



seeds通信

"好き"を"可能性"に

新しいスタートの季節 新年度が始まり、新生活となると、何かと慌たしい毎日かと思いますが、皆様にとってホッと心がゆるむひとときも大切にできますように。seedsは春イベント盛りだくさん！ぜひ遊びに来てくださいね♪

春は新しい芽を出すとき



入学・入園・進級で新生活が始まる時の家庭でできる心のケアのヒント♡

新生活が始まる時はどうしても、慣れない生活に家の中もバタバタしがちですね。進級や入学、入園を控えた子どもたちは、期待と同じくらい「ドキドキ・ソワソワ」を抱えています。親としてはつい「大丈夫だよ！」「お友だちできるよ！」と励ましてしまいがちですが、まずは家を安心できる場所にする。そして「怖いよね」「ドキドキするね」と、その気持ちをただ受け入れて共感してあげることが大切です。

今回ご紹介するのは、マインドフルネスの観点から子どもの心に寄り添う「RAINの法則」（下記参照）です。子どもの変化にまず気づいたら、いったん評価せずに受け入れます。揺れ動く感情を認めてもらったことで子どもは安心することができます。そして、その感情がどのように出ているのかよく観察します。胸がギュツとする、心配で怒りっぽくなっているという風に、表面に出ている「イライラ」「叫ぶ」「物を投げる」などの行動に本当はいろんな感情が隠れているかもしれません。

不安やドキドキ、まずは「受け入れる」ことから

そういった身体の不調や感情の揺れがわかったら、最後は子どもの心身を優しくケアすること。と言っても、特別なことが必要ではなく、いつもよりいっぱいギュツとする、夜寝る前にお話する時間をつくる、「大好きだよ」と伝えるなど、できることで大丈夫。そして、いつも頑張っている親御さんも、春の生活変化のなか、子どものドキドキソワソワにつき合っていることと思います。ぜひ、自分自身のケアにもRAINの法則を活用してみてくださいね。

心のケアに役立つ【RAINの法則】

- R : Recognize (気づく) 今の状況に気づくことから。「あ、いつもと違う様子だな…」
- A : Accept (受け入れる) 否定したり励ましたりジャッジせずにいったんその状況を認める
- I : Investigate (観察する) 心や体で何が起きているのか？をじっくり観察
- N : Nurture (いつくしむ) ハグしたり、一緒に寝たり、優しい言葉をかけたりすることで、しっかりケア



言葉のチカラを育む

子育てを頑張るあなたへ贈る応援メッセージ

親子コミュニティseedsのプレミアム会員向け応援メッセージ。毎日マインド・子育て・自己啓発・海外ネタをもとに、心を整えてまた前を向いていこう♪と思うような言葉を配信しています。そのメッセージが好評につき、Instagramで応援メッセージの一部をアップすることになりました！！感情のラベリングをするには、まず“言語化”から。モヤモヤとした「得体の知れない気持ち」に名前をつけると、脳はその感情をコントロール可能なものとして扱い始めます。ぜひフォローして毎日言葉のチカラを育ててみませんか。

新アカウントフォローしてね♪



seedsカフェ 毎月開催♪4月のテーマは

認知心理学×コーチングで考える 「習い事と親の関わり方」

子どもにたくさんの経験をさせて
可能性を広げてあげたい！と思う方必見！

seedsカフェ@横浜



子どもの習い事と親の関わり方

認知心理学×コーチングで考える「習い事との向き合い方」

先着
5組

ファシリテーター：
seedsディレクター
岩崎 格大



日時：4月16日(木)
12時～13時

開催形式：横浜駅近辺でランチ♪
参加費：1,000円
(税込・飲食代別途お支払いください)



4月16日(木)12:00～13:00
横浜駅近辺のカフェで開催♪

※詳細はこちら：

<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12959066792.html>



コミュニティ ありのママ子育て部

4月テーマ

「子どもの性格を色で読み解く 行動色彩心理学」

行動色彩心理学を用いて、自分とお子様のカラータイプ
を調べ、お子様との価値観の違いを理解します。
自分の得意不得意、相手の得意不得意が分かるようになるため、お子様との無駄ないざこざが減り、親子で楽しめる時間が増えます。

現在90名が在籍する、大人気講師の上田久美子先生のありのママ
子育て部。全12回講座で子育てに大切な基礎について学び、座談
会形式で直接先生にご相談もできるコミュニティです。

講師：上田久美子先生

保育士メンター、東京都保育士キャリアアップ研修
認定講師を務める
のべ1万人以上が受講した子育てセミナーは
大人気でリピーターが多い。



4月9日(木)10:00～/4月11日(土)21:00～
にオンラインで実施予定♪

※詳細はこちら：

<https://ameblo.jp/seeds-official/entry-12928044676.html>



世界とつながるエッセイ

日本語教師が語る
“多文化共生のtips”

『第三者返答』

無意識にやっていませんか？



Hmm...



