

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。

いくつで親になろうが、みんな最初は素人ですし、自信はないのです。

最初から完璧な親になって、それから子どもを生むではありません。

不完全なまま、未熟なまま、子どもを生んで、

それから子どもと一緒に成長していくのです。

何でも完璧にこなして、それを周囲にも求めるお母さんより、

多少失敗しても「ハハハ、また失敗しちゃった」と

笑ってごまかすお母さんのほうが、子どもは安心できるのかもしれません。

ぜひ、自信がないことに自信を持ってください。

「子育てハッピーアドバイス3」より 明橋大二 著（1 万年堂出版 2006 年 9 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

2010年 2月号 No. 17

山の木々や動物たちも今か今かと春の訪れを心待ちにしている季節です。
子どもたちも暖かな日差しの中で遊ぶのを心待ちにしながら、過ごしていること
でしょう。暖かな春まであと少し、ほっと れもんていのお部屋の中でのんびり
暖かにお過ごしください。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、東京大学大学院教育学研究科教授 秋田喜代美先生です。

「親子のまなざしとコミュニケーション」

ある乳児のプレイルームを行っている私の友人が、乳児をもつお母さんたちが携帯を片手にメールをしながら、授乳をしているケースが最近増えてきていて、とても心配と言う話をしてくれました。忙しいお母さんたちの気持ちもわかるけれど、授乳の時の身体距離は、親子のアイコンタクトがあいやすく、コミュニケーションのベースができるとても大事な時間です。それなのに赤ちゃんは、携帯をしているママの顔を見ているなんてさびしいねえと話を交わしました。（ほっと れもんていのお母様たちの中にはおそらくそのような方はおられないのではないかと思います••）。授乳時に吸っては休み吸っては休みのリズムを繰り返すのは人間だけで、他の霊長類の赤ちゃんは空腹を満たすために一気に母乳を吸い続けることが分っています。それに対して、人間の場合にはこの吸った後の休みの時にお母さんは赤ちゃんに声をかけたりゆらしたりしているというデータが明らかにされています。この授乳のメカニズムの中に親子のコミュニケーションの礎のメカニズムが入り込んでいるといえます。

まなざしを交わしあうことは、愛着の形成につながります。そしてそのうち自分の好きなお母さんやお父さんの顔だけではなく、それらの人が見ている対象を自分も見るといことが起こります。これは発達心理学では共同注意（共同注視）と呼ばれることですが、一緒に同じものをみつめたり、指差しをしあったり、言葉を交し合うことで、その対象に対する興味や学びが子どもの中に生まれます。そしてそこに、間主観性といわれる親子での一体感が生まれるのです。それぞれに、子どもはビデオやおもちゃ、お母さんはメールやテレビではなく、まなざしを交し合う時間が親子の絆を作り、また時に子どもの目線にたつて物事をみることで子どもの気持ちがわかったりしてきます。

また子どもはおかあさんやおとうさんの表情をよくみています。外で悪いことをしたりすると面とむかって叱れない時に口では優しいことを言いながらも、目元は厳しく子どもを睨み付けるという行動はないでしょうか。これは、言葉と表情の不一致でダブルバインド状況といわれます。このような時にも子どもは、まなざしの方が正直な感情をあらわしていることをちゃんと読み取っているのです。時にきつときついまなざしをしても、その後「もうしないよね」「わかっているよ」というやわらかなまなざしで子どもは反省したり温かさを感じ取ったりします。「目は口ほどにものを言い」といいます。どんな目線でどのようにお子さんと言葉を交わしているか、ふと立ち止まって見てみてください。

秋田喜代美(東京大学教育学研究科)

今月の絵本

「つきのよるに」

作・絵:いもとようこ(岩崎書店 2004 年)



動物の子どもは生まれたと同時に、その場で踏ん張り、立ち上がり、親と同じように力強くたくましく、まさに力強い「生きる力」を見せてくれるものです。この絵本の中ではシカの親子の「子別れの儀式」が描かれており、自然界で生きていくことの厳しさを痛感させら

