

2月の予定

2月4日(土) 10:00~11:30

育児講座「音とあそび！」

～親子で楽しむ音楽の時間～

講師：東野泉先生、伊井奈央子先生

SUN - HEART (厚木市コミュニティ団体)

対象：首が座っているお子さん～3歳頃のお子さんとその保護者の方

…いろいろな音に触れながら、お子さんと一緒に歌ったり、踊ったりしてみませんか？パパも大歓迎です。

※こちらの講座は申込みが必要です。申込みの詳細は別紙チラシ・HPをご覧ください。

2月8日(水) 10:30~11:15頃

ぽかぽか～おしゃべり会～ (1月11日参照)

テーマ：こんな時どうしていますか？

～子育てをされていてイライラしてしまう時～

2月16日(木) 13:00~14:30

ちょっとチャット (1月19日参照)

～親子遊びとテーマを決めたおしゃべり会～

2月27日(月) 11:30~12:30頃

食べるのだいすき(食育講座)

「遊び食って なあに？」

…完了食・普通食の形状が食べられる1歳前後のお子さん対象に園の給食を提供します。

※こちらの講座は申込みが必要です。お申込みの詳細は別紙チラシ・HPをご覧ください。

3月の予定

3月3日(金) 11:15頃～

おはなしなあに

…絵本や紙芝居等の読み聞かせを行います。

3月8日(水) 10:30~11:15頃

ぽかぽか～おしゃべり会～ (1月11日参照)

テーマ：こんな時どうしていますか？

～子育てをされていて困ったなと思う時～

◇毎月、絵本や紙芝居の読み聞かせを行っています。1月・2月の「おはなしなあに」の開催日はお楽しみです。リクエストがありましたらお声掛け下さい。

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。

利用予約や登録の必要はありません。

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

お子さん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、ご了承下さい。

地域子育て支援拠点事業

ほっと れもんてい

2017年 冬号 No. 51

(平成29年1月1日発行)

新春のお慶びを申し上げます。新しい一年が、お子さんにとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさん年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

肌に触れる空気がひんやりと冷たい季節ですが、晴れた日は霜柱や氷などの「冬」を探すのも良いですね。お散歩もかねて、ほっと れもんていにも是非お立ち寄りください。お部屋を暖かくして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と、『育児のヒント』を記載しています。今回は、藤沢市の湘南台南保育園 園長 小池 良一先生です。

「『叱る』ということ」

園長職をさせて頂き、初めて分かったことがあります。それは、保育園入園希望の保護者の方々に、私たちの「湘南台南保育園」を案内させていただく機会が、とても多いということです。1週間に10組以上の親子を案内させていただくときもあります。

さて、この保育園見学の時間は、大事なお子さんを最大6年もの長い間、一日預ける保育園選択の時間となるため、保護者にとっては、大変重要な時間となります。しかし、お子さんにとっては、初めての場所のため緊張感を感じながら、退屈な時間になることが多いです。乳児でしたら泣き続けたり、幼児でしたら、いたずらをしたり、走り回ったり、大きな声を出したりすることが、見受けられます。保護者は、時間がたつにつれ、自分の思いと子どもの行動が、少しずつずれていくことで、イライラしていきます。時には、感情的になり、わが子に向け、大きな声を出してしまう保護者の姿を見かけることがあります。必ずといっていいほど、大きな声を出した後、すぐに後悔の表情を見せます。また、子どもも自分の気持ちが受け止められなかったことに気づき、感情が複雑になっていき、孤立していきます。

私が以前、相談業務に従事していた頃、最も多い相談は、「叱り方」に関することでした。皆様も、「叱りすぎてしまった」、「どのように叱ったらいいのか」、「叱るタイミング」等の悩みが少なくないと思います。今回は、このような背景から、「叱る」に関して、私の考えを、少し述べさせていただきたいと思います。

健康ひとくちメモ「お父さん・お母さんの心の健康」

1 「怒る」と「叱る」との違い

ご存じのことだと思いますが、広辞苑によると「怒る」とは、怒り手の感情を外に爆発させること、「叱る」とは、相手によりよい方法を教示することとなっています。

私が、保育を通し、子どもたちから強く感じる事は、子どもの心は、本当に純粋そのものであるということです。ある日、私が給食前に園長会に出かけるため、保育園を出ようとしたとき、4歳児の女の子から「園長先生どこいくの？」と聞かれました。私は、とっさに「お散歩してくるの」と、答えました。夕方、園長会から帰ってくると、その子が悲しい顔をして、「園長先生が、迷子になったのかと思って心配しちゃった」と、話してくれました。あまりにも、散歩に時間がかかっているものだから、女の子はずっと、私のことを気にしてくれていたのです。子どもの心は純粋です。我々大人は、知らず知らずに、その純粋さを汚すことを、日常行っているかもしれません。

