

# かめっ子 元氣号

発行：神奈川区地域子育て支援拠点かな一ちえ

〒221-0044 横浜市神奈川区東神奈川1-29 東部療育ビル3階

TEL/FAX 045-441-3901 URL <https://kana-chie@kana-chie.com>

第72号

2024年3月

聴くを感じる・磨く

木々の芽吹きとともに  
春の足音が近づいてきます。

卒業を迎えた子ども達は  
大きくなった喜びで

輝きが増して見えます。

かめっ子通いの親子も巣立ちの時。  
新しい生活へのエールを送りつつ、

またどこかで見かける楽しみと

成長した姿を喜び合える日も  
すぐにやってくるでしょう。

今回の元氣号は

「聴くを感じる・聴くを磨く」の

研修会を特集しました。

体を動かしながらのワークは

「相手を感じて、受け止める」

「自分の心も大切にする」などの

沢山の学びがありました。

地域で親子に寄り添ってくださる

支え手の皆さんの

豊かなコミュニケーション力と

温かさを感じられ、

これこそがかめっ子のパワーの源だ

と実感できる時間になりました。

新たな年度に向け、

対面の対話を大切にしながら、

皆さんと共に

力強く歩き続けていきたいですね。

## 親子のたまり場 訪問

幸ヶ谷地区にお邪魔しました。

神奈川公園敷地内の幸ヶ谷集会場は1階に図書  
スペースがあり、2階のかめっ子会場の窓からは四季の  
移ろいが楽しめます。

ベビーカーで移動しやすいルートや、近隣施設の情報  
など、町内の情報交換の場になっているようでした。

◎利用者さんから

・子どもが走り回れるので、うれしそう。

・かな一ちえや地区センターは遠いけれど、ここは  
近いし、近所の人も会えるから楽しみです。

◎支え手さんから

・立ち上げから関わっているので、つつい足が向いて  
しまう。今日はどんな親子と会えるかな？という楽しみ  
な気持ちです。

・新しい担い手さんが来てうれしい！これからも  
声かけを続けたい。



かめっ子全体交流会のお知らせ

日時…6月24日(月)

10時～12時

場所…かな一ちえ

いろいろなテーマで、かめっ子について  
皆さんでたっぷり語り合しましょう！  
(近日中にチラシを送付します)

# かめおかゆみこさん 人と人を紡ぐ♥コミュニケーションのヒント 「聴くを感じる・聴くを磨く」

皆さんと一緒に、心と体を開放して、自分自身も癒されながら、“聴く”を体感する時間になりました。



- ・人生は思い込みと勘違いで出来ている！  
…100%相手を理解することはできない。
- ・「相手に質問してみる」  
…自分勝手に解釈せずにとんどん聞いて行こう。
- ・相手に興味関心のフォーカスを向ける。

## 【相手の話を聴くワーク】

- ①つまらなそうな態度で聴く
- ②ぜんぜん関係ないことを考えながら聴く
- ③相手の話をしっかり聞いて聴く  
二人1組で、やってみる。

本人はごまかしているつもりでも、相手には伝わってしまう。  
今自分がどんな態度で話しているか考えてみると、日常が変わってくる！  
自分から変えてみよう。

## 【自分の心のケアの仕方】

一番聴かなければいけないのは自分の“ところ”と“からだ”

自分の心の中に♥があると  
イメージしてみる

- ・取り出してみる
- ・想像してみる
- ・観察してみる

どんな色？どんな形？  
ピカピカしてる？  
ひび割れてない？

そのハート♥を取り出してケアしてあげる  
1分間、温めたり、さすったり、声をかけたり

向き合ったハート♥をまた自分の中に戻してあげる

「目の前の現実を変えられない」と思っているが、考え方で変わってくる。  
何か不幸な事があっても、しんどい事があっても、後から考えるとそうでもない。  
自分の心も上手にリフレッシュしていくことが大切。

