

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。

いくつで親になろうか、みんな最初は、素人ですし、「子育てに自信がない」のがふつうなのです。未熟なまま、子どもを生んで、それから、子どもと一緒に成長していくのです。ぜひ、自信がないことに、自信を持ってください。

明橋大二 著 (2007)『子育てハッピーエッセンス100%』1万年堂出版

育児Q&A 「親にべったりで、離れて遊ぶことができません」

家ではママに自己主張もして、元気いっぱい！でも、外に遊びに出ると途端に大人しくなってしまう、「遊びに行っておいで」と言っても親にべったりで、離れて遊んだり友達の中に入っていけないんです…というお話を伺うことがあります。人見知りだったり、ちょっと臆病なところがあったりなど、お子さんによりケースは様々ですが、親から離れられない時は無理に離そうとせず、お子さんが安心して自ら離れて遊びに行くまで十分に一緒にいてあげましょう。安心できる存在であるお家の方が傍にいてくれることで子どもは安心し、次第に“いつでも見守られている”という感覚を得ることが出来るようになります。すると、子どもは自分の周りに安全空間(※1)というものを作ることが出来るようになり、徐々にお家の方が傍にいらなくても安心して遊べるようになっていきます。初めのうちは離れる時間も距離も短いかもしれませんが、ちょっとお家の方の姿を確認して、またすぐに遊びに戻るといったことを繰り返しながら、少しずつ時間も距離も伸びていきますので焦らずにお子さんのペースに合わせてあげましょう。

※1 ウィニコット(イギリスの精神分析家・小児科医)が、子どものたちの発達を観察して使い始めた言葉です。

参考文献:児童精神科医 佐々木正美(2008)『子育てでいちばん大切なこと かわいがり子育て「質問箱」』大和書房

ほっと れもんてい

(あゆのこ保育園内)

〒243-0032

厚木市恩名1丁目10番38号

電話・FAX: 046-222-6055

あゆのこ保育園HP

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

ほっと れもんていブログ →

<http://lemontea-ayunoko.blogspot.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 (あゆのこ保育園内)

13:00～15:00: 園庭開放

14:00～16:00: 乳児用砂場開放 (4月～10月)

お子様と自由に遊んで頂けます。

お越しの際は、あゆのこ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、ご了承ください。

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

ほっと れもんてい

2013年 秋号 No. 38

(平成25年10月1日発行)

暑かった夏が過ぎ、少しずつ涼しく過ごしやすくなってきましたね。空を気持ちよさそうに飛ぶ赤とんぼの姿に、秋の訪れが感じられるようになってきました。お子さんと一緒に秋のお散歩を楽しみながら、ほっと れもんていのお部屋には是非遊びにいらして下さい。いつでもお待ちしております。



育児のヒント

皆様の育児の参考にしていただけたらと、『育児のヒント』を記載しています。

今回は、荻野にある馬嶋医院院長 馬嶋順子先生です。

「笑顔でお子さんと向き合えたらいいですね」

私は、厚木で小児科・内科を開業し20数年になります。最近気になる事の1つに、笑顔で楽しそうなお子さんが少ない事です。初めて診療所に来た時や病気で具合の悪い時に、笑顔は出ないと思うのですが、乳児健診や、鼻水や咳など風邪の時などでも、にこにこ笑顔よりは、少し表情が少ない、真面目な顔つきのお子さんがほとんどです。真面目な顔つきのお子さんのお母様は、皆、真面目な顔つきです。たまににこにこ笑顔のお子さんが見えますが、にこにこ笑顔のお子さんのお母様は、皆にこにこ笑顔で楽しそうです。にこにこ笑顔のお母様にお聞きすると「子育てが楽しい」とおっしゃいます。

