



おやこ大学だより



2018年度 10号 (2019. 1. 1) Vol.92

ご挨拶



新年明けましておめでとうございます



2019年 今年もどうぞよろしくお願ひいたします。(スタッフ一同)

みなさん、新年いかがお過ごしですか？

今年も、ご家族が健康で楽しく素敵な年でありますように。

スタッフも元気に新年を迎えております。今年も盛りだくさんで、楽しいイベントを開催予定です。ご参加をお待ちしております！！

1月8日開所ですが、7日のとらいあんぐるは開催されません。



おせち料理の楽しみ

最近では、おせち料理を手作りするというよりは、お店や通販で注文する事が珍しくないかもしれません。今回は、年の初めに「食」について、「おせち」を通して考えてみたいと思います。

時代の流れとともに、洋風のおせちや、好きなものだけを一皿に盛ったおせちも人気かもしれません。姿かたちを変えながらも今なお受け継がれている日本の食文化には、家族の無病息災や幸せを願う心が込められております。その願いには、



れんこんは、将来を見通す。

黒豆は、まめに働くことができますように。

昆布巻きは、喜ぶ(よろこぶ)。

数の子は、子孫の繁栄。

伊達巻きは諸説ありますが、その形から巻物の書物に似ていることから、

しっかり学べますように。

田作りは、豊かな実りをイメージし。

海老は、腰が曲がるほど長生きすることを願う気持ち。

味付けは醤油と砂糖、お酒やみりん、かつおや昆布やシイタケなど、自然の食材を生かしており、これも日本の食文化を感じます。

重箱に入れる本格的なものは作る品も多く準備もそれなりにかかりますが、我が家のおせちはこれ！という一品をぜひ楽しんでいただけたらと思います。

小さいお子さんがいるご家庭は、子どもが好む味付けでアレンジしても楽しいかもしれませんね。お正月だから食べる特別な一品は、味とともに思い出すお正月の光景になることでしょう。



シアワセを獲得できる家族になるために

草加市と獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンターの共催で、2018年12月8日(土)に託児付で講演会がありました。笑顔であふれる家族とは、子どもや親、夫婦関係など、どうしたらシアワセになれるのか、先生の温かい雰囲気とともに心地よく伺うことができました。

先生のお話で印象的な言葉がたくさんありましたが、その一つに「気づきはマイナスではない」という一言がありました。自分の気持ちに気づくことが幸せを獲得できることにつながるそうです。

この他「健康な家族にあるものとはなにか?や、心理の専門家である先生から、日常で使えるカウンセリングの視点について具体的な事例とともに説明して頂きました。その中に、見方を変える「ポジティブ・リフレーム」があります。たとえば「あきやすい」と言葉をかける場合と、ポジティブに表現した言葉を選び「好奇心が旺盛ね」と言葉をかけた場合、かけられた人はどのような気持ちの変化があるのでしょうか。かけられた人にとって、かづけの言葉になるのはどちらになるのか、言葉は、私たちが想像している以上に「感情と行動を拘束する力がある」というお話もとても興味深く伺いました。

講演の最後に「家族内の問題は家族を育てるチャンスであり、問題に取り組む時期に遅い早いはない」というところが心に響きました。この紙面には書ききれないお話がたくさんあった素敵な講演でした。



次回号をお楽しみに

毎年、今年の冬は暖かなスタートとなりましたが、例年通りお鍋を囲んでゆっくりしたい夜が続きます。皆さんお風邪などひかないように、元気に今年一年を楽しみましょう。

♪獨協大学地域と子どもリーガルサービスセンターからのお知らせ♪

専門相談のお知らせ

2019年 1月 17日(木) 10時~13時 三浦 文子先生(文教大学、臨床心理士)

2019年 1月 19日(土) 10時~13時 吉原 重美先生(獨協医科大学小児科主任教授、アレルギー・呼吸器疾患)

吉原先生の専門相談では、子育て相談だけでなくアレルギーに関するご相談も受け付けております。

2019年 1月 24日(木) 13時~15時 川原 祐介弁護士(獨協地域と子ども法律事務所)

※すでに定員いっぱい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 9時~17時) 048-946-1771

※祝祭日はお休み

