タッチサポートクラブ　Vol. 35

ハートフル❤通信

このハートフル通信は、広島県共同募金会・社会課題解決プロジェクトの募金により編集・発行しています。

2021 年 3 月 1 日発行
NPO 日本タッチ・コミュニケーション協会
広報委員会編集　相原真由美

Smile 写真館

タッチの乳幼児虐待予防活動へのご支援を
よろしくお願いいたします！

★目指せ！目標 130 万円★

共同募金のご協力をお願い申し上げます！

1. あんしんの場（理事長 宇治木敏子）
2. タッチ❤オンラインセミナー
3. オンライン受講者の皆さまから「喜びの声❤」
4. 令和3年3月 心と体の健康大学
5. 協力団体様のご紹介

あんしんの場

理事長 宇治木敏子

日一日と春の気配を感じる今日この頃、皆さまいかがお過ごしですか？

いつもタッチ・コミュニケーションの活動へあたたかいご支援を賜りまして、ありがとうございます。ハートフル Vol.35 をお届けいたします。

さて、長引くコロナ禍で、タッチの活動もマタニティヨーガやベビーマッサージ等、産婦人科の院内セミナーが休止状態となり、1年が経ちました。

少子核家族化で誰もが育児に不慣れな社会背景の中、出産後できるだけ早期に、タッチの育児支援プログラムを啓発させていただくことは、大変重要なのです。その理由として、先ず、本プログラムは親と子双方のストレス軽減効果が検証されており、育児ストレスを抱えやすい産後のママのメンタルケアができます。次に、乳児へのタッチ・コミュニケーションは、特に子どもの一生を通してコミュニケーションの基盤となる「基本的信頼感」「自己肯定感」等、レジリエンスを高めることが期待できるからです。

つまり、タッチの活動は、親の育児ストレスを軽減させ、虐待リスクを減らすだけではなく、子どもの一生にとって、かけがえのない「安心の場」という贈り物を手渡す大切な社会貢献活動なのです。

現在、私たちはおりづるタワー10 階エソール広島で親子 5 組限定の「ベビーマッサージ」を月に 2 回開催していますが、毎回キャンセル待ちが発生するほどニーズがあります。

「人との接触を最小限に！」といわれるストレスフルな日常だからこそ、タッチの活動は今まで以上に求められているのだと感じています。

また、当初は苦手意識があった Zoom でのオンラインも、「心と体の健康大学」「子育ての心理学」「ヨーガ・セラピー」、さらに「グループカウンセリング」等、ほぼ全てのセミナーをオンラインで開催してみました。すると、北海道、青森、千葉、東京、神奈川、静岡、群馬、岡山、島根等、参加者の輪が県外にも広がりました。100 年に一度といわれるパンデミックで、時代が急激に変化し、その環境に適応するために当法人も変化を求められているのです。未だ、不安な日々は続いていますが、スタッフと力を合わせて、これからも一歩ずつ進んで参ります。皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

共同募金へのご協力、よろしくお願いいたします！

今年のタッチ定期総会は
6/12（土）です♪

現在 1 月～3 月まで、毎年恒例となっております赤い羽根共同募金「社会課題解決プロジェクト」の募金活動を行なっております。共同募金会から、直近のタッチの募金口座額 1,050,550 円との報告を受けました。ご協力賜った皆さまには、謹んで御礼申し上げます。有り難うございます。（共同募金は寄付控除の対象となります。）

目標 130 万円を目指し、もう一息！コロナ禍で大変な時に心苦しいのですが、次年度のタッチの活動の根幹となる募金です。皆さまのあたたかいご支援を、重ねてよろしくお願いいたします。

特定非営利活動法人 日本タッチ・コミュニケーション協会
〒730-0051　広島市中区大手町一丁目５番３号 広島県民文化センター６階１号室
TEL 070−1876−5349　FAX 082−245−2315（県民文化センター）
Email：npojatc@msn.com　HP：https://npojatc.net

