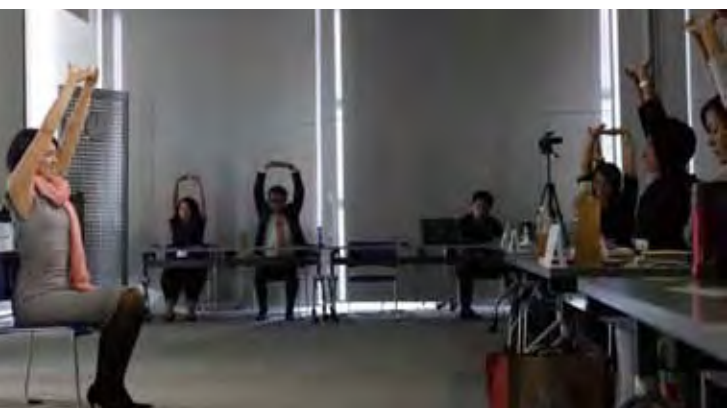
廣島 森田式マインドフルネスとかって言いたくないんです。廣島式マインドフルネスでもないんです。「子育てマインドフルネス」なんです。

そこでお伝えするのは、本質。歴史や理論、文化背景、エビデンスといったこと。その上で、付録としてのメソッド。メソッドの使い方は、皆さん、それぞれなんですよ。それぞれが自分のマインドフルネスの中で経験してきたことを生徒さんに伝えるというものだと思うので、この伝え方をしてくださいっていうのは、本当はない。これはマインドフルネスに限らずですね。

ベビーマッサージだって同じですよ。このベビーマッサージっていうんじゃなくて、皆さんが理解したものしか伝えられない。それを伝えていくだけ。だから、こうやりなさい、みたいなものではない。どんなやり方もOKよ。だけど、本質にはこういうことがあるというようなこと。そういうものを伝えていきたい。皆さんも、ぜひお母さんたちに、もしマインドフルネスを伝える機会があれば、今日持ち帰るであろう「自分なりのルーチン」これを使っていただいて、日常の中でふんだんに使ってみていただいて、その実感とともに伝えるというのが・・・

森田 とても大事ですね。まず先生の中に経験があって、テクニックで伝わるわけではないっていうところですね。ヨーガも何千年もそれで伝わってきたのかなと思いますね。

こちらは会報誌用に編集した文章です。
下記 URL より全文を見ることができます。
<https://www.naik.jp/blog/director/archives/1504/4>



東京会場：優秀実践者表彰式・実践発表



【東京会場】左から広島理事長、松崎 聡実さん、丹野 信子さん、上田 よう子さん

育児の専門家部門：保育士養成大学教員 神奈川県

上田 よう子さん (ほっとままサロン)

取得資格



「孤独」の辛さを知っているからこそできる
子育て支援が、そこにある



神奈川県横浜市の上田さんは、現在、保育士養成大学の教員をする傍ら、子育て支援活動として、ママたちが集まれる場「ほっとままサロン」を運営する1児のママです。

生まれてくるわが子に、そして乳児を担当する保育士として役に立つ学びとしてのアタッチメント・ベビーマッサージ

上田さんは、もともと保育士でした。10年保育士として勤めたのち、ちょうどベビーマッサージの資格に興味を持ち調べ始めた頃、自らの妊娠を知りました。

園では、乳児を担当することもあり、生まれてくる子どものためにもなる、という思いから養成講座の受講を検討しました。妊娠中でも大丈夫か気がかりでしたが、協会の事務局に聞くと、妊娠中に受講する方は意外と多いことを知り、安心したそうです。



『アタッチメント・ベビーマッサージを受講してみると、**想像以上に内容が専門的**で勉強になることばかりでした。先生方のプロフェッショナルな講義がものすごい衝撃で、もっと学びたいと思い、そのまま続けて育児セラピスト1級を受けることにしました。1級も本当に受けてよかったと思う内容ばかりでした。担当の講師の先生には「**こんな先生になりたいな**」と憧れの気持ちを抱いたのを今でも覚えています。』と上田さん。

10年の保育士経験があっても、子育てはOKじゃない!「保育≠子育て」

講座を受講し、妊娠がすすんでみて、はじめてわかったママのこと。つわりに悩まれ、出産の不安の中、孤独を感じる毎日。今まで保育の中で、何気なく接していたお母さんたちは、こんな思いをして子どもを産んでいたのか、と思い知る日々。

そして、出産して子育てが始まってみて思い知ります。「子育ては、保育とは別物だ」10年間の保育士経験は、新生児の子育てには全く役に立たない。過酷な睡眠不足に悩み、その上、産後の体調が非常に悪く起き上がれなかったので、外に出ることもままならず、「孤独」が襲いかかる毎日でした。

「孤独」の毎日から抜け出すきっかけは、ベビーマッサージを教えることだった

そんな孤独の「孤育て」の中で引きこもりがちだった上田さんに、ベビーマッサージ教室の依頼が舞い込みました。療育センターでの保育士経験と、妊娠期に取得したベビーマッサージ資格を買われ、ダウン症児のサークルからの依頼でした。

ダウン症のお子さんとその親御さんには、言葉の使い方に気を付けました。ダウン症児は、発達の進みもそれぞれなので、「成長」や「発達」といった言葉や表現をせず、「いまこの時の幸せ」を持ち帰ってもらえるような表現を心がけました。

でも実際は、『私が言葉に気を遣ったり、ベビマを教えたりしたというよりも、私自身が癒されることの方が大きかったように思います。ダウン症のお子さんは



もとより、その親御さんも、とても暖かく愛情深い方ばかりで、子どもたちの笑顔や、親御さんからの「ありがとう」の言葉に、私自身の孤独が癒されていたのだ』と上田さんは振り返ります。

自宅でサロンを開いてわかった、「私だけじゃなかった!」

ダウン症のお子さんとのベビーマッサージ教室をきっかけに、上田さんは「もっと多くのお母さんにベビーマッサージを広めたい、つながりたい」と思うようになり、自宅教室を開くことを決意します。

サロンでお母さんの生の声を話をきいてみると、「実はものすごい孤独で」「昼は食べられなくて菓子パンだけ」など、お母さんたちの子育ての状況に驚いたと共に、「私だけではなかった」と感じて、上田さん自身が救われた気がしたそうです。

