

# おやこ大学だより

2020年度8号(2020.12月号) Vol.114



## ごあいさつ

本格的に冬が来ましたね。風が冷たいです。空気も乾燥しているので、水分補給とともにのどのケアもしていきたいですね。

今シーズンはマスクがより必需品なので引き続き感染予防していきましょう。

クリスマスやお正月、たのしいイベントが盛りだくさんです。

クリスマスや元旦当日を避けても、まちのイルミネーションや雰囲気はしばらく楽しむことが出来るので、人ごみを避けながら今年らしい楽しい時間をお過ごしくださいね。



## 草加市共催子育て支援講座

### 「シアワセに包まれた家族を築こう」 開催されました

今年で4回目となる講座シアワセシリーズが11月14日(土)10:00~11:30にZoomでライブ配信されました。

この講座は、先生の温かく包み込むようなお人柄も魅力で、リピーターの方も多数いらっしゃいます。

講座1回目から3回目のポイントに加えて、今回、自分を大切に、そして他者も大切に(アサーティブ)コミュニケーションをお話し頂きました。これはI am ok, You are ok.を大切に、「あなたは、〇〇と思うのね。私は△△と思うよ」と伝え方のコツも教えて頂きました。

また、自分のシアワセを感じる「気づき」が大切で、先生の講座では毎回冒頭で「シアワセですか?」と私たちに投げかけられるところから始まります。

自分の気持ちに「気づく力」は、問題に対してもどのような方向へ行きたいのか自己決定でき、自ら選択し進んでいける力もついていきます。

反面、後ろ向きな気持ちが先行し、どうしたらよいかわからなくなった時、これもOKとし「悩むことは、誰かに話すこと、つまり「放つこと」につながり、成長へのチャンスとなることも教えて頂きました。

もし、問題の渦に巻き込まれて動けない時どうしたらよいか。この場合も自分への声掛けとして「今は。」うまいかないのね。と「今は。を。」することが大切であることもお話しいただきました。この他、〇〇すべき言葉にはまったときは「〇〇であることに、こしたことはない」に言葉を置き換えることも教えて頂きました。言葉にはパワーがあるというお話も興味深く、

あっという間の公演時間でした。  
今すぐ家族に向けて生かせるお話は何度聞いても新しい発見があります。

今後も、様々な講座を開催していきますので、是非、ご参加くださいね。



## Instagramはじめました☆

ついに、はじめました!! Instagram!!

センタースタッフの大半がインスタ初心者なので、毎回てんやわんやでお送りしております(笑)

センターの活動や講座のお知らせ、子育て情報やその日の出来事など、いろいろお届けしようと思っております☆

是非、フォローして楽しみてください!!

獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

Instagram: <https://www.instagram.com/legalservicecenterforchildren/>



LEGALESERVICECENTERFORCHILDREN

## 草加市共催子育て支援講座

### 「子どものアレルギー講座 冬のスキンケア対策」

～小児の食物アレルギー・アトピー性皮膚炎治療のポイント～

開催します

2021年1月23日(土)、獨協医科大学医学部小児科学主任教授でアレルギーの専門医である吉原重美先生の講座が今年度も開催されます!

今年度は、Zoomでの開催になります。アレルギーに関する正しい知識をみにつけてくださいね!

詳細は12月5日号の広報「そうか」や当センターのホームページをご覧ください。

## 次回号をお楽しみに

今年を振り返ると、とても変化の多い年でしたね。

当センターでもおやこ講座や子育て支援講座に、Zoomを導入したり、状況についていけるに手いっぱい、まだまだ手探り状態が続いております。

生活の様式が変わって、変化についていけない子どもたちもたくさんおります。(もちろん大人も)

うまく乗り切れなくてあたりまえです。少しずつ、少しずつ慣らしていきましょうね!



\*\*\* 年末年始の相談業務について \*\*\*

12月18日(金)16:00 終了 1月12日(火)10:00 開始です。

## 専門相談のお知らせ

2020年12月11日(金)13時~16時

長谷川 毅先生(草加市立病院小児科部長)

2020年12月14日(月)10時~13時

石橋 昭良先生(文教大学、臨床心理士)

2020年12月17日(木)13時~15時

弁護士 (獨協地域と子ども法律事務所)

※すでに定員一杯でキャンセル待ちとなる場合があります。お問い合わせください。

お問い合わせ・投稿はこちらまで  
獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンター

〒340-0041  
埼玉県草加市松原1-1-10  
TEL. 048-946-1781  
FAX. 048-946-1782  
E-Mail: kodomolc@dokkyo.ac.jp

子どもに関する相談  
(無料 月~金 10時~16時)  
048-946-1771  
※祝祭日はお休み