こころ = からだ



## 【“こころ”や“からだ”をゆるめるワーク】

ペアを組んで背中合わせになる→背中を合わせてこする、ゆらゆらする。

背中って  
目に見えないから  
リラックスできる



体の60%は水で出来ている。

「体はやわらかい」と脳に教えてあげると、  
体も心も柔らかくなる。

相手を交代  
ひとり一人の  
背中の中も  
違うことを体感

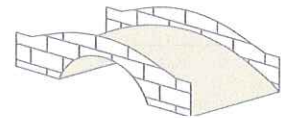
相手の話を  
聴く時は

### 【無意識のうちのジャッジは置いておく】

- ・「なるほど」と相手の話を1回受け止める
- ・人生は思い込みと勘違い！  
…同じことをイメージしているつもりが、違う。  
(寒いってなに?)
- ・相手に興味と関心と好奇心を持って質問してみる！
- ・一旦は自分の考えを言うのではなく、相手の話を聞く。  
「なるほど」と相手の話を受け止める。  
自分の意見をフックに掛けて置いておく  
その後で自分の話をしよう！

同調する  
必要はない

言葉だけでは  
簡単に伝わらないから  
「これって、こういうこと？」  
質問して、理解する。



橋を架ける

### 【最後は、自分にかけてほしい言葉をかけてもらう！】

まずは自分の気持ちを  
聴いてあげてね。  
自分が快適になると  
相手にも優しくなれるよ

「頑張ってるね」「偉いよ！」  
「可愛い♡」「やさしいね」「素敵だよ」  
自分が言ってほしい言葉を、言って貰おう。  
言って貰ったら「ありがとう」と伝えてね。



自分にも優しい生き方をしよう！他人にも優しい生き方でもあるよ～

### 感想

今日はとても楽しい半日でした。よく笑い、話しているんな方々とふれあえて良かったです。リフレッシュできました。

耳がよくないので真剣に顔を見て聞くくせがついてしまっているので、今日の講演を聞いて、口角を上げて聞く様にしようと思いました。

楽しい時間でした。  
心を開放して前にすすみたいです。

とても良かったです。  
この時間が心の中に  
たくさん積もっています。  
寒さも体の痛みも  
すっかり消えたようです。  
素敵な時間を感謝しています。

心も身体もうごかして、お話もたくさんして 楽しい時間でした。やはりかめっ子の支えてさんのパワーはすごいと実感!!  
人と話す時、今日の話参考に 気にしてやってみようと思います。

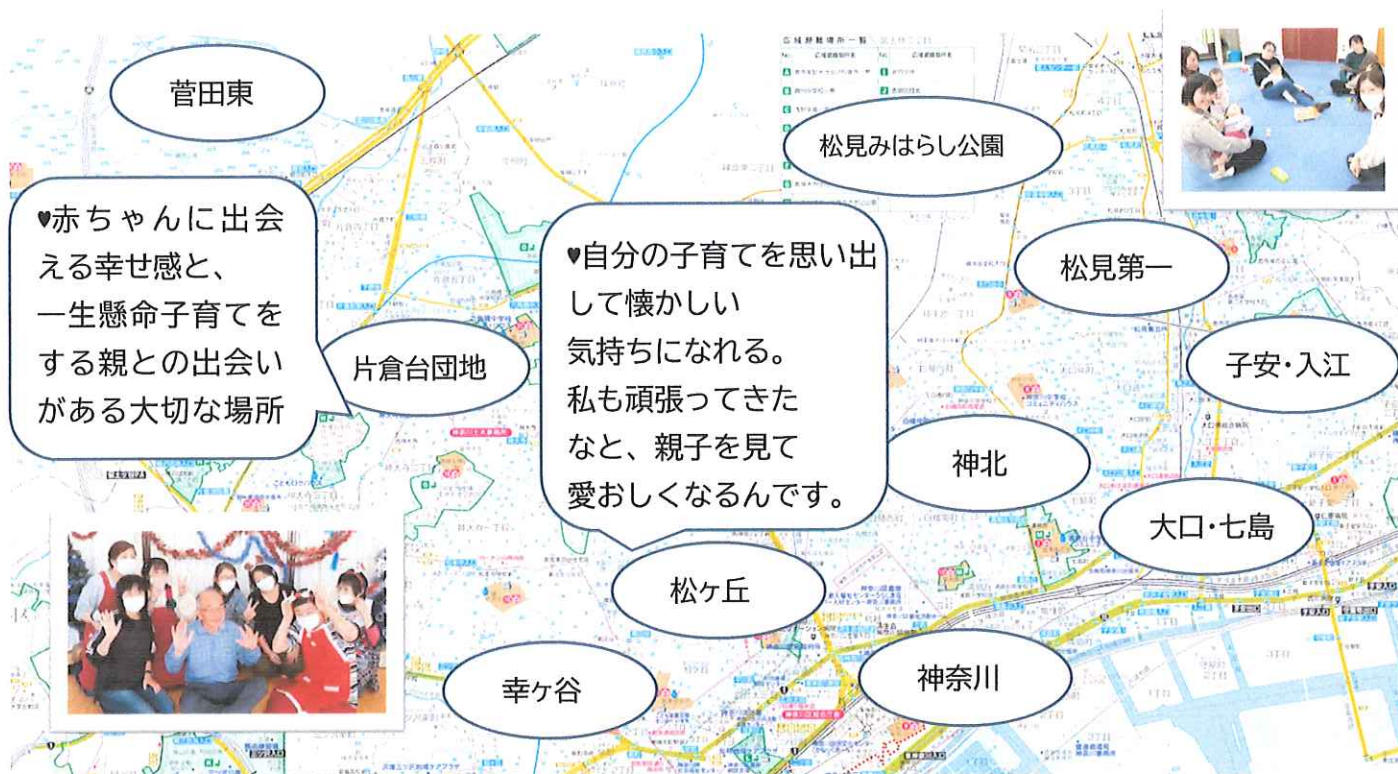
体を使ったり、色んな方と交流しながら、すごく熱くなりました。自分を大切にすることから始めたいと思いました。  
ありがとうございます。