子育ては大変な事が多いし、仕事に、家事に、育児に追われ、子育て真っ最中は、余裕がない時期だと思えます。言う事を聞かないと思っても、少し距離を離して見ると、自律心が芽生え、お子さんが自分でやろうとしている姿が見えてくるかもしれません。昨日までできなかった事ができるようになっている発見が沢山あると思えます。子育て中のお母様たちは、一生懸命子育てをしていて、少し肩に力が入りすぎているように感じます。もっと肩の力を抜いて、余裕を持って日々を過ごせたらいいのかなと思えます。以前、診療所で子育てのセミナーを行っていた時、臨床心理士はよく「子育てはいい加減が良い加減」と言っていました。家事も仕事も育児も完璧にやって過ごすより、少し手を抜いてお子さんと笑顔で向き合う事の方が、お子さんも安心して過ごせると思えます。お母さんが笑顔で話しかけてくれたら、笑顔で話を聞いてくれたらお子さんたちはどんなに安心するでしょうか。どんなに嬉しいでしょうか。その安心感から人を信じる気持ち、自分を信じる気持ち、人への思いやりも芽生えてきます。

お母様のストレスがたまると、お子さんを叱る事が多くなってしまいます。お母様のイライラが多い時、叱る事が多くなっている時は、お母様が少し疲れている時だと思えます。ゆとりを取り戻せるといいです

ね。例えば次の様な事をやってみてはどうでしょうか？{○70%できれば上出来だと思ふ。○待てる事は焦らず待つ。○人の助けを多く借りる。○好きな事、自信のある事を大切にする。○自分自身のためにも時間やお金を使う。○1日1回は心からリラックスをする。○「べきである」「ねばならない」をやめる。○他人の言葉に振り回されない。○子どもの生きる力を信じる。○「親が子どもと関われる時期は短い」ことを認識する。○他のお子さんと比べない。}

それでも、ストレスがたまったり、上手く発散できない事があると思います。その様な時は、周囲の人たちや友人、支援センターや保育園の一時保育を利用したり、保育園に通っている場合は保育士さんなどに相談するなどしてストレスを少しでも解消する事をお勧めします。最近、社会の子育て支援の資源が少しずつ増えてきたので、それを有効に活用する事をお勧めします。お母様のストレスが少しでも解消されて、お子さんと向き合えるといいですね。

ご存知の方はあまり多くないかもしれませんが、昨年12月25日に「厚木子ども育成条例」が公布されました。その基本理念の一節に「子どもが元気で心豊かに成長することができ、保護者が子育てに伴う誇りと喜びを実感できる環境づくりには、関係者との連携及び協力が重要であるという認識の下に、地域社会が子ども及びその家族を包み込む大きな家族となれるよう配慮すること。」とあります。子どもが子どもらしくのびのび育つ事が出来るよう、お子さんを守るために我々大人がもっと努力しなければならないし、地域社会が子どもを持つ家族を包み込む大きな家族になって、笑顔のお母様とお子さんが増える事が必要だと考えています。市や地域の方々には、子育て支援の取り組みを様々始めています。そんな地域に少し参加してみてもいいでしょうか？子育て中のお母様たちが地域に支えられ、安心して子育てできると感じていただけたら嬉しいです。

馬嶋順子

食育メモ「好き嫌い」

好き嫌がなく何でも食べる子に育てたいと多くの保護者の方が願っていらっしゃるでしょう。しかし、好き嫌いについて悩んでいる方が非常に多いことが現状です。好き嫌いとはなぜ起きるのでしょうか？子どもの好き嫌いには様々な理由があると思います。今回は特に好き嫌いがみられ始める1歳～2歳頃の好き嫌いについて考えてみます。

この時期は乳歯が生えそろう、噛むこと、飲み込むことが上手になり、複雑な手の動きも可能になります。自分で食べたいという意欲が出て来たり、「これはイヤ」などの拒否の表現も出来るようになる時期です。自己主張が強くなり、イヤイヤと強く表現することもあるでしょう。また、好奇心旺盛なために食事に集中しづらいことも多い時期です。

言葉の発達が未熟なために全てが「イヤ」という拒否で表現されることが多いと思いますが、この時期の「イヤ」は「嫌い」ということではないということが特徴です。歯や口の中の機能が未発達なために食べられないだけで嫌いではないことも多いのです。自分で食べたいためにイヤと言っているお子さんには汚れてもよい環境にし、出来るだけ自分で食べさせてあげたり、初めての食材(見た目も含めて)を嫌がって吐き出してしまうお子さんには、「おいしいね」「甘いね」などと優しく声を掛けてあげるなど、いろいろな工夫で解決できることがあります。「おいしい」を根気強く伝えていきましょう。

