

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。

疲れているとき 子守歌を歌うと やさしい気持ちかもどってくる。
なつかしい童謡もいいね。メロディだけでも ゆったりと口ずさむと
胸のつかえがおりにていくのを感じる。

疲れたと口に出すだけでも ちょっと楽になる。

公園に散歩に行ったら 流れる雲をだまっていながめてみようか…。

大きなソフトクリームみたいな雲を見つけたら

甘いお菓子を 子どもみたいに食べてみよう。

「育児に疲れを感じたら」より 俣野温子著（海竜社2002年4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、遊びのひとときなど、
それぞれのペースで自由にお過ごし下さい。
子育てがちょっと苦しいとき、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。
お話ししたいときはどうぞお気軽にスタッフへお声をかけ下さい。
いつでもお待ちしております。そして心から歓迎します。

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 は園庭で

お子様と自由に遊んで
頂けます。

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 12月号 No. 10

朝晩の空気の冷たさに冬の訪れを感じる毎日となりました。
温かな飲み物に心がほっとしたり、子どもとつなぐ手のぬくもりや何気ないおしゃべりに心が温かくなったり…。そんな心温まる時間を過ごしに、いつでもお立ち寄り下さい。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と、
『育児のヒント』を記載しています。
今回は、武蔵工業大学教授 山岸道子先生です。

育児に戸惑うとき

「こんなに一生懸命に育てているのに、なぜ言うことをきかないの！」とつい怒ってしまった時……。その結果、お子さんの様子はよくなりますか？よく言うことを聞いてくれるようになりますか？ 叱れば、怒れば、その時は怖いので、そしていやなので、一応言うことは聞きますが、しっかりと心から理解したり、納得したり、「そうしよう」と思っていないので、2～3日、経つとまた同じことになってしまうのです。

親の方は2度目、3度目、4度目になるとますます怒りが倍増していきます。そしてその分、子どもの方も「お母さんの言う通りにしよう」という気持ちが薄れます。

これは親子に限らずどの関係でも同じではないでしょうか。

そんな親を子どもはどのようにみているのでしょうか。

「あのね」という子どものつぶやきから見てみたいと思います

- ①「おかあさんて、すごいね。全然風邪ひかないもんね。いつも怒ってばかりだから、バイ菌が口からでてしまうのかなあ」
- ②【「わたし、早くお母さんになりたい」 母「どうして？」「お母さんになって怒りたい」】



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。

でも子どもたちは、こんなにお母さんが大好きです。

③「食べ物の中ではママのお弁当が一番好き。食べているとね、やわらかい気持ちになるんだよ」

子どもがいうことをきく、きかないはそれまでの育て方の結果です

- (1) 愛着形成がしっかりできてお母さんを信頼していること
- (2) お母さんが大好きで、お母さんを喜ばせたい と思えること
- (3) 今、情緒が安定していること

のように育ててあげれば、言うことは聞いてくれるはずですが……。言うことをきかない時、この3点を振り返りましょう。叱ったり、怒ったりすることが必要なのではなく、抱っこしたり、甘えさせてあげたり、が大事なのです。それが足りないのです。そうしているうちに、いつの間にか「最近、とっても いい子ね・・・」と思える状態になります。

引用 ① あのね(子どものつぶやき) 朝日新聞社 p178

② 同上 p17 ③同上 p78

武蔵工業大学教授 山岸 道子

食育メモ



根菜類、かぶ、ネギ、ニラなどの野菜、サバ、イワシ、ブリなどの魚は身体を温める食材です。旬の素材には、その季節を上手に乗り切るための理にかなった栄養素が豊富だといえます。

寒い日にはこれらの食材を上手に利用して、身体を冷やさないようにしましょう。

あゆのこ保育園 調理員
荒川由佳

今月の絵本



「おかあさんになるってどんなこと」

作:内田麟太郎 絵:中村悦子(PHP研究所2004年)

「お母さんになる」ことは、とっても幸せに満ちていて、それでいて子育てはちょっぴり大変なことの連続でもあり、思い描いていた理想のお母さん像と違う自分に落ち込んでみたり……。でも子どもから見たお母さんは、いつでもいちばんの憧れ。子どもの名前を呼ぶ優しい声、つないでくれる温かい手、病気のときや悲しいときにそっと寄り添ってくれる安らぎ……。ただお母さんが、ありのままでそこにいてくれるだけでよいのです。

「いいお母さん」になろうと頑張り過ぎなくてもよいのです。子どものことを誰よりも大切に思う気持ちがあるからこそ、お母さんは毎日泣いたり笑ったり、一生懸命なのです。

ほっと れもんてい保育士 齋藤麻美

育児講座



「親だからこそ自分の時間を堂々と楽しもう」

講師：鈴木弘充先生

(湘北短期大学保育学科准教授)

日時： 1月31日(土) 10:00~11:30

場所：ほっと れもんてい

親が目をかけ、手をかけるほど、子どもは良く育つのでしょうか？そもそも「良く」育つとはどんなことでしょうか？もし、もっと放っておいた方が良く(?)育つのなら……。しかも、その時間とエネルギーを楽しく使えるのなら……。

この講座では、あんまりがんばらない育児と育児以外の過ごし方について、気楽に真面目に提案します。お母さん、お父

参加ご希望の方は、別紙申込み用紙(あゆのこ保育園HPからもダウンロード可)又は、電話及びFAXにてお申込み下さい。託児もごさいます。ぜひご利用下さい。初めて託児をご利用になる方も安心してご利用いただけるよう、アドバイスとお願い事項を事前にお渡ししています。詳細はお気軽にスタッフまでお問い合わせ下さい。

健康ひとくちメモ



日ごとに寒くなってまいりました。インフルエンザが流行し始めます。十分な休養と、手洗い・うがいの励行で予防に努めましょう。どうぞお気軽にお声かけください。

あゆのこ保育園 看護師 飯野静子

12・1月の予定



1/31の育児講座を除き、予約や申し込みは要りません。お気軽にご参加下さい

12月11日(木) 11:00~11:30

ミニ育児講座 「憧れのお母さん」

…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。

12月16日(火) 10:30~11:30

おおきくなあれ

～お子さまの身長・体重をはかってみませんか？～
…ほっと れもんていで自由な身長・体重が計測できます。お気軽にご利用下さい。

12月19日(金) 13:00~14:30

ちょっとチャット

～テーマを決めたおしゃべり会～
…湘北短期大学准教授 岡本依子先生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。

1月15日(木) 10:30~11:30

おおきくなあれ

～お子さまの身長・体重をはかってみませんか？～

1月16日(金) 13:00~14:30

ちょっとチャット～テーマを決めたおしゃべり会～

1月21日(水) 11:00~11:30

ミニ育児講座

「勝手に決めないで！」

1月31日(土) 10:00~11:30

育児講座「親だからこそ自分の時間を堂々と楽しもう」