サロンの子育て支援が、赤ちゃん訪問員の仕事につながり、子育て支援のあり方を見つめるきっかけに

そんな頃、上田さんの活動を聞きつけて、横浜市の赤ちゃん訪問員の仕事が舞い込みます。いざ、訪問してお母さんの生の声を聞くと、子育て支援の場があっても、そこに行くことが出来ないお母さんが意外と多いことを知ります。

「数回通っても友だちができず、自分の心のうちを話すことなく行くのを断念した」、「場所があっても勇気が出ない」など。

子育て支援について、イチから学び直すために大学院に行くことを決意

お母さんたちの生の声を聞いて、上田さんは、子育て支援の場所や子育て支援そのものを学び直そうと大学院に行くことを決意します。

産後の体で大学院に通い、



文献を読み、授業に課題をこなし、パソコンに向き合う日々は大変でしたが、「学びはまさに青春そのもの」不思議と辛くはなかったそうです。また、研究発表では、どの会場でも「私も孤独でした。」と共感の声と反響をもらい、自分が承認され、報われた実感を持つに至ります。

大学院を機に、次の人生の扉が開き、想像もしていなかった世界が広がった

大学院を無事に卒業する頃に、現在の勤務先である保育士養成校の教員の話をしてもらいました。今は、「乳児保育」や保育内容「言葉」の授業では子どもと愛着関係を作っていくことの大切さを力説しています。授業の中では「アタッチメント」の重要性とベビーマッサージも取り入れています。

大学で教えるなんて、想像もしていなかったこと。ベビーマッサージで学んだ知識と資格が、仕事で元が取れるくらい活かされているおかげだ、と上田さんは言います。

理想の子育て支援を目指して

上田さんは、子育て支援活動を通して、誰よりも救われ元気になったのは、自分自身だと言います。そんな

上田さんは、今後についてこう言います。

『これからは、学生たちも巻き込んで、ベビーマッサージの良さを伝えながら、「頑張らなくて良い子育て」「大丈夫ではなくて大変だから助けて」と言える子育て』にしていけるように地域のサポートの方達の力を借りて子育て家庭を盛り上げて行きます。

生き返らせてくださった日本アタッチメント育児協会と、出会ってくださった皆様に本当に感謝いたします。』



広島からひとこと

自らが、子育ての孤独にさいなまれ、声が出せなくなるほどの心的ストレスを抱えた上田さんは、子育て支援活動に従事し、子育て支援を学び、その成果を世に発表してきました。そして、いま保育士養成校の教員として、学生に教えてもいます。これらの一つ一つ、すべてが、上田さんにとって「最高の心のセラピー」として機能していたのだと思います。活動し前に進めば進むほど、元気になっていく様子が伺えました。

そんな上田さんだからこそできる子育て支援が、「ほっとままサロン」であり、そんな上田先生だけ

らできる保育士養成教育があるのだと思います。

上田さんは、育児セラピスト1級を受講した時の担当講師を見て、「こんな先生になりたいな」と思ったと言っていました。恐らく、この時から、上田さんが先生になるという運命の輪は、回りはじめていたのだと思います。

これからも、自らが苦しんだ経験と、子育て支援や保育に関する専門性を活かして、学生を導き、子育て家庭を応援してってください。



松崎 聡実 さん（まつぎき助産院）

取得資格



助産師人生の転機のひとつひとつが、今の自分につながっている

北海道の東の果て北見市で「まつぎき助産院」を営み、おっぱいマッサージとベビーマッサージを展開する松崎さんの発表です。

松崎さんは、臨床の現場で20年以上助産師として働きましたが、体調不良によって2度の転機を経験します。最初は、助産師としての現場を離れることを余儀なくされます。この転機を学びに使い、ABM アタッチメント・ベビーマッサージ講座を受講し、インストラクター認定を受け、知り合いの助産院などでベビーマッサージ教室を開きます。その後、看護学校の正教員になります。ここで2度目の体調不良による転機を迎え、教員の仕事を断念します。これを機に、人生を見つめ直した松崎さんは、定年後に取り組みもうと思っていた乳房ケア専門の助産院の開業に踏み切ります。



出張専門という 開業助産師の新しいカタチ

開業に当たって、松崎さんは、先輩の開業助産師のアドバイスを参考に、施設や箱を持たない出張専門という型を取り、「出張おっぱいマッサージ」というコン

セプトを立てました。このスタイルは、開業助産師の新たな型になり得ると思います。

廣島のビジネス的考察

ビジネス的に考えて、この選択は、とても賢い選択と言えます。乳房ケアを中心にするなら、施設は必要ありません。その分、開業費用を大幅に抑えることが出来ます。また、出張のスタイルは、固定の箱を持つよりも商圈を広く取れます。

開業と言うと、つい固定観念で箱ものを作ってしまうがちですが、助産師は、身一つでやっていける職業であり、本来のお産婆さんだって、昔は出張だったわけです。私は助産師業界のことはよくわかりませんが、松崎さんのモデルは、最新の助産師開業スタイルであり、原点回帰でもあるのだと思います。

「おっぱいマッサージ」と「ベビーマッサージ」の2本立ての開業が成功の秘訣

松崎さんは、平成28年1月の開業当初から、「おっぱいマッサージ」のほかに、「ベビーマッサージ」を事業の柱に据えました。この二つの柱は、のちに非常にうまくかみ合います。

開業当初は、思うように人は集まりません。しかし、少し辛抱して続けていると、だんだんクチコミが機能しはじめ、人は増えてゆきます。その意味で、松崎さんがベビーマッサージ教室を経験していたことが、今

回の開業で大きく活きています。

ベビーマッサージは、お母さんたちの関心が高く、人を集めやすいのです。その上、プライベートレッスンという形態のおかげで、お母さんとの関係性は深くなります。関係性が深いからこそ、クチコミを流してくれます。また、その中から、おっぱいマッサージを利用する流れもできます。



一方で、おっぱいマッサージは、突っ込んだ関わりをするので、お母さんたちとは、より関係性が深くなります。そのクチコミは強力です。やがて、おっぱいマッサージの利用者が、数人をクチコミして、ベビーマッサージのグループレッスンが始まるという型が出来ていきます。

