

子どもをありのまま受け入れること、子どもに好きだという気持ちを伝えることが大切だと頭で分かっているも、親にとつてそう簡単なことではありません。

特に子どもと二人きりでいると、ついイライラしてしまい、すぐに怒ってしまうと悩むお母さんも多いことでしょう。

子育てには大変な労力がかかります。一人孤立して育児をしていると、自分自身のストレスを発散することがなかなかできません。その結果、常にイライラして些細なことでも声を荒らげてしまったり、そのような態度をとってしまったりと、親もつらい思いを経験しています。

親は、子どもの「あれもしたい」「これがいい」な

ど、全てを聞き入れることはできません。できることはしてあげられても、できないことはしてあげられない。子どもと親の距離感は、それぐらいがちょうどよいのではないのでしょうか。

ただ、親がしてあげられないことを子どもが要求してきた場合は、頭ごなしに否定せず、まずは「そうか」「そうなのね」と共感してあげることが対応のコツです。大人でも「分かる」と言ってもらうことで、気持ちがスーッと落ち着くことがあるように、共感の心は心の安定につながります。

たとえ子どもの言い分に賛成できなくても、共感することはできます。賛成や反対ではなく、「そうなんだ」「そう思っているのね」と反応してもらえる習慣を持つ子どもは、自分の主張が「分かっている」と感じることので

自分のわがままに気づき、納得しやすくなります。

子どもの気持ちを落ち着かせるためにも、子どもが自分で決めて行動できるようにするために、「共感」する方法はおすすです。

子育てに奮闘する親も子どもと同じように、ありのままを受け入れてもらえる機会が大切です。

お母さんたちから話を伺うと、子育てにストレスを感じ、子どもに「あれをしなさい」「これをして」といけなさい」と小言が多くなってしまう背景には、子育てに対する周囲の無理解や無関心があるように感じます。

一般的に、日頃から真面目に子育てに向き合っている方は、精神的に疲れやすく、疲れているときに周囲の冷やかな反応に合うと、深く傷ついてしまう傾向にあります。

本来、豊かな人間関係を築くきっかけになる場で、つらい思いを経験してしまうと、真面目な人ほど次の機会に心を開くことが難しくなります。

過去の精神医学の研究では、「子育て中に、さまざまな年代や職業、生い立ち、背景などを持った人たちが接することで、親は子育てにさまざまな方法や考え方があふれることに自然と気づくことができる。自分たち夫婦にはない、たくさんの考え方に触れることで、「こうあるべき」と考えていた子ども像から解放され、ありのままに受け入れるきっかけにもなる」と、発表されたものがあります。

子育てが楽しくなるヒントは、意外に身近な人との関係の中にある可能性があります。

周りの皆さんにお願いしてお話するときは、子育てのアドバイスを頭ごなしにするのではなく、「共感」の姿勢で、ありのまま受け止めてください。「共感」から始まる豊かな人間関係が、子育てをしやすい町への第一歩になると信じています。

南会津町では、商店街で働く人、ボランティアで地域の見守りをしている人、子育てを応援する職に就く人など、たくさんの方が活躍しています。子育てに向き合いつつ、苦しくなったときは、周りの人とお話することから始めてみましょう。

【子育てのご相談】
子育て世代包括支援センター「えがお」（健康福祉課内）
電話 0241-62-6170
メール ega@minamitsugu.or.jp

【おすすめ図書】
「なんだらうなんだらう」ヨシタケシンスケ／作



すまいるだより

vol 27

南会津★PRIDE ～町のがんばる企業紹介～



シリーズ 28 株式会社一十八日 南会津オフィス



●私たちの会社は、こんな仕事をしています

私たち『一十八日』は、その文字を縦に並べると『香』という字になります。その名前のとおり、南会津町の針生地区にあるアロマ蒸留所で抽出したクロモジ精油をはじめ、日本各地で丁寧に作られた日本産アロマの生産・販売を行う会社です。雪深い南会津町で育ったクロモジやニオイコブシ、杉などの精油は、他の地域のものと比べても香りが濃く、専門家からもお墨付きをもらっています。

また、クロモジなどの蒸留シーズンには、アロマの蒸留体験ができる『アロマ蒸留体験スタディツアー』も開催しており、全国各地からアロマセラピー愛好家の方や精油生産を志す方など、多くの方々にお越しいただいています。

●私たちの作ったものは、こんなところで使われています

南会津町役場の玄関口、その扉を開けるとふわっと香りが広がります。私たちが作ったアロマの香りです。また、JR東日本の寝台特急『TRAIN SWEET 四季島』の香りも監修しており、四季島の車内や専用ラウンジで使用されています。

その他にも、全国各地のアロマセラピーサロンやスポーツジム、ホテルでのトリートメントの香りの演出に使用されています。



ディフューザー



クロモジ

●会社のPRIDE（誇り）は！

木材として使用されていなかったクロモジ、伐採の際に山に残された杉の枝葉など、今まで使用されてこなかったものに新たな価値を生み出すことを大切にしています。

アロマセラピーは、植物が持つ多様な働きや香りそのものを生かし、心や身体のトラブルを穏やかに回復するなど、美容や健康維持、疲労回復の効果があります。私たちはアロマを通じて、お客様が心と身体のバランスを取り戻すために、大きな助けになりたいと考えています。



アロマ蒸留体験スタディツアーの様子

【会社概要】 ◆代表取締役：宝力 絢 ◆南会津オフィス：南会津町田島字中町甲3947 ◆設立：2014年（平成26年）3月
◆TEL：0241-64-5665 ◆従業員数：4名（男性1名、女性3名） ◆URL：https://www.18th.co.jp/
◆東京本社：東京都新宿区若葉2-7-1ビデオフォーカスビル4階

ふるさと納税（応援寄附金）ありがとうございます

令和2年5月1日から5月31日までの間に、納税（応援寄附金）いただいた方々をご紹介します。（計72件）

住所	氏名	住所	氏名	住所	氏名
東京都足立区	斉藤 雄一 様	千葉県千葉市	菊山 正剛 様	静岡県静岡市	望月 妙子 様
東京都杉並区	樋口 勝美 様	千葉県柏市	野本 啓介 様	滋賀県守山市	寺西 美幸 様
東京都板橋区	青木 直也 様	千葉県柏市	入井 信男 様	大阪府大阪市	山下 美咲 様
神奈川県横浜市	阿部 弘蔵 様	埼玉県さいたま市	庭山 朋樹 様	福島県郡山市	黄 英雄 様
神奈川県横浜市	中山 百子 様	埼玉県ふじみ野市	磯部 忠昭 様	匿名希望	58件

【いただいたメッセージ】

※紙面の都合上、一部省略して掲載しています。ご了承ください。

- ▼次世代を担う子どもの育成資金として、少ないですがご活用ください。
- ▼今年はまだ一度しか南会津に行けていません。落ち着いたら遊びに行きます。穏やかな景色が見れることを楽しみにしております。
- ▼みなさんが健康で安全に過ごせる町が続きますように、微力ながらお手伝いできればありがたいです。
- ▼コロナウイルス等で農業にたずさわる方などが困っているとききました。少しですが、南会津のためにお使いください。

ふるさと納税は、パソコンやスマートフォンからお申し込みができるほか、**クレジット決済**もできます。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

南会津町ふるさと納税 検索

問 総合政策課 企画政策係
電話 0241-62-6210