



センター
だより

あかとんぼ



2026年6月 №62

児童家庭支援センターあすなろ

ご挨拶

センター長 湯口 里香

この4月より、角間前センター長の後を引き継ぎ児童家庭支援センターあすなろのセンター長に就任しました湯口里香と申します。みなさまどうぞよろしくお願いいたします。

新年度がスタートして2カ月が経ちました。新しい環境に少しずつ慣れてきた一方で、大人も子どもも疲れが出やすい時期です。さらに雨の日が続くと、外に出るのも億劫になったり気持ちがふさぎ込んでしまったりすることもあるかもしれません。

子育ての中で感じる「ちょっと疲れたな」「誰かに話を聞いてほしいな」という思いはとても大切なサインです。児童家庭支援センターあすなろは地域の皆様の「ほっと一息つける場所」でありたいと思っています。どんなに小さなことでも構いません。ひとりで抱え込まずに、児童家庭支援センターあすなろにご相談ください。



スタッフの紹介



- ①名前
- ②職種
- ③マイブーム



ゆぐち りか

- ①湯口 里香 ②社会福祉士
- ③中国ドラマの綺麗な女優さんを観てウットリ…



ほぞう ゆきみ

- ①保蔵 幸美 ②社会福祉士
- ③ポイ活



かまの あきこ

- ①釜野 明子 ②公認心理師
- ③パール・バック著『大地』で脳内旅行しました



こにし ちえ

- ①小西 智恵
- ②臨床心理士
- ③他職種との会話



うえひら まゆ

- ①上平 万友
- ②公認心理師
- ③刺繍のクロスステッチ



お昼休みにウォーキングに行くのが日課になっています。昨年秋にあった施設の職員交流会でピラティスのイベントに参加した後、筋肉痛が3日間続き、日頃の運動不足を痛感…。

以降、毎日15～20分あすなろ学園のまわりの緑豊かな木立の中を歩いています。耳を澄ますと、道ばたの側溝をさらさらと流れる水、チチチッ、ピーピーというさまざまな鳥たちのさえずり、木々の葉をゆらす風の音が聞こえます。

「今日は海のむこうに立山連峰が見える。きれいだなあ」

「いろんな鳥がいるなあ。鳥の名前がわかったら楽しいだろうな」

「葉っぱの緑が濃くなってきた。あっ、初夏の風のおいがする」



言葉になる前の音や気配がそこにありました。自分の「今・ここ」の体験に気づきを向け、それらを判断したり評価したりすることなく、そのまま眺めたり受けとめたりすることを「マインドフルネス」といいます。情報があふれ、日々の子育てや仕事に追われる日々、脳がオーバーヒートしてしまわないよう「見る・聞く・触る・匂いをかぐ・味わう」に気づきを向け、受けとめてみませんか？ お茶をゆっくり淹れる、ひとかけらのチョコレートを味わうなど、1～2分でもOK！

手放し、無心になる時間をじぶんの好きなことで少しでも作ってみましょう。雨上がりの空のように、こころも晴れていきますように。（釜野）

参考：『セルフケアの道具箱』伊藤絵美(2020) 晶文社

—新しい職員の紹介—

上平 万友

今年度より心理師として着任しました上平万友です。小中学校でもスクールカウンセラーをしています。地域の関係機関の皆様と連携しながら、子どもたちとご家族さまを中心とした支援を行っていきたいと思います。

まだまだわからないことばかりではございますが、信頼していただけるよう努めてまいります。ぜひお気軽にお声掛けください。

—被災地支援事業を行っています—

令和6年1月1日の能登半島地震後2年が経過しました。住宅の整備や解体など環境面については前の生活との違いはあるものの、一定の生活基盤は整いつつあります。これまでの不安定な生活環境から徐々に落ち着きを取り戻す中で、自分の精神面に目を向け不調を訴える人の増加が予想されることから被災者の心のケアを目的に、5月から訪問支援を行っています。

自治体との連携のもと、森田喜治氏（南大阪心理療法センター所長）、当センターのスタッフ、あすなろ学園の心理士が月に1回役場や保育園に出向き、グループや個別のカウンセリングを行っています。

私たちスタッフも皆、能登で生まれ育ちました。これからも小さな声に耳を澄ませることをたいせつに、この地に生きる方々に心を寄せていきたいです。



子どもと家庭についての相談

（電話・来所・訪問）

子育てや子どもの発達・成長に関する不安や心配ごと、学校への行きしぶり・不登校、関係機関の情報が欲しいなど、子どもに関するあらゆるご相談に応じます。お気軽にご利用下さい。

ご連絡はこちらへ

☎ 0768-52-4141 Fax 0768-52-4140

✉ kosodate@sweet.ocn.ne.jp

〒927-0026 石川県 鳳珠郡 穴水町 志ヶ浦15字1番地3