

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。

子どもが生まれたときの気持ちって、子どもが大きくなるにつれて、つい忘れがち。親の期待が先歩きするんですね。でも、それをつき詰めると、「子どもに幸せになってほしいから」なんです。その根底には、あふれんばかりの愛情がある。だからここで、素晴らしい宝物を授かって、もうそれだけでうれしいという原点に戻ってみましょう。

こうしなければいけないという義務感から、ママ自身を解放してあげてください。

そして、ママの思いはたったひとつ、「生まれてくれてありがとう」。

それに気づくことから、明日の子育てを始めてみませんか。

「ムギュッと抱きしめ子育て法」より 七田眞著（ポプラ社2008年12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くつろぎとお過ごし下さい。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。

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、
地域子育て支援拠点事業(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

2009年 4月号 No. 12

温かな陽射しと、春の草花の芽吹きに、春の訪れを感じられる毎日となりました。ぽかぽか陽気の中、お散歩しながらいつでもお気軽にお立ち寄りください。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いたらと、『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。

子ども達も、イライラ！？

春ですね。暖かくなって外へ出るのも楽しみになりましたね。でも、実際にお子さんが小さいときは、外へお散歩に出るのも一苦労。靴を履くときには「自分で～！」と言ってやりたがるのに、上手く履けないと駄々をこねてしまう、などという場面はありませんか。口で言い聞かせてもなかなか聞いてくれないし、外出先だったりすると周囲の人の目も気になるしと、せつかくのお出かけも何となく気が重くなりますね。お母さんのイライラも募り、ぐったりと疲れてしまわれる様子もよく分かります。同じような経験をなさっている方も多いのではないのでしょうか。

例えば、次のような会話はありますか。そして、そのときの子ども達の気持ちってどんなでしょう。ちょっと一緒に考えてみませんか。

子：「自分で～！」 親：「急いでいるんだから、早くしてちょうだい」

(子どもの気持ち) 自分でできるような気がするから、やってみたいの。できるかどうかわからないけど、もうちょっとだけみてね。

子：「この靴じゃない！」 親：「これがいいって言ったの〇〇ちゃんでしょ！」

(子どもの気持ち) できると思ったけど、やっぱり難しい。もう少し簡単に履ける靴だったら良かったのに。なんだかプライドが傷ついちゃったな。悲しい気持ちになってきた。この気持ち、どこにぶつけたらいいの？

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。

親：「じゃあ、どれがいいの？」 子：「どれもイヤ～！」 親：「わがまま言わないの！」
(子どもの気持ち) ママは「どうしたいの？」って聞くけど、自分でも自分の気持ちがよく分からなくなってきちゃった。言葉で上手く伝えられないし、疲れてきちゃって、頭の中もグチャグチャになってきたよ。

もちろん、上に示した「子どもの気持ち」は一つの例です。子ども達はいろいろなことに挑戦したくて、でも上手くできないし、ましてやそのもやもやした気持ちをどう処理してよいか分からずに、大人と同じように「イライラ」を感じているように思います。手先や指先が器用になるなど体の様々な機能も発達し、徐々に言葉で自分の気持ちを表現できるようになってくると、子ども達もだんだんと落ち着いてきます。それまでのしばらくの間です。どうぞお母さん達も覚悟を決めて、お子さんの内面の気持ちを受け止めながら、お子さんのペースに付き合っただけであればと思います。「〇〇がいやだったのね」「〇〇したかったんだね」と、気持ちにピタッとくる言葉がかけられると、お子さんの表情はすつと変わります。疲れたときには「ほっと れもんてい」に遊びにいらしてください。

あゆのこ保育園 園長 町田和子

今月の絵本

「あなたがとってもかわいい」

作・絵：宮西達也(金の星社 2008年)

子どもは日々いろんな成長や表情を見せてくれます。笑った顔、泣いた顔、怒った顔、どんな顔も一人ひとり輝いています。この絵本にはそんないろんな表情の子どもを愛するお母さんの気持ちが1ページごとにギュッと詰まっています。ですが子育てに一生懸命で、しっかり育てなくちゃ！と頑張れば頑張るほど、子どもの成長と共に、困ったことや不安なことも少しずつ出てきます。子どもの育ちは思う通りに行かない、マニュアル通りには進まない、という現実を目の当たりにしながら、お母さん自身も「ちょっとダメな自分」を許すことや、「自分自身をほめる」ことをぜひしていただけたらと思っています。「今日はいつもより怒らなかった！」「いつもよりおかずが一品多く作れた！」そんな小さな積み重ねでよいのです。そういう体験が多いほど、子どもにも自然に小さなことでもほめるコツがつかめてきます。100点満点を目指さなくても、お母さんも子どもも「ありのままの自分が好き」という気持ちがとって大切だと思っています。

ほっと れもんてい保育士 齋藤麻美

食育メモ



「鱈」さわらのご紹介

鱈は漢字で書く通り3～5月が旬です。鱈はたんぱく質・ビタミンA・ビタミンB2・ビタミンD・ナイアシン・カリウムを多く含んでいます。更に、頭の働きを良くし、高コレステロールを改善する栄養素が詰まっています。塩焼き・煮付け・照焼きなどにしてお召し上がり下さい。

あゆのこ保育園

調理員 荒川由佳

書籍の貸し出しを始めます



先日利用者の方へアンケートを実施させていただいた中で、「保護者向けの本を家でゆっくり読みたいので貸し出しをして欲しい」というご意見を頂きました。4月より、ご家庭でゆっくり読んでいただけるよう、貸し出しを開始させていただくことにいたしました。貸し出し期間は2週間までとさせていただきます。子育てのヒントになるような内容の本をはじめ、ちよっぴり子育てに疲れてしまった時、なんだか元気が出ないなあ、という時におすすめの本もご用意しています。毎月「育児のちよっとアドバイス」でご紹介している本もあります。ほっとできる一言に出会えるかも知れません。ほっと れもんていにお越しの際に、どうぞお気軽にご利用下さい。貸し出しの方法等、詳細はスタッフまでお尋ね下さい。

健康ひとくちメモ



乳幼児期は、遊びを通して身体を動かし、元気な体を作っていく大事な時期です。外遊びに適した衣服を選ぶ際、どのくらい(何枚)着せたらよいか迷ったら、「大人より1枚少なく」を基本にした「薄着」を目安に調節することをお勧めします。子どもは新陳代謝が激しく運動量も多いため、体温が大人よりも高いです。また肌が外気に触れることによって寒暖の刺激を受け、皮膚神経の働きが発達します。

あゆのこ保育園 看護師 飯野静子

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15日(水) 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 れもんていにて自由に身長・体重が計測できます。お気軽にご利用下さい。

4月17日(金) 13:00～14:30

ちよっとチャット

～テーマを決めたおしゃべり会～

…湘北短期大学保育学科職員と利用者によるおしゃべり会です。詳細はブログ「もうちよっとチャット」
<http://ameblo.jp/ayucc> からもご覧頂けます。

4月21日(火) 11:00～11:30

ミニ育児講座

「子どもの居場所」

…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。

5月13日(水) 11:00～11:30

ミニ食育講座

…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15日(金) 13:00～14:30

ちよっとチャット

5月18日(月) 10:30～11:30

おおきくなあれ

5月26日(火) 11:00～11:30

ミニ育児講座

「親から子へ伝えたいこと」