「こんどお母さんの手を放したら、お母さんどこか行っちゃうよ」、「今度、お外で泣いたら、パトカーで連れて行ってもらうよ」、「これを食べないと、ミッキーマウスに会いにいかないよ」と。

この伝え方は、まさに「怒る」です。

特に、幼児期の子どもは、「お母さん、どこか行っちゃうかも」、「パトカー来ちゃうかも。おまわりさん怖い」、「ミッキーマウスにずっと会えない」と思い込み、情緒が不安定になります。

それより、手を放して歩き出してしまうお子さんなら、「歌を歌いながら手をつないで歩く」、「手をつないでおうちに着いたら、一緒にホットケーキをつくる」、こんな形でわかりやすく伝えることが良いかもしれません。

2 思うようにならなくて当たり前

現実的には、なかなか難しいのですが、乳幼児期の子育ては、「思うようにならない」とか、「いくら伝えてもわかってくれない」とか、これらのことに自分の感情を動かさないことができれば、素晴らしい育児が確立すると私は思います。なぜなら、一生懸命やればよりよい子育てができるわけではないからです。育児に限らず、世の中のこと、自分のすることさえ、思うようになることは、存在しません。この理解が欠けてしまうと、人は怒りの感情が動き始めます。今より、子どもというものをもっと大きく見て、自分ひとりの力では、限界があり、また、多くの取り組みを行っても、うまくいかないことが自然であるという覚悟が育児の肝要だと思います。

人のために生きられる大人になるか、自分の欲だけに生きる大人になるかは、大人の責任と言っても過言ではないと思います。なぜなら、先ほど述べたように、子どもの心は純粋、「白い画用紙」だからです。これから、子どもたちは、その「画用紙」にどんな絵を描き出すのでしょうか。我々大人は、子どもの横について、自尊心に満ちた絵が描けるよう、わかりやすく伝えたり、育児を一人で抱えこまず、乳幼児期の育児は難しいということを受け入れたりする、意識や心がけが、育児の「根幹」になるような気がしてなりません。

小池 良一

先日、ほっと れもんていで行っているおしゃべり会で、「お子さんに同じことで怒ってしまいイライラしてしまう」、「痙攣が強くて不安になる」などのお話がありました。子育てをしていてイライラしてしまったり、他のお子さんとは比べて不安になったり、家事ややりたいことが出来ずに焦ったりすることは、どなたでもあるのではないのでしょうか。この日お話ししていたお母さん方は、とても大きなストレスを感じていらっしやうでした。

“ストレス”とは、種々の外部刺激が負担として働くとき、心身に生ずる機能変化のことで、俗に、精神的緊張のことを言います。何らかの原因(ストレス)によって、イライラする、不安が強くなる、やる気がなくなる、人と話したくない、眠れない、だるい、疲れる、頭痛や胃痛、めまいがする、食欲がないなどの心や体の変化を引き起こすことがあるので注意が必要です。このようなストレスを感じていらっしやる方は、是非、ご自身のストレスの解消法を見つけてみて下さい。

例えば、おいしいもの(甘いもの)を食べる、体を動かして汗をかく、ストレスを感じたことを誰かに話すなど、何をストレスと感じるかも人それぞれであるように、解消法も人それぞれだと思います。“自分は大丈夫”と思っても、心や体に変調をきたす場合もあるので、時にはほっと一息つける時間を持つるといいです。

体の反応と心の反応は連動しているので、体が健康でも心が健康でないと体も調子が悪くなってしまいます。また、子育てに関するストレスは、すぐに解決することが難しい場合が多いです。ご自身に合ったストレス解消法を見つけ、ご自身の体や心の健康を保つことを大切になさってください。お父さん、お母さんの体と心が健康であることが、お子さんの心の安定につながると思います。是非、ほっと れもんていにもお話しに来て下さいね。

保健師 山室八潮

参考：広辞苑 / 高山恵子監修・執筆(2012)

「親子のストレスを減らす15のヒント」、学研

1月の予定

1月11日(水) 10:30~11:15頃

ぽかぽか～おしゃべり会～

テーマ：こんなどうしていますか？

～子どもが育てにくいと感じる時～

…子育てについて心配なことやお子さんの発達に関して気になることなど、様々なテーマに沿ってお話しています。同じ子育て中の方々とおしゃべりしてみませんか？どなたでも参加できます。

***ご予約の必要はありません。カモミール(1Fくつろぎの部屋)で行いますので、時間にお集まりください。(途中からのご参加はご遠慮下さい)**

1月19日(木) 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～

…湘北短期大学保育学科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> からもご覧頂けます。