ホームページ

共同募金にご協力をお願いします！

郵便局の窓口にて、募金用紙でお振込みをお願い致します。
令和３年１月～3月３１日（水）16：00まで

自宅で一緒に繋がろう！
タッチ♥オンラインセミナー

募金５千円
ご協力頂いた方には
★お好きな講座
５回ご招待♪

ベビーマッサージ

開催日：火曜コース 3/9、4/13、5/11
木曜コース 3/18、4/22、5/27

時間：10 時 30 分～12 時

チラシは
こちら ➜

子育ての心理学

開催日：土曜日
2/27、3/27、4/24

時間：10 時 30 分～12 時

チラシは
こちら ➜

子育てのグループカウンセリング

開催日：木曜日
3/25、4/15、5/20

時間：10 時 30 分～12 時

チラシは
こちら ➜

ヨーガ・セラピー

開催日：金曜コース
3/12・26、4/9・23
土曜コース
3/13、4/24

時間：13 時 30 分～15 時

チラシは
こちら ➜

お申込みは
こちら ➜

※日程、プログラム等に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

オンライン受講者の皆さまから『喜びの声』

❤ K.M.さま
【 ベビーマッサージ受講　千葉県 】
本日のベビーマッサージもありがとうございました。娘はマッサージが大好きです。毎日のようにオムツを変えるときにやっています。3歳と5歳の子たちも、一緒になってやっています。3ヶ月の娘は、生まれたときから便秘気味で3，4日に1回しか排便しませんでした。しかしマッサージをするようになってからは、2日に1回排便するようになりました。そして、何よりも笑顔でコミュニケーションを楽しんでいるように感じます。
私にとっても幸せな時間です！
マッサージ後、子育てに役立つお話をお聞きすることができることも、私にとって学び多き時間で嬉しいです。毎回、本当に楽しみにしております。

❤ K.M.さま
【 グループカウンセリング受講　千葉県 】
お話しできて、心がすっきりしました。
幼少期のコミュニケーションの大切さを実感することができました。我が子との接し方にもアドバイスをいただき嬉しかったです。子どもたちが、「食べさせて」「抱っこ」と言っているのは甘えてくれていることと分かり安心しました。
今日も保育所から帰ってきたら、たっぷり甘えさせていきます。
本当に、ありがとうございました。

❤ N.H.さま
【 ベビーマッサージ受講　千葉県 】
うちの娘は、講座中、おもちゃに気を取られたり、元気に動き回ったりしていましたが、ホットタオルの時だけは、じっとしていました。気持ち良かったのでしょう。その後、授乳したら娘は寝てしまいました。
普段はなかなかお昼寝しないのですが、すんなりお昼寝してくれて、定期的にやることの大切さを実感しました。
その後の先生の講義もすごかったです。
ありがとうございました。

❤ I.K.さま
【 グループカウンセリング受講　東京都 】
私は家事も育児も人並みにはできていないのですが、無条件で大好き！を伝えていることには少しだけ自信があります。先生から「無条件の肯定的ストローク」の話を伺い、この姿勢は間違ってなかったんだ！と思うことが出来ました。無条件で大好きぎゅー！を今日からはもっと自信もって出来そうです。
本日は貴重な機会を頂き誠にありがとうございました。

❤ K.A.さま
【 子育ての心理学受講　東京都 】
本日の心理学講座では、エゴグラムを行い、自分を客観視できたこと、先生にアドバイスを頂いたことがとてもうれしかったです。感嘆詞「わあ」「すごい」など意識して使います。まず目の前の我が子に。少しずつ子どもの心をつかめるようになりたいです。そして、表情やストロークの話も納得しました。
大人でも不安になることは子どもも同じなんだな、と分かりました。
充実した講座、本当にありがとうございました。

❤ S.K.さま
【 ヨーガ・セラピー受講　神奈川県 】
以前、広島県内に住んでいた頃、宇治木先生のヨーガセラピーを受けていたので、ヨーガの心地よさはよく知っていました。
それが、コロナ禍でオンライン受講できるとメルマガで知り、すぐに申込みしました。
遠くに住んでいながら参加できるこのような良い機会をいただけて大変嬉しいです。

