

育児のちょっとアドバイス

日々の育児の中で、ほっとしたり、ヒントになるような言葉を、本の中から紹介していきます。書籍の貸出も行っています。

たとえば、今までの育児が大変で、わが子の泣き声に悩まされつづけてきたママは、「子どもが泣くことは、成長にとって必要」と頭では理解していても、いざわが子に泣かれると、気持ちが言うことを聞かなくなってしまうですね。また、「自分の子育てはうまくいっていない」

という思いが強いと、苦しい気持ちの訴えが、まるでママを責めているように聞こえてしまい、共感どころではなくなってしまいます。

自分のほうが泣きたくなるほどつらくても、泣かないで子育てをしてきたママが、子どもに泣きごとを言われると、「ママだって、泣かずにガマンしてやってきたんだから！」と腹が立っても無理もないこと。ママ自身が抱えている「泣きたい気持ち」が刺激されるわけです。

こんな場合は、ママの気持ちを優先してよいのです。

まず、自分自身に向かって、「よくがんばってきたね。泣きたいときは、泣いていいよ」と言ってあげてくださいね。

「心を抱きしめると子育てが変わる」より 萩原 光 著(主婦の友社 平成14年5月発行)

ほっと れもんていより



2月はインフルエンザの流行や寒いこともあり利用が少なめでした。3月に入って少し暖かくなり外出しやすい気候になって参りましたが、大震災が発生し、様々な面で不安な毎日が続いていることと思います。最近、家でお子さんと二人きりであるよりは・・・とたくさんの方が利用して下さり、元気なお子さんの笑顔でいっぱいです。

4月に入り、新しく生活を始められた方もいらっしゃるでしょう。子育てをする上でも、今まで経験したことがないことは、最初は誰でも不安なことと思います。初めてお子さんを産んだとき、初めておっぱいをあげるとき、はじめて離乳食をあげるとき・・・、不安に感じた時はもちろん、いつでもお立ち寄りください。少しでも皆さんのお手伝いができたら嬉しいです。また、同じ子育てをしている方・お友達と触れ合って、エネルギーを充電しませんか。意外なことに気付いたり、お子さんの違った面が発見できるかもしれません。

ほっとれもんていは通常通り開放しています。おままごとコーナーのレイアウトを変えさせて頂き、新しい玩具も数点そろえさせて頂きました。今年度もどうぞよろしくお願い致します。 担当:山室八潮

ほっと れもんてい

(あゆのご保育園内)

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX: 046-222-6055

<http://www.ayunoko.ed.jp/>

ほっと れもんていは、

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

として厚木市より委託されています。

開設日: 月～金曜日 (祝日を除く)

開設時間: 9:30～16:00

11:30～13:00はお休みとなります。

利用の際の予約や登録は要りません。

開設場所: ほっと れもんてい (あゆのご保育園内)

13:00～15:00は園庭でお子様と自由に遊んで頂けます。

お越しの際は、あゆのご保育園の駐車場をご利用いただけます。

台数に限りがございますので、ご了承下さい。

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

ほっと れもんてい

2011年 4月号 No. 24

若葉のやさしい緑で包まれる季節がやってきました。

お子さまと一緒に心地よい春の日差しと風を感じながら、どうぞ気軽にお立ち寄りください。いつでも心よりお待ちしております。



育児のヒント

皆様の育児の参考にさせていただけたら、『育児のヒント』を記載しています。

今回は、あゆのご保育園 町田和子園長です。

「安心感」

新学期が始まりましたね。あゆのご保育園にも新しいお友達が通ってくれるようになりました。保育所に初めて通われるお子さんには、集団に慣れて頂くための「適応保育(慣らし保育)」にご協力を頂いています。初日は45分程度からお預かりし、お子さんの様子を見ながら徐々に時間を延ばしていきます。泣いてしまうお子さんはずっと抱っこで過ごすこともあります。一日8時間程度お預かりするお子さんの場合は、2週間くらいかけて丁寧に行います。「こんな状態で、いつになったら仕事に専念できるのかしら？」と不安になられたり、「おばあちゃんの家で預けても泣かないから、うちの子は大丈夫」などおっしゃる方もいらっしゃいます。でも、子ども達の気持ちを考えてみてください。知らない場所で、おうちの方と離れて、知らない大人に預けられて・・・、不安を感じない子どもがいるでしょうか？ 早くお仕事を始めたい、という保護者の方のお気持ちはよく分かるのですが、ここは、まさに「急がばまわれ！」なのです。

