

育児のちょっとアドバイス



日々の育児の中で、お母さんがほっとしたり、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。

鏡に写っている自分の顔をのぞいてみてください。
ほら、子育てにがんばっているお母さんの顔が写っています。
ちょっと疲れているのはがんばっているあかし。
「よくやっているね」と自分で自分をほめてあげてください。

児童精神科医 佐々木正美

「かわいがり子育て」より 佐々木正美 著（大和書房 2007年7月発行）

ほっと れもんていとは



温かな部屋で明るい陽射しをいっぱい浴びてほっと一息、親子でのくつろぎや、遊びのひとつときなど、それぞれのペースでご自由にゆっくりとお過ごし下さい。
子育てがちよっぴり苦しいとき、大変なとき、そんなときも ほっと れもんていをおたずね下さい。
同じ想いのお友達にめぐり合うこともできるかも知れません。
お話したいときはどうぞお気軽にスタッフへお声をおかけ下さい。
いつでもお待ちしております。そして心から歓迎します。



他にも

育児講座(5)、ミニ育児講座(月1回)、ミニ保健講座(月1回)、
ちょっとチャット ～テーマを決めたおしゃべり会(月1回)、
その他イベント、なども行っています。



開設日： 月～金曜日

(祝日を除く)

開設時間：9:30～16:00

(4月1日より開設時間が
変更となりました)

11:30～13:00 はお休みとなります。

13:00～15:00 は園庭でお子様
と自由に遊んで頂けます。

利用の際の予約や登録は
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)

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

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

ほっと れもんていは、
地域子育て支援事業拠点(ひろば型)
として厚木市より委託されています。

地域子育て支援拠点事業(ひろば型)

ほっと れもんてい

2008年 4月号 No. 6

穏やかな春を迎え、花や木々の彩りも鮮やかになってまいりました。道ばたに咲く花や虫たちとの小さな出会いに、子どもたちの胸も弾む季節です。ぽかぽか陽気の春の散歩の途中、暖かな春の日差し差し込むほっと れもんていで、ゆったりとお過ごしいただけるよう、いつでもお越しをお待ちしています。



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、あゆのこ保育園 町田和子園長です。

子育てで戸惑われるとき

子育てをしていると、生活のいろいろな場面でお子さんとの関わりについて戸惑いを感じられることも多いのではないのでしょうか。子どもの気持ちを尊重してあげたい、できるだけ見守って、やりたいことをさせてあげたいという思いはあっても、ご自分の願いとお子さんの行動とがかみ合わなかったりすると、どう関わったらよいかと悩まれることもあると思います。

例えば、そろそろ遊んでいるおもちゃを片づけてほしいときなどに、「さあ、お片づけよ」と伝えてもなかなか片づけてくれなかったりすると、誰でもイライラしてしまうものです。そのうちに「早くしなさい」「何度いったらわかるの」などと大きな声をだしてしまったりすると、親自身もだんだん気持ちが沈んできますね。子どもも大きな声で言われれば、そのときは片づけるかもしれませんが、叱られるのが嫌で片づけるということになり、親にとっても子にとっても気持ちがよいものではありません。

子どもは突然言われたり急がされても、すぐに気持ちを切り替えることができます。園でもお片づけの時には必ず5分前には「今はまだ遊んでいてもいい

けれど、もう少ししたらお片づけにしようね」などと事前に予告をするようにしています。そうすることによって、子どもたちは、しばらくはそのまま遊び続けることができ、気持ちも満足し、同時に、少ししたらお片づけの時間がくることを予測し、心の準備をすることができます。そして、「さあ、じゃあそろそろお片づけしましょう」と言われて自分から片付けることができれば、「いい子ね」と褒めてもらうことができるのです。褒めてもらうことは、子どもにはとても嬉しいものです。褒められることによって、子どもは「こうすればいいんだ」ということを学んでいくことができます。