❤ N.H.さま
【 子育ての心理学受講　千葉県 】
4か月の娘がいますが、プラスのストロークやマイナスのストロークは、具体例があって、とてもわかりやすかったです。
寝不足や、疲れで不機嫌になることがたまにあるのですがそうならないように、疲れたら一緒にお昼寝しようと思いました。最近はすぐ疲れてしまって、子育ては体力が必要ですね。
また、スキンシップが大切だと教わり、講座の途中から泣き声がしていたので、早速抱っこしながら講座を聞きました。
理想としては夜8時に寝てほしいんだけどな～と思っていたのですが、気長につきあって、安心して寝られる環境を作ろうと思いました。
今日はすごく勉強になり、次回も参加したいです。ありがとうございました。

❤ K.M.さま
【 子育ての心理学受講　千葉県 】
講座開始前、3歳の息子と葛藤しておりました。子育ての心理学講座で何度も伺ったことがある「無条件の肯定的ストローク」が不足しているなと思いました。「お皿運んでくれてありがとう」「洗濯干してくれてありがとう」など、条件付き肯定的ストロークしか出していなかったです。
私は意識しないと無条件の肯定的ストロークが出せないところがあるようです。
具体的な声かけを教えていただきました。
「可愛いね」「かっこいいね」「すごいね」「上手ね」この言葉を子どもたちにかけていきたいと思います。
また、2番目の3歳の息子が絶賛赤ちゃん返り中です。時間もかかるし、手もかかるし大変だ…と思っていました。しかし、それが相手に伝わっていること、それではよくならないことを知り、子どもたちに寄り添い待てる母親になりたいと思いました。
今回も素晴らしい講座をありがとうございました。

❤ N.S.さま
【 ヨーガ・セラピー受講　広島県 】
新しい生活様式としてオンライン講座にも慣れてきて、コロナ禍でも家に居ながら、気軽に受講できて、毎回リラックスして受講しています。健康維持のため、続けて参加したいです！

子どもは社会の宝！

～広島県共同募金会・赤い羽根共同募金・社会課題解決プロジェクト～

本事業は、タッチの募金活動にご協力頂いた皆さまのお志で運営されています。
例：託児料が減免となります。（定員枠あり）

～ 心と体の健康大学3月講座 ～

主催：NPO日本タッチ・コミュニケーション協会
共催：公益財団法人広島県男女共同参画財団

3/20（土・祝）

10:00～12:00

著名な発達心理学者の
田島信元先生が２１世紀の社会で
次世代に求められる能力について
『心と体の健康大学』でご講義くださいます！

～生涯発達心理学者が語る～

『生涯現役で生きるための生涯学習』

会場　おりづるタワー10階 エソール広島 研修室

発達心理学者

田島 信元 先生

東京外国語大学外国語学部ロシア語学科卒業。
東京大学大学院教育学研究科修士（教育心理学専攻）。博士（人間科学）。
現在、白百合女子大学人間総合学部発達心理学科発達心理学専攻教授。

講座・イベント情報、セミナー風景は、タッチのHPでご覧ください！
タッチのHPは『タッチ・コミュニケーション』で 検索 してくださいね。

facebook
宇治木敏子で 検索 ください。

★☆★☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介させていただきます☆★☆★

Table Coordination Studio
Porte Bonheur
ポルト ボヌール

教室のご案内

- テーブルコーディネート
- フードスタイリング
- フィンガーフード
- フラワーアレンジメント

［料　金］1回6,500円（税込）
ご興味のある方は、Instagramからメッセージをお願いします。

「やさしい子」「よくきく子」「がんばる子」を育てる。
中野ルンビニ幼稚園 附属 保育園
学校法人 放光学園
安芸区中野東2丁目33-13（安芸中野駅下車 徒歩約15分） TEL082-892-0855（幼稚園） TEL082-892-4477（保育園）
プレイルーム 2歳児のための親子教室
キティランド 未就園児（0～4歳）のための園庭開放

ニース料理 リュニベル
L'UNIVERS

★ リュニベル ★
【OPEN】
ランチ 12:00
ディナー18:00／20:00
【定休日】
月曜・火曜
【完全予約制】
TEL：082-576-7239
LINE で『ご予約』承ります♪

住所：広島市中区東白島町 7-3
HP：https://広島フレンチ.com
Instagram：@hiroshima_french_lunivers