この「ベビーマッサージ」と「おっぱいマッサージ」の両建てのクチコミを作ることが出来たことが、松崎さんの開業が軌道に乗った秘訣です。

開業してから花開いた、数年前のベビマ教室での縁

ベビーマッサージ教室は、別の形で花開きます。教員になる前、ベビマの資格を取ってすぐの頃、ある助産院でベビマ教室の依頼を受けました。その時の生徒さんの一人が、隣の津別町の保健師さんでした。数年たって、その方の縁で、津別町の子育て支援としてのベビマ教室につながったのです。その後、この流れはどんどん広がり、置戸町でも始まり、大空町、そして地元の北見市と、公共の子育て支援としてのベビマ教室の流れが、4市町村にわたって広がります。当然、この人たちの中から、おっぱいマッサージを利用してくれたり、クチコミを起こしてくれる人も出てきますので、集客として機能するわけです。

これまでの経験が、すべて役に立っていま軌道に乗っている！無駄なことは何もない！

開業から3年目、ベビーマッサージのプライベートレ

スンから、おっぱいマッサージへ、おっぱいマッサージから、ベビーマッサージのグループレッスンへ、という相互作用の流れが出来てきたころ、まつぎ助産院は、軌道に乗ります。

松崎さんの場合、ベビーマッサージが、開業時の大きな強みとなりました。それだけではなく、看護教員時代に培った知識や経験は、お母さんたちの育児相談に乗る上で大いに強みとなり、お母さんたちとの関係性を深め、信頼を集めることに寄与しました。

つまり、開業前に試しにやっていたベビマ教室と、看護教員としての6年間の知識と経験が、開業の大きな強みとなったわけです。「人生無駄なことはひとつも無い」ということを、自らの実践で教えてくれています。

これからの挑戦と展望、そして助産師としての生きがい

「妊娠➡出産➡育児」は繋がっている。出産の前後に携わる助産師だからこそ、妊娠から、産後の育児までの周産期に一貫した関わりを持ちたい。そんな思いから、産前からの関わりを持つために、松崎さんが選んだのは、「アタッチメント・ヨガ」のマタニティ・ヨガと、産前から産後にかけて提供する「子育てマインドフルネス」です。

「妊娠、出産、育児、どの時期においても、どんなお母さんも、精神が不安定なときはあります。そうしたお母さんに寄り添い、サポートすることをテーマにしていきたい。」そう松崎さんは語ります。

廣島からひとこと

松崎さんは、2度の体調不良という逆境を転機と捉え、それぞれ人生の新しい扉を開き、その結果として、いまの「まつぎ助産院」があります。それは、「人生無駄なことは何一つない」ということを、わたしたちに身を持って教えてくれています。今でも体の不調と折り合いながら、次の自分を描いて前に進む松崎さんの生き方を、後身の者として見倣いたいものです。



丹野 信子 さん (金井こども園)

取得資格



「子どもと関わる仕事がしたい！」
その意志の力が道を拓く



山形県山形市の認定こども園 金井こども園で保育士として勤める丹野さんは、園が運営する子育て支援センターでベビーマッサージ教室を開催しています。



フルタイムで幼稚園教諭を続けることを諦める決断

結婚、出産後も、フルタイムで幼稚園教諭を続け、3人の子どもの子育てと仕事を両立してきた丹野さん。そこには、家事を快く引き受けてくれていた義母の存在がありました。いつも元気なお義母さんでしたが、高齢も手伝い、体調不良を訴えることもしばしば。丹野さんは、これ以上、高齢のお義母さんに負担をかけるわけにはいかないと決心し、その年の年度末(3月末)で、幼稚園を退職することを決めます。

お義母さんにラクをしてもらおうと決めて、年が明けた1月、突然お義母さんが体調を崩し入院することになり、職場・病院・自宅という生活が続く中、3月末、無事に退職をむかえました。やり残したことはない、さあ看病に専念しようという矢先の4月、お義母さんが亡くなりました。

心も体もどん底の日々「なぜ、こんな思いをしなければいけないのか」

お義母さんに恩返しも出来ず、仕事も辞めて、気持ちの整理のつかない日々。追い打ちをかけるように、長年悩まされてきた股関節痛が悪化し、手術・入院となり、体が自由にならない生活が続きました。

「なぜ、私だけがこんな思いをしなければいけないのか」

どん底まで落ち込んだら、だんだん「これからの自分」について考えられるようになりました。その頃から、日に日に体の自由もきくようになっていきました。そして、以前勤めた幼稚園でお手伝いをしたり、療育施設のボランティアをしたり、徐々に回復していきました。

「やっぱり子どもと関わる仕事がしたい！」

そんな中、改めてこれからの人生を考えました。「自分は、いったい何がしたいのだろうか」自問自答の末に出てきた答え「やっぱり子どもと関わる仕事がしたい！」この思いが強いことに気付きました。

同時に、「幼稚園勤めでは経験していない未満児(0～2歳)に関わってみたい！」という思いにも気づきま



した。そして、「赤ちゃんのことを学び直そう!」と決意しました。真っ先に思いついたのが「ベビーマッサージ」でした。そうして「赤ちゃんのことが学べるベビーマッサージ」ということで、(社)日本アタッチメント育児協会のベビーマッサージ講座に出会い、2011年に養成講座を受講することができました。この時は、それが仕事になるなんて思ってもいませんでした。

「赤ちゃんに関わりたい」という強い意志が、現実を引き寄せる

養成講座を受講してしばらくした時のこと。前職の金井第二幼稚園が認定こども園になることが決まり、幼稚園教諭と保育士と両方の資格を持つ丹野さんに声がかかり、パートとして働くことが決まりました。

こども園には、子育て支援センターが開設されます。地域にひらかれた場として、どんな活動をしようか、という話になった時、丹野さんは恐る恐るベビーマッサージを提案してみました。すると、あっさりと了承されました。

ベビーマッサージを柱に、さまざまな親の学びを提供する「育児講座」は大人気に!

