

ハートの実践日記 クリスタル編

REN



私は仕事で

スポーツジムのインストラクターをしており、

仕事で入っているプールで

新しく5歳のこどもが入会してきました。

私はアカデミーでハートが大切であること、

愛とはすべての源であり、全てを結ぶもの

自ら発現するものであること

そして愛をおくる方法も学んできました。

それを日々の仕事でも、

活かして実践に励んでいます。

私は先輩と一緒に

一番水が怖い子のクラスを担当しているので

3～5歳くらいのこどもたちと沢山関わる機会があります

また入会手続きも担当するので、

沢山のこどもとのはじめましての機会もあるのですが、

レッスンのなかで気づいたのは

泣いているこどもをどうやって笑顔にしようかな～

じゃなくて、

先に自分が幸せで仕方ない、

笑顔ニコニコのエネルギーになること、

怒っているこどもをどうやってなだめるかな～

ではなくて、

こっちが楽しいことをはじめれば

勝手に気分もよくなります

そして、

初めてで不安になっている子や

水が怖い子には

思いっきり

お母さんたちにも負けない1000%のスキンシップをとり、

練習のなかで、

「よくできたね～」のほめ言葉に必ず

心臓の音がこどもに聞こえるハグをするようにしています

すると

次の週からは皆プールを楽しみにきてくれます

また、お母さんも、

私がレッスン前の

少しお話できる時間帯にこどもと遊びまくるので

自然と笑顔に、

お母さんの笑顔とコーチとの楽しそうなお話をみて、

こどもは更に元気にプールに来てくれるようになりました。

新しい入会の5歳こどもも、
初日は泣きながらプールに行ったのですが、
次の週はニコニコで、
お母さんに聞くと、
「先週がすごく楽しかったみたいで、毎日早くプールの日になっ
てほしい」といい続けていたそうです笑

日々のなかで、
こどもたちは本当に素直に反応してくれるので、
すごく勉強になります

仕事の先輩方も
こどもたちがすきで仕方ない
素晴らしい方ばかりなので、

次の目標は

もっとお母さんたちも巻き込み、

更にこどもたちを生き活きと

お母さんも生き活きと

そして私達コーチ陣も仕事をライトワークとして生き活きと

そのコーディネートをこっそり

行なっていきたいと思います！笑

REN