

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。

自分自身の心に目を向け、「私の心のなかには、“二人の私”がいる」と想像してみてください。
一人目は“大人の私”。「親としてしっかりがんばるぞ」と思っている私です。そして二人目は、
“小さな子どもの私”。「うまくいかないことだらけで、泣きたいよう」「独りぼっちでがんばるのは
寂しいよう。誰かにイイコイイコしてほしいよう」という気持ちを抱えているのです。
子どもの成長が心配だと、「泣き言なんて言っていられない」「子育てをがんばらなくっちゃ」と、
どうしても肩に力が入ります。でも、お母さんだって、泣きたくなったら泣いていいのです。
甘えなくなったら、周囲の人に助けを求めているのです。どうぞ、お母さんも一緒に
甘え上手になっていってくださいね。

「ちょっと気になる子の育て方」より 萩原光 著（学陽書房 2007年6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。



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。

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 10月号 No. 15

ふと空を眺めると、秋の気配が感じられるようになってまいりました。
風の心地よさや、山々や木々のほのかな色づき、お子さまと一緒に感じながら、
どうぞお気軽に遊びにいらしてください。ゆっくりのんびりと過ご
せるよう、心からお待ちしています。



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、湘北短期大学保育学科准教授實吉明子先生です。

「 育児は笑顔と共に ～時に悩みつっ、試しつっ、少しずつ「親」になっていく～」

言葉が遅い。発音が妙。独り言を言う。悩みの種は尽きませんね。子どもの発達は個人差が
大きいとわかっていても、わが子の一つ一つが心配になってしまう。でも、そのように悩みながら
親の方も成長しているのかもしれない。

赤ちゃんは生まれたその日から、お腹が空いたり不快感があるときに、泣き声を発します。
周囲の大人は、それを察知して「おなかが空いたのね」「オムツが濡れたのかな～」等と言いな
がら応ずるわけです。日が経つうちに、赤ちゃんは、空腹だ・驚いた・痛い・暑い等々、状況に
よって異なる泣き声を発するようになり、身近な大人はその泣き声の意味することが判別でき
るようになっていきます。泣き声がコミュニケーションの機能を果たしてはいますが、まだ言葉では
ありません。ところが、生後1、2ヶ月頃には、ア、エー、ググーなどという「気分のよい時の声」
が現れます。その後、赤ちゃん自身が声をコントロールし始め、声に長短の変化が出てきます。
次第に声は変化し、6ヶ月頃には音の種類は多様になり、イントネーションにも変化が出てきます。
この発声は赤ちゃんが一人であるときよりも、周囲に親しい人がいたり、話しかけられたりした
場合に盛んになります。「意味のある言葉」の始まりは1歳前後まで待たねばなりませんが、
そのずっと前から赤ちゃんと周囲の人とのコミュニケーションは始まっており、言葉の発達には、
人とかかわろうとする心の発達も大きく関係しているのです。

赤ちゃんがご機嫌になるような心地よい状況をつくったり、体をやさしく揺さぶったり、なぜたり、
話しかけたり、歌いかけたりしてみましょう。このような日常的なかかわりの中で、赤ちゃんは、

安心できる大事なあなたへ向けて、音声を含め、手足をバタつかせる等、全身を使ったコミュニケーションを盛んにすることでしょう。そのようなかわりがあれば、いずれ「初めての言葉」が発せられます。いつになるでしょう。待ち遠しいですね。でも、赤ちゃん一人ひとりのペースがあり、大人の都合に合わせて進まないのが育児…。

ところで、昔から遊び継がれてきた「いないいないばあ」をご存知でしょうか。これは、いつでもどこでも何の道具も必要とせずに誰もが簡単に楽しめる単純で素敵な遊びです。「いない、いない、…ばあ」と、心地よく響く言葉のリズム・間・イントネーションは、赤ちゃんの発話の素地をつくります。言葉を介して楽しい時間を大好きな人と共に過ごすことの喜びは、言葉を使って他者と繋がろうという意欲を育てます。それになんといっても「楽しい！！」ではありませんか。赤ちゃんの笑い声につられて大人も満面の笑顔に。一緒に笑うほどに、子育ては楽しく、子ども親も幸せになれます。

今月の絵本

「おこだでませんように」

作:くすのきしげのり 絵:石井聖岳(ポプラ社 2008 年)