7年前の2011年当時は、山形でベビーマッサージをやっている所はほとんどなかったので、ベビーマッサージ教室を開くと、たくさんの方が来てくれました。

丹野さんは、ベビーマッサージ資格に続いて、アタッチメントジム、キッズマッサージの資格も取得し、「親子遊び」や「子どもの発達のお話」など、ベビーマッサージだけでなく、さまざまな親の学びを提供するようになりました。このプログラムは、「育児講座」として好評を得ます。今では、申込開始と同時に、すぐにいっぱいになることもあるそうです。

「育児講座」に通ってくれた子が、そのまま入園してくれたりすると、本当にやりがいを感じるそうです。また、子どもの発達のお話をしたり、お母さん方の相談に乗ったりする中で、理論と実践が少しずつ結びつい



て、理解が深まっていることも感じるそうです。

「すべてが、アタッチメントでつながっていたのだと実感します」

「ベビーマッサージ、アタッチメントジム、キッズマッサージといった実践的なインストラクター資格に基づいてやってきました。昨年、アタッチメント発達支援を受講し、今年、育児セラピスト1級を受講したことで、これまでバラバラに見えていたものが、一つに繋がっていることが理解できました。「すべてはアタッチメントで繋がっている」ということを発見できました。

これからは、子どもたちや保護者との関わりの中で、この学びを活かしていこうと思います。」と、丹野さんは今後の展望を語っています。

廣島からひとこと

人生のどん底を経て、見つけた「これからの自分が本当にやりたいこと」。丹野さんは、強い意志を持って、目の前でやれることをやり、その結果、それを手に入れました。「子どもと関わる仕事をする」「赤ちゃんに関わる」

そして、その「やりたいこと」は、今も進行形でつづき、発展しています。実は、丹野さんの支援センターが人気なのは、内容もさることながら、作りこまれた自作テキストや、丁寧な関わり方が肝なのだと思います。最後には、カタチよりも、気持ちと意志なのかなぁ!ということをお教えました。



大阪会場：優秀実践者表彰式・実践発表



【大阪会場】左から島谷 精利さん、廣島理事長、吉田 有加さん、島谷 晶子さん、新福 博文さん

アタッチメント教室部門：歯科医院副院長

兵庫県

吉田 有加 さん（こうじ歯科医院）

取得資格



教室の開催で癒されているのは、
インストラクターの私の方でした

兵庫県加古川市の、こうじ歯科医院は、歯科医のご主人が院長で、奥様の有加さんが歯科衛生士を勤め、ベビーマッサージ教室を運営しています。歯科医院のベビーマッサージ教室らしく、ベビーマッサージとお口のケアをテーマに、「Baby & Gum Massage ぴよこ」と名付けられています。



あの時のわたしは、産後うつだった

ご主人が勤務医だったころ、自らも別の歯科医院で働きながら出産をした吉田さんは、その頃の仕事と育児の両立の大変さを今でも覚えています。最近になって「あのとき自分は産後うつだったんだ」と自らを振り返ります。さみしくて、不安で、出来ない自分を責める毎日。

私だけじゃなかった

そんな中、長男が4か月になった頃、ベビーマッサージ教室に出会いました。そこでママたちと出会って話しをしたら、肩の荷がスーッと下りる気がしました。

「私だけじゃなかった」「みんな同じ悩みをかかえてたんだ」

この時の、自分のつらかった思いと、救われた思いが、今の吉田さんの原動力になっています。歯科医院を

開業する事になった時、医院の中にベビーマッサージ教室を作ろうと決めました。今でも吉田さんが初心として大切にしていることは、「表面的には元



気に見えても、とっても頑張って私のところに来てくれるお母さんがいる事を、忘れてはいけない。」ということだそうです。そして、「ベビーマッサージ教室で教えながら、実は、お母さんたちの笑顔や『来てよかった』の声に、私の方が癒されています」と語ります。

お母さんが主役のベビーマッサージ教室

そんな吉田さんのベビーマッサージ教室は、いつでもお母さんが主役。ベビーマッサージだけではなく、歯科医院らしく歯の磨き方や、歯の豆知識などお母さんが知りたいこと、知っておいた方が良いことを伝えたり、歯の悩み相談に乗ったりします。また、抱っこや



家事で背中がコチコチになっているお母さんのために、ストレッチをしたり、ベビーマッサージの最中に、姿勢を正すアドバイスをしたりします。

吉田さんのベビーマッサージ教室は、お母さん支援が一番の目的です。それが、お母さんの評判を呼び、歯科の知識の啓蒙になり、歯科医院の集客にもなっている。でもそれは、あくまで結果論。大事なのは、やっぱりお母さんの笑顔。とても良いエネルギー循環です。



広島からひとこと

吉田さんの発表を聞いて、私は、東京で発表してくれた上田さんの発表を思い出しました。彼女も吉田さんと同じことを言っていました。「私だけじゃなかった」そしてその時救われた思いを原動力に、ベビーマッサージ教室を続けていると、実は癒されているのはインストラクターの自分の方だった、と言っていました。

今回の吉田さんや、東京の上田さんの発表を聞

いて、私は確信しました。ベビーマッサージ教室は、インストラクターにとって、とても効果的なセラピーになります。お母さんが癒されて、笑顔になって、「来てよかった」と言ってくれることで、インストラクターの方も大きな癒しをもらっているのです。

吉田さんの発表は、ベビーマッサージ教室の新しい可能性を見せてくれた気がします。



保育・子育て支援部門 鹿児島県

認定こども園・青山幼稚園

取得資格



より良い保育と子育て支援のために、 新たな試みを次々に実践するこども園



鹿児島県の認定こども園・青山幼稚園は、市の委託事業として、子育て支援センター「スマイリィ」を運営しています。ここでは、5人の職員自らが、アタッチメント・ベビーマッサージインストラクターとアタッチメント・ヨガインストラクターを取得して、0歳児からの教室を開催しています。



マタニティヨガとベビーヨガで、 他の子育て支援と一線を画す

この子育て支援センターのユニークなところは、アタッチメント・ヨガによって、マタニティヨガとベビーヨガを開催しているところです。というのも、今では、近隣の子育て支援では、ベビーマッサージ教室はあふれていて、どこも同じで特徴を出せないからです。そこにいち早く気づいた主幹保育教諭の島谷晶子さんが、マタニティヨガとベビーヨガを入れることを思いついたのです。