保育士は、「大丈夫、ママはもうすぐお迎えに来るよ」と子ども達に言い聞かせます。そしてママが登場。「ほらね。ちょっと待ってればママが来てくれたね！ よかったね！」この「安心感」を子ども達にしっかりと実感してもらうために2週間程度という期間が必要なのです。最初に丁寧に時間をかけることで、子ども達は心身ともに安定し、その後の保育園生活がスムーズになります。逆に、この適応保育の時期に無理をしてしまうと、1カ月位経った後で体調を崩したり、突然「保育園に行きたくない！」とぐずりだしたり、という姿が現れるケースが少なくありません。

子ども達が玩具で集中して遊んだり、お友達と関わったり・・・と外の世界との関わりに一歩を踏み出すためには、子ども達の心に「安心感」が根付いていることが必要です。親としては、「べったりくっついていないで親から離れてお友達と関わってほしい」とか、「自分からどんどん好きな玩具のところへ行って遊んで欲しい」、などと願っていらっしゃるかもしれません。でも、無理じいはしないでください。環境に慣れて、おうちの方が“見てるから大丈夫よ！”というサインを送り続けていれば、少しずつ自分から離れて、周囲に関心を持ち始めることでしょう。ときどき、振り返ってママがいることを確かめたり、不安なことが

あると玩具を放り出してママのお膝に戻ってきたりする姿があるでしょう。そんな時は「ここにいるから大丈夫よ！」とギュッと抱っこして安心させてあげてください。

子ども達は心の中で「安心」の距離を探りながら、少しずつ外の世界へ興味・関心を広げていきます。保育所の「適応保育」のように、どうぞ時間をかけて、ゆっくりと丁寧に子ども達の「安心感」を育てて頂ければと思います。

あゆのこ保育園園長 町田和子

4・5月の予定

予約や申し込みは要りません。

お気軽にご参加下さい。

4月6日(水) 10:30～11:30

ミニ保健講座

「生活リズムと子どもの成長・発達」

…あゆのこ保育園保健師によるテーマごとのミニ保健講座と相談を行います。

4月14日(木) <午前の部>10:30～11:30

おおきなあれ <午後の部>14:00～15:30

～お子さまの身長・体重を

はかってみませんか？～

…自由に身長・体重が計測できます。

4月15日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット

～親子遊びとテーマを決めたおしゃべり会～

…湘北短期大学の学生による手遊びやふれあい遊び、教員と利用者によるテーマを決めたおしゃべり会

です。詳細はブログ「もうちょっとチャット」

<http://ameblo.jp/ayucc> からご覧頂けます。

4月25日(月) 11:00～11:30

ミニ食育講座

「離乳食の量って、どのくらい？」

…あゆのこ保育園栄養士によるテーマごとの

ミニ食育講座と相談を行います。

5月10日(火) 10:30～11:30

ミニ保健講座 (4月6日参照)

「トイレが上手にできるまで」

5月16日(月) <午前の部>10:30～11:30

おおきなあれ <午後の部>14:00～15:30

(4月14日参照)

5月20日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット (4月15日参照)

5月25日(水) 11:00～11:30

ミニ食育講座

「子どもが大好き！おやつのお話」

(4月25日参照)