れます。しかし人間の子どもは、「生理的早産」といって、およそ1年運動機能が未熟な状態で生まれてきます。そのため、大人からの十分な保護や養護を受けなければ生きていくことができません。大人はミルクやおっぱいなど十分な栄養を与え、十分な睡眠や安全を確保し、子どもが「生きていく」ために大人が一生懸命お世話をし、育てます。そういった時期を経るからこそ、子どもとは未熟なものである、大人がいなければ生きていけない存在である、といったような儚さや脆さ、弱さを感じながら育てていくのかもしれませんが、それゆえに大人はつい、あれもこれも先回りして子どもにつらい思いや大変な思い、苦労や困難を遠ざけながら、子どものためにと安全な道を整えてしまいがちです。ですが、「生きる力」を育てていくためには、日々の育児の中で、あれもこれもやってあげたいという親心をちょっぴりおさえて、子ども自身が成長しようとする力、生きようとする力をじっと見守る、ということなのかもしれません。子どもがこれから成長していく中で、さまざまな困難や壁にぶつかったとき、それを乗り越えていくためには、身近な大人からの愛情を受け、子ども自身の自己肯定感が育っていることが大切です。「自分で!」「イヤ!」という自我の芽生えが始まったら、自立への第一歩です。自己主張は、大好きな人に見守られている安心感があるからこそ、自立へ向けた成長の証しです。子どもの「生きる力」を育むということは、大人も共に育っていくということなのかもしれません。そんな「生きる力」についてしみじみと考えさせられる絵本です。

ほっと れもんてい保育士 齋藤麻美

食育メモ



「柑橘類のご紹介」

冬の柑橘類についてご紹介します。

柑橘類(みかん・ゆず・きんかんなど)は、ビタミンCを多く含んでいるので、風邪や肌荒れに効果的です。

みかんであれば、1日1個で、1日の必要量の約1/4が摂れると言われています。

また、酸味が疲労回復を助けているそうです。寒い日にはゆず湯にして冷えた身体を温めるとよいですね。

あゆのこ保育園 調理員
荒川由佳

健康ひとくちメモ「耳のこと」



耳は音を聞く、バランスをとるなどの大切な働きをしています。ですが、小さいお子さんですとなかなかじっとしてられず、耳そうじも難しいですね。しかし、耳垢は、基本的に外に押し出されていくようにできています。ひんぱんに耳かきで耳の中をいじると、傷ができてしまい感染の原因になることもあります。また、耳垢を奥へ押し込んでしまうことにもなりかねません。見える範囲でそっと掻き出してあげましょう。なお、耳の病気で子どもがかかりやすいのが中耳炎です。子どもは、耳と鼻をつなぐ耳管という“くだ”が大人より太く短いため、鼻から菌が中耳に入りやすいのです。鼻風邪を引いた後などに、耳を気にする、呼びかけに応じない、なんとなく機嫌が悪い・・・ということがありましたら、耳鼻科へご相談ください。 あゆのこ保育園 保健師 山室八潮

2・3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

2月10日(水) 10:30～11:30

ミニ保健講座

「乳幼児期に多い皮膚トラブルと対処法」

…あゆのこ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。

2月15日(月) 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。

2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」

2月25日(木) 11:00～11:30

ミニ育児講座 「叱ること・ほめること」

…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。

3月2日(火) 10:30～11:30

ミニ保健講座「子どもの耳と病氣」

(2月10日参照)

3月15日(月) 10:30～11:30

おおきくなあれ

(2月15日参照)

3月19日(金) 13:00～14:30

ちょっとチャット

(12月18日参照)

3月11日(木) 11:00～11:30

ミニ食育講座 「朝食について」

…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。

3月24日(水) 11:00～11:30

ミニ育児講座 「子育てで大切なこと」

(2月25日参照)

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ますようお願いいたします。