この試みは大当たりで、「スマイリィ」は、周りの子育て支援とは一線を画す、近隣でも大人気の子育て支援センターとして、いつも親子で賑わうセンターとなったそうです。



ベビマを教えるのは、男性インストラクター、しかも保育士じゃない

もう一つ注目すべきは、5人いるインストラクターのうち、3人が男性であるということです。その一人新福さんに聞いてみました。

「最初は、男性のベビーマッサージ・インストラクターというのは、自分として違和感がありました。でも、父親のベビーマッサージなどをやっているうちに、お母さんもお父さんも、違和感はなくな





りました。今では、全く自然です。」

男性の資格取得者は、それなりにいますが、実際にベビーマッサージ教室をやっている男性インストラクターとしては、数少ないひとりです。

自信をなくして辞めてしまう職員を 職場復帰させたい

もう一人の男性職員は、自信をなくしてしまっていたところを、理事長の島谷精利さんが、自信を持って何かできるようにと資格取得を促したそうです。今では、男性インストラクターとして、平日の午前のベビーマッサージクラスを担当しています。お母さんたちにベビーマッサージを教えることで、彼自身のセラピーになっているのではないかと回想してくれました。

青山幼稚園では、こうした自信をなくしてしまった職員の職場復帰を促す試みも進めています。その具体策として、1時間から出勤できる勤務形態を導入、短時間でも現場に戻ることを促すことから始めています。今後は、こうした職員たちに対して、ベビーマッサージを教える側のセラピー効果にも期待しているそうです。

発達が気になる子や発達障害児の発達支援が出来る園にしていきたい

今後の展望として、発達障害児や発達が気になる子たちに対応した発達支援事業所を開設して、その保護者に対して適切なアドバイスを行い、発達の苦手を緩和し、得意を見つけて伸ばしてあげるお手伝いをし



ていく構想を持っているそうです。

その準備として、理事長の島谷精利さん、主幹保育教諭の島谷晶子さんが、今年「アタッチメント発達支援アドバイザー資格」を取得し、ご夫妻自らが職員の教育を始めているそうです。



広島からひとこと

青山幼稚園さんが、これからの認定こども園として、新たな試みをたくさん行い、チャレンジされている姿勢に、私は感心させられました。そして、ここでも、上田さんや吉田さんのようにベビーマッサージ教室が、インストラクター自らの心のセラピーになっていることも確認することができました。





ランチミーティング

ランチは、毎年恒例、自然の色を食べる「3PM さんじ」さんの、ナチュラルデリでした。美味しいランチを食べながら、各グループで話に花が咲いていました。



【東京会場】集合写真



【大阪会場】集合写真

現場のお悩みスーパーバイズ



昨年、大阪会場で好評だったスーパーバイズを、今年は東京・大阪の両会場で行いました。

「今抱えている問題・悩み」をグループごとに話し合ってもらい、それに対して当協会代表の廣島のスーパーバイズのもと、参加者全員からも意見をもらう、というものです。

東京
会場

手のかかる子どもが多くなってきて、保育士が対応しきれない

「保育士が1対1でついていてあげると、おとなしいのだけど、そうでないと、悪さをしたり、問題行動をしたりする子どもがいます。一人だけなら対応できるのですが、こういう子が何人もいて、保育士の手が足りません。何かよい方法はないでしょうか？」

最近、よく耳にする事例です。こういう子が、必ずしも発達障害や多動であるとは限りません。衝動的にそうになっているというよりも、大人の注目を引きたいという感情の表れかもしれません。むしろ、このケースは多いでしょう。

相手にしてもらえないよりも、 問題を起こして叱られた方がイイと思ってしまう子どもの心

普段、お母さんに、十分に相手にしてもらえていなくて、「もっと自分のことをかまってくれたい」という気持ちがあるのです。そうすると、子どもは、相手にしてもらうために、わざと突飛な行動や問題行動をします。そうすれば、(たとえ叱られてしても) 相手してもらえるから、それを求めてしまうのです。

こういう子には、いっぱい「グュー」としてあげて、いっぱい話を聞いてあげることが必要です。とは言え、保育士が、



その場で対応してあげても限界があります。子どもの本当の寂しさは、家庭に存在する場合があります。また、保育士の手が行き届かない問題も残ります。根本解決は、お察しの通り、お母さんです。



お母さんを巻き込めれば、根本解決！ ただし、伝えるのにも、知識と技術が必要です

でも、こういうことは、いきなりストレートにお母さんに言ってしまったら、怒らせてしまったり、不快な思いをさせてしまったりして、関係性が悪くなります。では、どうするか？

時間をかけて、お母さんに働きかける。これしかありません。そのためには、保育士自身が、対人援助や発達、愛着について、ある程度の知識を持っていることが必要とされます。お母さんとの関係性を作るまでが大仕事。ここまで来れば、お母さんは、保育士に対し「聞く耳」を発揮します。そして、家での母子関係が好転すれば、保育園でも落ち着くようになります。

残念ながら「お母さんを変える」必殺技はありません やれるのは「実践」と「理論」の両建てアプローチに尽きます

園での子どもの問題行動には、少なからず母子関係や家族関係が影響します。これらは、園だけの努力では乗り越えられません。多くの場合、お母さんの意識を変える必要が生じます。

ベビーマッサージやキッズマッサージ、アタッチメント・ジム、あるいは今年やった子育てマインドフルネスといった「実践」は、お母さんの意識が、自然と良い方向に変わるための実践メソッドです。

心理学の「理論」をいくらかざしても、お母さんの心は動きません。しかし、「実践」をやっただけでは、具体的な実感にはつながりません。「理論」と「実践」の両建てが必要です。

実践のあとに行う、振り返り、あるいは、悩み相談。その際に、心に起きたことを理論として伝えたり、子どもの変化を解釈してあげたりすることで、お母さんは、腹に落ちて、少しずつ意識が変わっていきます。

誌面で紹介しきれなかった他のお悩み in 東京

- ◆ ひとりで教室運営、集客やホームページどうすればいいの？
- ◆ 発達障害の子どもにどう対応していいか、
また親御さんにどう言って良いのか苦慮している
- ◆ 園長の私以外、みんなが新人や若手保育士、
知識も経験も自信もなく現場に立つ毎日です
- ◆ 勤めている療育施設を辞めることに。しかし施設長の
猛烈なネガティブ反応に遭い、どうしていいかわかりません