暖かい存在であるために自分にもやさしくしてあげたいとおもいました。

大変楽しく有意義な時間を過ごさせて頂きました。  
自分を大切にしようと思えました。  
etc...

## 今年度のかめっ子親子のたまり場訪問

長かったコロナ禍を経て、今年度は11箇所の会場に伺うことができました。ありがとうございました。支え手の皆さんのお話を聞いて、地域で長く活動が続ける「かめっ子の力」を感じる時間でした。



菅田東

松見みはらし公園

松見第一

子安・入江

神北

大口・七島

松ヶ丘

神奈川

幸ヶ谷

片倉台団地

♥赤ちゃんに出会える幸せ感と、一生懸命子育てをする親との出会いがある大切な場所

♥自分の子育てを思い出して懐かしい気持ちになれる。私も頑張ってきたなど、親子を見て愛おしくなるんです。

### かめっ子利用者さんの声

♥引っ越してきて数か月。かめっ子のおかげで、

地域のことがわかってきた。

♥支え手さんが育児の大変さに寄り添ってくれるのがうれしい。

♥かめっ子で会う人は距離感がグッと近い感覚になれて楽しいんです。

♥自宅の近くに住むお友達ができる。

♥支え手さんが皆優しく接してくれてうれしい。温かく迎え入れてくれる雰囲気が好き。

♥公園だから上の子が走り回れる。兄弟と一緒に遊びに行けていい。

## みんな de こそだてワイワイパーク復活!

コロナ禍で中止になっていた、神奈川区保育所子育て支援連絡会主催の「みんな de こそだてワイワイパーク」が再開しました。

今年度は、地域の施設や、つどいの広場等で順次開催してくれます。もちろん!かめっ子ともコラボいただきます♪保育士さんチームが地域に出向いて、親子と一緒に遊んだり、子育て情報を届けてくれることで、地域みんなで、子育てしやすい町づくりが、より進んでいきますね♪

### 【編集後記】

かめっ子20周年時に作成した記念動画があります。

この動画がきっかけとなって、

かめっ子事業について

お話しをするフォーラムに

参加することになりました。(予定)

気が付けば25周年が来年度に

迫る中、動画のように、

次に繋がる、何かを★

皆さんと生み出したい★

頭を柔らかくして面白いこと

考えたい!