七夕の短冊に「ぼく」は精一杯の願いをこめて、習ったばかりの文字で願いを書きます。「おこだでませんように」…。学校でも家でも怒られてばかりの「ぼく」、本当は一つ一つの行動に理由があるのですが…。この絵本の「ぼく」のように、いつも怒られてばかりいる子というのは、「自分は何をやっても怒られる」「自分はダメな子だ」と自分を心のどこかで否定してしまいます。

子育ては24時間365日、大変なこともたくさんあります。子どもが言うことを聞いてくれない時、思うような育児ができない時、ついつい怒ってしまうこともあると思います。ですが、子どもの「困った」行動の裏側には必ず何かの理由があり、また本当は誉められたい、認められたいという気持ちで一杯です。最近ちょっと怒ってばかりだな、と思う時には何か一つだけでも子どものことを誉めてみてあげて下さい。怒ったり叱ったりして何かを伝えようとするよりも、たった一つ何かを誉めることの方が、ずっと子どもの心の奥までメッセージが届くものです。ぜひ子どもの本音に気づき、その中に隠されたメッセージを受け取ってあげて頂きたいのです。そんな子どもの本音に気付かされる素敵な絵本です。ほっと れもんてい保育士 齋藤麻美

健康ひとくちメモ



「新型インフルエンザの流行」

インフルエンザの流行時期(冬から春にかけて)になります。今年は新型インフルエンザと季節性インフルエンザの両方の流行が懸念されます。新型インフルエンザは、今のところ季節性インフルエンザと同じような症状で、極端に心配する必要はないようです。急な発熱(38～40℃の高熱)、関節痛、咳や鼻水などインフルエンザが疑われる場合は、早めに受診しましょう。

いずれも特別に有効な予防法はなく、普段からの健康な生活の心がけ、手洗いやうがい、人ごみではマスクの着用、調子の悪いときは早めに休む、症状の変化に注意することなどにお気をつけ下さい。また、小さいお子さんは、うがいやマスクなどは難しいと思います。市販のアルコール消毒薬で効果がありますので、家の中(ドアノブや取っ手などお子さんが触りそうなところ)を消毒することも効果的です(お子さんでも使用できるものでしたら、手指の消毒にも使えます)。

あゆのご保育園 保健師 山室八潮

食育メモ

「しいたけについて」



しいたけには、血中のコレステロールを抑制することで、動脈硬化や高血圧の予防に効果があるとされる特有の成分エリタデニンが含まれています。水で洗うと風味が落ちやすいので、水で洗った場合、水気をよく切ることが美味しく保つポイントです。選ぶ際は、表面に傷がなく、ツヤのあるもので肉厚のあるものが美味しいといわれています。あゆのご保育園 調理員 荒川由佳

10・11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

10月5日(月) 10:30～11:30

ミニ保健講座 「子どもの目と生活」

…あゆのご保育園保健師によるテーマごとのミニ保健講座と相談を行います。

10月14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?～

…自由に身長・体重が計測できます。お気軽にご利用下さい。

10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～

…湘北短期大学保育学科教員と学生、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」

10月20・21日(火・水) 9:30～11:30

おもちゃの広場

…NPO 法人グッドトイ委員会のおもちゃコンサルタントと一緒に世界のおもちゃに触れてみませんか?詳細は別紙ポスターをご覧ください。

10月28日(水) 11:00～11:30

ミニ育児講座 「子育て、楽になるのはいつ?」

…ほっと れもんてい担当保育士より、毎日の育児の

イベントは都合により日程等変更する場合がございます。

最新のイベント案内を HP にも掲載しております。掲示板、HP、お電話等でご確認下さいようお願いいたします。

11月4日(水) 10:30～11:30

ミニ保健講座「外遊びに適した衣服と靴」
(10月6日参照)

11月16日(月) 10:30～11:30

おおきくなあれ (10月15日参照)

11月20日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット (10月16日参照)

11月18日(水) 11:00～11:30

ミニ食育講座 「ベビーフードについて」

…あゆのご保育園栄養士によるテーマごとの

11月25日(水) 11:00～11:30

ミニ育児講座 「生きる力とは」
(10月28日参照)

※**11月14日(土)** 10:00～11:30

育児講座「親子で楽しむ簡単クッキング～ちいさな子どもに伝える食育～」

「大好きなお母さんのお手伝いをしてみたい!」台所に興味津々のいたずら盛りの小さなお子さまと一緒に、「型抜き」「混ぜる」など、楽しみながら親子でクッキングしてみませんか?

講師:あゆのご保育園栄養士:石井知果子

対象:離乳食の完了した1～2歳のお子さまとその保護者

詳細は後日別紙(またはHP)にてお知らせします。