下記 URL より全文を見ることができます。
<https://www.naik.jp/blog/director/archives/1504/7>

ママ支援がしたいけど、何をどうやっていいかわかりません

「上は18歳から下は2歳まで、4人の子を持つ母です。以前は、エステサロンを経営していましたが、いまは専業主婦です。上の子も大きくなり、そろそろ何かしたい。やるなら、子育てでいっぱいのお母さんを助けるママ支援がしたいと思っています。でも、どんなことをやればいいのか、どうやればいいのか、わかりません。教えてください。」

まずは、何も考えず、はじめの一步を、小さくやってみる

この質問に対する私の回答は、「何でもいいから、まず小さくやってみる」です。最初の1回目は無料で、知り合いの方やお友達を呼べば良いのです。その方が下手なプレッシャーがないからです。やってみると、お母さんが何を求めているかわかります。それがわかると、それに対して自分が出来ること、してあげたいことが見えてきます。それは、あなたの強みや得意なことかもしれません。そうして、あなたらしい支援のカタチが出来てゆきます。そのうち、人が人を呼び、賑わいも出てきます。



強みや得意があなたの支援のカタチをつくる

エステサロンを以前にやっていたということなので、お母さんにリラグゼーション・ケアのようなものを提供できるかもしれません。最初は、「0・1・2歳のママのための」というように、なるべく対象を広げずに、絞る方が上手いきます。

会場には、すでに教室やサロンなど様々な形でママ支援をしている方がたくさんいますので、会場からも意見を募りました。そんな中、ベビーマッサージ教室をやっている細川さんが自らの経験談を話してくれました。

ちょうど昨年、この場で、 わたしも同じように悩んでいました

「ちょうど昨年、この場所で、私も同じような悩みを持って、全国大会に出席しました。ベビマの資格を取ったものの、何をどうやっていいかわからず、特に集客に困って相談しました。そして、そこで教わった『丁寧にやっていれば、人が人を呼んで生徒は増えて



いく』という言葉信じて、地道にやってみました。そして1年経った今、私のベビマ教室は満員になりました。だから実感しています。まずは、やってみることが大事。そこから、必ず何かが始まりますよ。」

はじめるときは、みんな同じ、わからなくて不安、 そしてやってみてはじめて見えてくる私なりのカタチ

すると、別のグループの本郷さんも、
「私も、最初にはじめるときは、まったく何をしていたのかわかりませんでした。ベビマ教室をするぞ!と決めたものの、右も左もわかりません。でも、いざ1回目をやって、2回目、3回目と回を重ねると、だんだん私の教室の特徴が見えてきました。そして、いろいろなやりたいことが浮かんできました。みんなおんなじだと思いますよ!いっしょにがんばりましょう!」

こうして、会場全員で、「がんばるぞ!オー!」という感じになって、スーパーバイズは幕を下ろしました。今回の大阪でも、非常にグループダイナミクスの効いた一体感のある場だったと思います。



誌面で紹介しきれなかった他のお悩み in 大阪

- ◆ 転職先の上司の指示があいまいで、どう仕事をしてよいかわからない
- ◆ 子どものおもちゃの取り合いで、ママ同士が険悪に…
どうおさめれば良かったの?
- ◆ フルタイムで仕事復帰、でも子育てと両立できる自信がありません

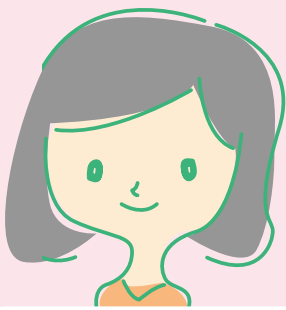


下記 URL より全文を見ることができます。

<https://www.naik.jp/blog/director/archives/1504/8>

廣島より、スーパーバイズを終えてみて

こうして全員参加型のスーパーバイズを行ってみて、他のグループの回答が別のグループにも当てはまったり、誰かの発言が、新たな質問を生んだり、悩みに対する経験者の意見が聴けたり、本当に実のある時間でした。会場で実際に起きたことを、こうして文章で伝えるには限界がありますが、その一端でもお伝えできれば、何かの参考にしていただけるかと思います。



第9回 育児セラピスト全国大会 in2018

参加者の声

とても楽しかったです。前日のマインドフルネスの講座に参加していたので、よい復習になりました。そして講座の内容も知識もより深まった感じがします。マインドフルネスだけでなく、ヨガ・瞑想・医学や脳科学の結びつきなど、もっと知識を深めたい、探求したい気持ちが芽生えました。

(48 歳 保育士)

大阪でのシンポジウムに毎年参加させていただくことが楽しみになっています。前回の大会や、受講で一緒した方々との再会と新しい出会いがとても楽しみです。いろんな職種の方々との交流は、いい刺激になったり、勉強になったり、感動したりと、毎年参加させて頂いて、本当に良かった!!と感じています。

昨年ご一緒させていただいた方のお教室がにぎわっておられるとお聞きして、とても嬉しく、また励みにもなりました。

(50 歳 事務職)

皆さん、それぞれの職種や人生の流れがあり、その中で、(社)日本アタッチメント育児協会で学んだことを生かし、自分のものにして活動している様子を知られて楽しかった。

今はまだ、自分自身では学んだ事を活動にしていこうと思っていませんが、まずは、自分の糧とし、育児を楽しみながら頑張っていこうと思いました。

(36 歳 主婦)

受講者間のつながりを感じました。今回初めての参加でしたが、またいつか参加したいと思いました。ホテルも紹介していただき、参加しやすかったです。

(56 歳 助産師)

シナリオなしのダイナミックな対談が大変楽しかったです。

ランチパーティーの後にグループワークという流れも親近感が増して、楽しく進められてよかったと思います。

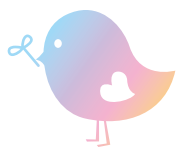
(60 歳 保育士)

自身の辛い体験から同じ思いをされているママを支えたいという思いで、お教室を開かれた方の活動実践発表は、本当に心の動きが見える様で、感動し、私自身パワーをいただきました。

スーパーバイズでは、グループの中で悩みを共有し、問題の本質を探り、解決の方向を皆で話し合うことで、自分の中の悩みやモヤモヤもほどけて、心地よい感覚を得ることができました。また、来年も参加したいです。