5月28日(土) 10:00～11:30

育児講座「運動センスを刺激するふれあい遊び」

対象：自分で歩けるお子さん～2歳前後のお子さん

講師：(株)クリアサイト 鎌田 雄士先生

“走る”“跳ぶ”“反応する”“色々な姿勢を経験する”など様々な動きを親子で楽しんでみませんか？

※こちらの講座は申し込みが必要です。申し込みが多数となった場合は抽選とさせていただきます。詳細は別紙チラシ・HPにてご確認ください。

イベントは都合により日程等変更する場合がございます。

最新のイベント案内をHPにも掲載しております。

掲示板、HP、お電話等でご確認下さいますようお願いいたします。

健康ひとくちメモ「災害に備えて」

地震などの災害に備えて、ご家庭ではしっかりご準備されていますか？小さなお子さんがいるご家庭は特に災害に備えて準備を心がけたいです。特に人工栄養の赤ちゃんは、ミルクだけでなく、ミルク用のお湯、哺乳ビンを消毒するための器具が必要です。加えて、災害が起こった後は、寒さ等で体調を崩したり、怪我などの二次災害が起こることがあるため、寒さ対策や冷却シート、絆創膏などの救急薬品も備えておく必要があります。しかし、そんなにたくさんの物品を持ち出すことは難しいですし、非常時にそんな余裕はないかもしれません。

必要なものがすべてなくても、工夫次第である程度代用できることもあります。今回のように冬に災害が発生しライフラインが途絶えたときは、ペットボトルにお湯を入れたものを湯たんぼとして代用したり、停電時はソーラー式ガーデンライトが明かりとして、断水時はおしり拭きがお手拭きなどに様々活用できます。とは言いますが、最も大切なのは冷静に行動できるように“心の準備”をしておくことなのかもしれませんね。

保健師 山室八潮

食育メモ 「柏餅」

～端午の節句にちなんだ食べ物～

5月5日は「子どもの日」です。また、この日は古くから「端午の節句」「菖蒲の節句」ともいわれています。端午の節句の祝菓子のひとつとして良く知られているのが「柏餅」です。上新粉で作った餡入りの餅を柏の葉で包み蒸したのですが、柏の葉は新芽が育つまで落葉しないことから「家系が途絶えない」という縁起物として端午の節句にふさわしいものとされました。お子さんの健やかな成長を願う思いは今も同じでしょう。柏餅の柏の葉やお餅の匂い、風味を味わいながら、お子さんとそんなお話をするのもいいですね。

(参考:年中行事・記念日から引ける

子どもに伝えたい食育歳時記)

今月の絵本



作: 筒井頼子 絵: 林明子(福音館書店 1980年)

暖かく、過ごしやすい季節に入り、お子さんを連れて「ちょっと外に遊びに出かけようかしら？」と思われる方も多いのではないのでしょうか。

この絵本に登場する親子もある晴れた日曜日にお弁当を持ってピクニックに出かけようとするのですが…主人公の小さな女の子、あやこは嬉しくて大張りきり！お弁当を詰めようとしたらぐちゃぐちゃになってしまったり、ピクニックに持っていくお父さんのバックが開けっぱなしなのに気づき、閉めてあげようとしたら上手くいかず中身が全部出てきてしまったり…最後は待ちきれなくなって外に飛び出し転んでしまい、お気に入りの洋服は泥だらけ。

忙しい時ほど何かが起こる…子育てをしていく中でそんな経験をされたことのある方も多いのではないのでしょうか。この絵本を読んでいると、自分で何でもやってみたいさかりの小さな子どもたちにとって“おでかけ”がどんなに魅力的なものなのか、そして、大人から見ると一見“困ったこと”と、感じてしまう行動の裏側には子どもの思いや理由があるのだということが、とてもよく伝わってきます。こんな時、感情的に叱ってしまうのは逆効果。ちょっと落ち着いて、子どもがなぜそうしたのか、子どもの立場に立って考えてみると良いかもしれませんね。

子どもの気持ちを汲み取ってあげることの出来る時間と心の余裕がもてると、子どもにとっても大人にとってもストレスが少なくハッピーに過ごせる…そんなヒントを与えてくれる絵本です。 ほっと れもんてい保育士 小島真由美