外国人の夫が「日本語で話しかけているのに、店員は日本人のあやかに確認する」とよく嘆いています。意思疎通が可能な相手（外国人、障がい者、高齢者など）ではなく、付き添いの第三者に向かって返答してしまうコミュニケーション現象のことを『第三者返答』といいます。悪気ない配慮や効率化が相手を傷つけてしまうので、気をつけましょう。

seedsライター パイヴァ彩日

日本語教師。Webライター。翻訳家。国際結婚（夫はブラジル人）二児の母。ブラジルでの日本語指導・サンパウロ新聞社で翻訳記者勤務を経験。現在は日本滞在の留学生、外国ルーツの小中高生、進学・就労希望者、JICAの日系研修員などへ幅広く指導。

音声配信 オンライン寺子屋

1日10分が宿題バトルにならない秘訣

学習面に心配がある子ども達へ、親が家庭でフォローするにはどうしたらいいの？そんなご質問・ご相談にお答えいたします！学校では教えてくれない、家庭学習の秘訣を、兵庫県・姫路市で学研教室を運営する田中ゆうこ先生とStandFMでお話しています。第1回目は、「宿題バトルにならない！小1の宿題フォローについて」進学しても応用できるヒントばかりです。ぜひ聞いてみてください♪

今後も、漢字・作文・掛け算の覚え方…などなどお伝え予定です。こんな話を聞いてみたい！こういう時どうするの？というご要望・ご質問も公式LINEでお待ちしております。



講師：田中ゆうこ先生

教室経営歴10年
子どもの才能を親の関わり
方から設計サポート。
子ども食堂運営等
兵庫県姫路市で活躍中

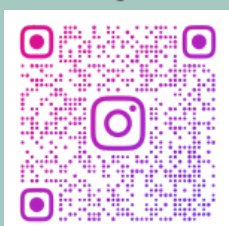
いつでも聞ける♪
stand.fm



活動ブログ



Instagram



公式LINE



プレミアム会員

毎日応援メッセージ&
動画20本以上見放題

忙しい子育てで世代でもサクッと
観れる♪
さまざまな専門家・子育て先輩
ママパパの今すぐに役立つ
情報を毎月お届けしています。

親子コミュニティ seeds

Premium



◀詳細・申込は公式LINEから

子育てをさらにバージョンアップ♪



親子コミュニティseeds

運営・制作：株式会社Granvia <https://granvia-group.com/>

〒104-0061 東京都中央区銀座1-12-4 N&E BLD.6F



会員限定

12/13(土) 10:00-11:00

プレミアム会員様向け オンライン忘年会

を開催予定♪講師やスタッフも参加予定♪

参加者の簡単な自己紹介や今年大変だったことなど…

オンラインでNEで実施いたします♪ご参加可能な方

は是非お申し込みください♪

このページ以降は プレミアム会員限定の 情報になります♪

お試して1か月からも申込可能♪ お待ちしております♪



動画配信

登録はお済みですか？

動画配信・会員専用サイト

<https://granvia-group.com/academy/>

資料をダウンロードいただくと便利♪

12月の新規配信動画は以下をお届け予定♪

- ①いつから始める？「子どものお金教育」
- ②子どものお小遣いどうしてる？（月額制 or その都度 or お手紙制）
- ③子どもの夢をどう応援する？「今の時代を生きるためのキャリア教育」
- ④これで乗り越えよう！ワーママ実践「小1の壁」対策～入学前の準備・生活編～
- ⑤うまく使って効率Up！？seedsスタッフのAI活用術大公開

個別相談

初回相談は無料！！

seedsスタッフ・講師の個別相談ご希望の方はこちらからお申込みください♪↓

<https://ws.formzu.net/dist/S697133872/>