参考文献:太田百合子(2013)『なんでも食べる子になる1歳2歳からの偏食解消レシピ』実業之日本社

健康ひとくちメモ『子どもの便秘』

うんちの性状を毎日確認していますか？うんちの状態でお子さんの体調を知る目安になります。健康なうんちについて前回お話ししましたが、今回は子どもの便秘について考えてみましょう。

最近、うんちが出ていないと悩まれている保護者の方のお話をよくお聞きします。子どものお腹を触るとかたいような張りがあったり、排便に苦痛がある、3日以上うんちが出ていない状態であれば便秘と考えます。便秘になると、お腹が重く食欲がなくなり、成長期に必要な栄養を取ることが出来なくなります。また、腸内環境が悪くなり、身体の免疫力が低下してしまうと言われています。さらに、うんちが出ない不快感や不安がストレスとなり、集中力の低下を招く可能性もあります。これらは大人の場合も言えることですが、大人の場合は食生活や生活習慣の乱れなどが原因で、本人の努力でほとんどの場合が改善されるそうです。しかし、子どもの場合はそうではありません。

子どもの便秘の原因は、腹筋の発達が未熟でうんちを外

に押し出す力が弱いために起こる便秘(4歳頃まで)と不安やストレスが原因で起こる便秘がほとんどだそうです。不安やストレスによる便秘は、うんちが出る時に肛門が切れて痛い思いをしたことがあったり、保護者の「どうして出ないのかしら？」という不安が子どもの不安につながっていることなどが考えられます。トイレに行く度、オムツを見る度に「出た？」と聞かれると、お子さんもトイレに行くことや排便することが嫌になってしまいます。「うんちが出ない自分はダメだ」と劣等感を抱いてしまう場合もあるのです。

保護者の方がおおらかに考えられるようになるだけでお子さんの便秘が改善したという例も珍しくないそうです。ゆったりした気持ちで、うんちが出なくてもおおらかにお子さんを受け止めてあげてください。笑顔でお腹をマッサージしてあげたり、一緒に体を動かすことも効果的です。

保健師 山室八潮

参考文献:小林弘幸(2013)『お母さんと一緒になおす子どもの便秘』幻冬舎エデュケーション



今月の絵本

～お勧め絵本のご紹介～

「じどうしゃ」

ディディエ・デュフレヌ/作

アルメール・モデル/絵 やましたはるお/訳

(校成出版社 2005年 4月発行)



小さな女の子が“いいもの”を見つけました。

“いいもの”とは大きな箱でした。小さな女の子はこの大きな箱を自動車にすることにしました。ドライブのお供には仲良しのぬいぐるみ、“デューデュ”。「ちっちゃいこは、うしろにのるのよ。」と言って、デューデュを乗せると、さあ、出発です。カーブのところでは体を横に傾けて運転し、途中では車が故障するというアクシデントも…。

そして、ドライブの最後には自動車にしていた箱をお家に見立てて帰っていく、というお話です。

ぬいぐるみの“デューデュ”を相手に話しかけながらドライブする姿は、まるで本当に自動車に乗ってお出掛けしているかのよう！“子どものこんな姿、見たことあるな”と読んでいて思わず笑みがこぼれるお話です。この小さな女の子のように、物を何かに見立て、なりきって遊ぶお子さんの姿はご家庭でもよく見られるのではないのでしょうか。大人にとっては、ただの空き箱や紙きれであっても子どもにとっては何にでも変化しうる“いいもの”なのです。見立て遊びをしている時は、子どもが今まで見たことのあることや経験したことのあることに加え、こうしたいと思うイメージを総動員して遊びをつくり出しています。そんな時はどうか子どもの姿を見守り、そっと覗いて見て下さい。思いもよらないような子どものイメージ力に驚かされるかもしれませんよ。読んでもらう子どもが絵本に出てくる小さな女の子と自分の姿とを重ねて楽しむことができる絵本です。

保育士 小島真由美