(53 歳 保育士)

スタッフ あとかき



太田 有香

今回は東京、大阪どちらも受付と物販を担当させていただきました。メールやお電話でやりとりさせていただいた方と直接お話しさせていただくことができ、とても嬉しかったです。また、皆様の熱い想いに、今年も沢山の刺激をいただきました。残念ながらご参加できなかった方には、今回の会報誌で少しでも雰囲気がお伝えできたいと思います。ぜひ、お読みいただいた感想もお送りいただけますと幸いです。



松尾 彰俊

今年は東京大阪共に森田先生の講義、リトリートを行い、マインドフルネスがどのようなものを中心とした内容でした。マインドフルネスのことを理解した人や、興味を持った方が多かったように見受けられました。今回私は撮影だったり PC の操作を担当しておりましたが、非常に盛り上がった部分があれば、マインドフルネスに触れているときの静かな雰囲気と、静と動がよく切り替わる全国大会だな、と感じました。ご参加くださった皆様に心より感謝申し上げます。



塩澤 美月

今回初めて全国大会に参加させていただきました。皆様の熱い思いや、活動をすぐそばで感じることができ、とても嬉しかったです。普段は電話やメールにて活動状況を伺っていましたが今回、直接お会いし、お話を聞くことができ本当に良かったです。今後も皆さまのご活躍、楽しみにしております。また、ぜひ、活動をされていらっしゃる方は事務局までご報告、お待ちしております！



梅原 礼子

今年は、初めて大阪会場のほうにスタッフとして参加させていただきました。1日目の講座終了後も、2日目のシンポジウム終了後も名残惜しそうに会場でお話されている皆さんの姿が印象的でした。この全国大会を通して、仲間と再会したり、新たな出会いがあったり、また活動のヒントなどを持ち帰っていただいたという方も多いのではないのでしょうか。なにより私自身も、皆様と直接お会いでき、とても楽しい時間を過ごさせていただきました。



竹内 典子

今回、全国大会に初めて参加させていただきました。シンポジウムのリトリート体験では、個々の取組みにもかかわらず、会場が一体となり、森田先生の素敵な声に包まれましたね。日頃、周りの方を最優先に考え、忙しい皆さまにとって、自分自身のために使った、大事な時間を過ごして頂けたのではと感じました。2日間を通して真剣な眼差しや熱い思いに、ぐっと心を動かされました。ご参加いただき心より感謝申し上げます。



編集 後記

毎年、年始には今年の目標を考えているはずですが、年が終わる頃にはどんな目標をたてたかも忘れてることが多いです。今年の目標は「とりあえず 3 月に控えている 3 人目の出産を無事に乗り越え、生活の基盤を整える…」！心穏やかに育児をしたいと思います。インストラクターの皆さま、本年もどうぞよろしくお願いいたします！(福山)



日本アタッチメント育児協会 公式ブック

全国の書店・amazon.jp にて発売中！



6歳までのアタッチメント育児

子どもを伸ばす愛情の表し方・与え方 8つのメソッド

廣島 大三 (著) / 合同出版 (出版)

標準価格：1,400 円 (税別)

親子の「アタッチメント (=愛着関係)」を育めば、子どもをもっと愛せる、子どもはもっと Happy! になる。親が親として成長し、ストレスがやりがいに変わる! 心やさしく、知的好奇心にあふれた、頭の良い子どもが育つ! アタッチメント育児に Let'sトライ! アタッチメント理論の基本概念から、親子の日常での営みの中でアタッチメントを育む具体的メソッドまで。



アタッチメント・ベビーマッサージ

～感性豊かで幸せな子どもに育つ～

廣島 大三 (著) / 寺下 謙三 (監修) / 保健同人社 (出版)

標準価格：1,200 円 (税別)

赤ちゃんが生まれたら、ベビーマッサージを始めてみたい、と思っているお母さんは少なくありません。ベビーマッサージはオイルを使って、お母さんの手で赤ちゃんにマッサージをすることですが、大切なのは、お母さんと赤ちゃんの絆をしっかりと結ぶことです。本書では、発達心理学の観点から、お母さんと赤ちゃんのアタッチメント (愛着関係) をしっかりと作り、情緒豊かな「幸せな子ども」に育てるためのベビーマッサージを紹介します。

一般社団法人 日本アタッチメント育児協会の講座一覧

保育士や看護師、子育て支援施設など、育児にかかわる仕事に就業している方たちを主な対象として、下記のような講座を企画・運営しています。

■ インストラクターになるための講座

✓ 育児セラピスト 前期課程（2級）を同時取得できます

アタッチメント・ベビーマッサージ インストラクター



お母さんにアタッチメントの大切さを伝え、豊かな母子関係を作るためのベビーマッサージを教える先生の資格です。

アタッチメント・食育 インストラクター



親が子どものために知っておきたい「心と体と知能を育むための食育」を、心理学・栄養学・歯学の観点から教える先生の資格です。

アタッチメント・ヨガ (for マタニティ&ベビー) インストラクター



妊婦さんとおなかの赤ちゃんの間のアタッチメント形成によって、出産や子育ての不安を取り除き、豊かな母子関係をつくるためのマタニティ・ヨガを教える先生の資格です。

あそび発達 インストラクター



0・1・2歳の心を育て、脳を育て、体を育て、その後の豊かな能力形成の土台を作るための「あそびと発達」を教える先生の資格です。

プレスクール・あそび 発達インストラクター



3～6歳という、知能形成とパーソナリティ形成において、その後を左右する重要な時期に、子どもの人生にとって最良の幼児教育としての「あそびと発達」を教える先生の資格です。

アタッチメント発達支援 アドバイザー



発達障害や発達グレーゾーンについての基礎知識を学び、そうした子どもたちの発達のために出来る具体的なメソッドを学び、お母さんにアドバイスや指導を行うための知識とスキルを身に付ける講座です。

New!