また、用事があって急いでいらっしゃるときに限って子どもが駄々をこねて言うことを聞いてくれない、などと感じられることはありませんか？ お母さんも急いでいると心にゆとりがなくなって、表情もなんとなく険しくなっているかもしれませんね。子どもはそんな雰囲気を感じて不安になってしまうのです。そんなときは一呼吸して気持ちを落ち着けて、「今日はご用事があって急いでいるの。協力してね」とお子さんに話しをしてあげましょう。「まだ言葉で言っても理解できないのでは？」と思われるかもしれませんが、お母さんがお子さんに対してきちんと向き合って真剣に伝えることはとても大事です。

時間にゆとりのあるときには、十分に子どもの気持ちを受けとめてあげましょう。子どもの心の中に「愛されている」という安心感があれば、子どもはその安心感をバネに気持ちを切り替えていくことができます。

あゆのこ保育園 園長 町田和子



食育メモ



このごろのやおやさんやスーパーマーケットには、日本中どこでもいつでも同じ野菜が並んでいます。ですが、自然にしたがって育った作物は、旬の味がいちばん生命力が強く、その味がおいしさもいちばんです。お母さんがやおやさんの店先で、旬を感じる食べ物に出会ったら、「今日のほうれん草は元気がいいわね」とか、「ぷりぷりした枝豆、おいしそう」など、お母さん自身が感じたことを話してあげましょう。

それが子どもの観察眼を養うことにもつながります。

「いただきます！」からの子育て革命～だれでもできる

食育実践ガイド～(金の星社 吉田隆子編著)より

今月の絵本



「ぼく おかあさんのこと・・・」

作・絵:酒井駒子 (文溪堂 2000年)

大好きなお母さんの姿を子どもはよく観察しています。どんなお母さんでも、やっぱり子どもにとってお母さんは、世界でたった一人のかけがえのないお母さんなのです。完璧なお母さんになる必要はないのです。

子どもはありのままのお母さんのことが誰よりも大好きなのです。

4・5月の予定

予約や申込みは要りません。お気軽にご参加下さい。



4月3日(木) 10:30~12:00

ミニ保健講座(1) 「予防接種について」

…保健師によるテーマごとのミニ保健講座と健康相談を行います。

4月8日(火) 11:15~11:30

ミニ育児講座(3) 「抱っこ大好き」

…ほっと れもんてい担当保育士より、毎日の育児のヒントになるようなテーマでミニ育児講座を行います。

4月18日(金) 13:00~14:30

ちょっとチャット(1)

～テーマを決めたおしゃべり会～ 毎月第3金曜日

…湘北短期大学岡本依子准教授と利用者によるおしゃべり会です。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。

5月8日(木) 10:30~12:00

ミニ保健講座(2)

「乳幼児期に多い皮膚トラブルと対処法」

5月16日(金) 13:00~14:30

ちょっとチャット(2)

5月21日(水) 11:15~11:30

ミニ育児講座(4) 「子どもの視点」

5月24日(土) 10:00~11:30

育児講座

「子どもに言っている言葉、
言わないほうがいい言葉」

(詳細は下記をご参照ください)

育児講座

「子どもに言っている言葉、言わないほうがいい言葉」

親はたくさんの言葉を子どもにかけ、子どもと交し合って育てています。人はかけられた言葉に大きな影響を受けますが、強く心に残る言葉が子どもたちの発達に大きな影響があります。何気なく言っている保護者の言葉から子どもの心に与える影響をご一緒に考えてみましょう。

●講師: 山岸道子先生

武蔵工業大学教授(前湘北短期大学教授)

●日時: 5月24日(土) 10:00~11:30

●場所: ほっと れもんてい

※参加申込みはスタッフへ、あるいは電話・FAX、ホームページからも可能です。当日の保育(要申込み)もごございますので、お気軽にほっと れもんていまでお問い合わせ下さい。

健康ひとくちメモ



少しでも朝ごはんを食べましょう! 朝ごはんを食べると、こんな利点があります。

- 体温が上がり、血液の循環がよくなる⇒脳の新しい血液がめぐり、すっきり目が覚めます。
- エネルギーが作り出され、元気に活動できます。
- 食べ物が胃に入ることで腸の働きが活発になり、便も出からだのリズムが整います。