子育てマインドフルネス



いまや精神医学における心理療法としても注目のマインドフルネス。「子育てマインドフルネス」は、ヨーガ、瞑想法、呼吸法というだけにとどまらず、脳科学や医学におけるエビデンスのもとに体系化しています。

■ 「育児セラピスト」になるための講座

育児セラピスト 前期課程（2級）



発達心理学やアタッチメント理論の基礎を学び、日常の育児や保育の現場で活かせる知識とスキルを学ぶ講座で、育児の専門家「育児セラピスト1級」取得のための基礎資格となる講座です。

育児セラピスト 後期課程（1級）



地域の子育て支援の現場において必要とされる「育児の専門家」として、根拠を持った育児指導やお母さんのメンタルサポート、育児を教える講座を企画できる知識とスキルを修得し、それを証する資格です。

育児セラピスト シニアマスター



「子育て」の域を超えて、「人生」という枠組みで、人の発達と成長を学ぶことで、自分の人生を再発見し、まわりの人たちの人生を見立て、あるいは、子どもだけでなく、親やその親の人生を見立てることで、人間関係を適性に導く役割を担うための資格です。

■ さらにステップアップをするための講座

AKM アタッチメント・キッズマッサージ インストラクター



アタッチメント・ベビーマッサージ インストラクターの上級資格であり、ベビーマッサージを卒業した1歳～6歳までのアタッチメントを育むためのキッズマッサージを教える先生の資格です。

AGM アタッチメント・ジム インストラクター



0歳～6歳の子どもの運動能力と、それに伴う知能、情緒の発達を目的とした、発達心理学と運動科学に基づく「親子体操」を教える先生の資格です。

■ 活動をさらに広げるための1DAY セミナー

- 心を癒すコミュニケーション術セミナー
- 教室運営力アップセミナー



日本アタッチメント育児協会
トレーナー



講師や講演家として「教える・伝える・導く」スキルを専門的かつ実践的に学び、これまでに修得してきた知識とスキルを伝えるための資格です。後身の育成において活かせる資格であり、当協会の認定講師になるための基礎資格でもあります。

淑徳大学短期大学部 フォローアップ研修 & ホームカミングデー

“ 社会人になったあなたたちにだからこそ、今伝えたいこと ”

東京でのシンポジウムで、毎年会場を提供していただいている淑徳大学短期大学部は、2009 年から、「育児学」をカリキュラムに導入され、育児の専門家である「育児セラピスト 1 級資格」と「ABM アタッチメント・ベビーマッサージ インストラクター資格」を大学の授業で学び、取得しています。

導入から 10 年目を向える今年、「育児セラピスト全国大会」にあわせて、淑徳大学短期大学部で、「フォローアップ研修 & ホームカミングデー」が開催されました。

淑徳大学では、すでに 1400 名以上のアタッチメントベビーマッサージインストラクター、育児セラピストを養成されています。



前原学長のご挨拶



細井先生のスキルアップ講座



当協会代表の廣島よりご挨拶

プログラム

- はじめのあいさつ
- 基調講演 「今、保育で必要なこと、大切にしたいこと」
- ベビーマッサージ教室運営プチ講座
- 茶話会・グループワークで情報交換
- 「保育者に、今、求められている力『対おかあさん力』」
- おわりのあいさつ



受講生の皆様 記念撮影

大学認定養成校のご紹介

一般社団法人日本アタッチメント育児協会は、大学の正規カリキュラムに科目を提供し、大学の授業の中で、「育児セラピスト」や「ABM アタッチメント・ベビーマッサージ」「アタッチメント・ヨガ」などの各種資格を取得できる大学認定養成校を展開しております。現在の認定養成校は、保育士養成校では、東京の淑徳大学、助産師養成校では、大阪の宝塚大学の2校となっております。

大学認定養成校は、大学、学生の双方にそれぞれの価値を提供するものです。

Merit

大学にとっての価値

- 他大学の同学部・学科との差別化、独自の特徴を打ち出せる
- 入学希望者が増加し、入試の競争力が高くなり、学力レベルが上がる
- 学部・学科に合った付加価値をPRできる

Merit

学生にとっての価値

- 保育士や看護師、助産師をはじめとする専門職が、現場で活かしている本物の資格を持って、社会に出られる

certificate

現在の認定養成校

- 淑徳大学短期大学部 こども学科
「ABM アタッチメント・ベビーマッサージ インストラクター」「育児セラピスト1級」
- 宝塚大学 看護学部助産学専攻科
「ABM アタッチメント・ベビーマッサージ インストラクター」
「アタッチメント・ヨガ インストラクター」「育児セラピスト2級」

大学認定養成校について詳しくお聞きになりたい、あるいは、導入のご検討をされている関係者様は、ご連絡ください。

電話：052-265-6526 メール：info@naik.jp（事務局・桑山まで）



「ABM アタッチメント・ベビーマッサージインストラクター」「育児セラピスト」
(社) 日本アタッチメント育児協会認定養成校

淑徳大学短期大学部は、人を支えたい、
社会を支えたいと願う
あなたのための学びの場です。

人の幸せとは何か、より良い社会とは何かを考え、
人と社会を支える力を身につけていきます。

自らを耕し、学び続ける姿勢。
幅広く社会を考えることもできる視野の広さ。
そして他人を思いやれる心。

この3つの力が、あなたと未来をつなぐ絆になります。



淑徳大学短期大学部

Shukutoku University Junior College

● こども学科 ● 健康福祉学科 社会福祉コース / 介護福祉コース / 医療事務・秘書コース

〒174-0063 東京都板橋区前野町 2-29-3 Tel 03-3966-7637 (アドミッションセンター東京オフィス) <http://www.jc.shukutoku.ac.jp/>



確かな助産技術と豊かな人間性を育む



宝塚大学

助産学専攻科・看護学部

【お問い合わせ先】 入試課

0120-580-007



大阪梅田キャンパス

- A 阪急「梅田」駅茶屋町口より徒歩約 5 分
- B JR「大阪」駅より徒歩約 10 分
- C 地下鉄「梅田」駅より徒歩約 10 分
- D 地下鉄「中津」駅より徒歩約 5 分



〒530-0012 大阪市北区芝田一丁目13番16号

本専攻科は(社)日本アタッチメント育児協会より養成校としての認定を受けています。



監修・発行：一般社団法人 日本アタッチメント育児協会

URL： <https://www.naik.jp> E-mail： info@naik.jp

〒460-0022 愛知県名古屋市中区金山 2-15-14 パックス金山 4F

TEL：052-265-6526 FAX：052-265-6529