



たいよう

子育て通信

平成24年 NO. 129

カレンダーも残すところ最後の一枚になりました。12月といえば「今年の漢字」が発表されますね。公募で選ばれた今年をイメージする漢字一文字が、京都の清水寺で披露される恒例の行事ですが、みなさんの一年は、どんな漢字がぴったりですか。一度家族で話し合ってみるのもいいかも知れませんね♪

さて、今年もたくさんの親子がプラザへ遊びにきてくれました。しばらく会わない間に、大きく成長した子どもたちを見られるのが、職員一同一番の喜びです。これからも、子どもたちはもちろん、パパやママすべてが笑顔になれるような催しをたくさん計画しますので、元気な姿を見せに来てくださいね。来年もプラザでお待ちしています。

東加古川子育てプラザ
TEL 423-5517
加古川駅南子育てプラザ
TEL 454-4189

♪子育てをハッピーに♪



～脳を育てる生活のポイント～

生まれた時、赤ちゃんの脳は約400g。脳神経細胞同士を結ぶ配線(シナプス)が増えることで脳は成長します。3歳～10歳頃までは、社会的、知的、感情的、肉体的に急速に発達する時期で、人をコントロールする働きをするソフトウェア(前頭葉)の基本も10歳頃までに作られます。脳によい刺激を与えることが大切です。目・耳・鼻・口・皮膚の五感を刺激し、脳を成長させましょう。

- ☆手作りの食事を食べよう
- ☆外遊びをしよう
- ☆朝ごはんを食べよう
- ☆よく噛んで食べよう
- ☆睡眠をきちんととろう
- ☆子どもとコミュニケーションをとろう

また、離乳食の時期は手づかみ食べに困るママも多いと思いますが、これは「食べたい」という意欲の表れでもあります。片付けは大変だけれど、赤ちゃんの育ちととらえて、そばで温かく見守りましょう♪



ズバッと解決Q&A



Q. 来年4月から子どもが保育園へ行くのを機会に働こうと思っています。3歳までは母親が育てるべきですか？母親が働くことは、子どもにとってマイナスですか？

A. ある調査で、働く親と専業主婦の親、それぞれの子どもの発育を調べた結果、幼児期までは、働く親の子どもの方が社会性など発達がいいという結果が出て、15歳までをみると、何ら発達にかわりがないということもわかりました。

一方で、家族で食事をする機会がめったにない子どもは、対人技術の発達が遅れるリスクが70倍、理解度が遅れるリスクは44倍高いという結果が出ました。

よく言われる、3歳までは母親が子どものそばにいて、育児に専念すべきという「3歳児神話」は、合理的な根拠がないと判定されました。確かに3歳までの子どもは、愛情に包まれ、安心できる環境の中で育てられることはとても大切ですが、絶対的に母親でなければならないというものではありません。

外野席の声には惑わされず、自分の気持ちで決めていいのです。「自分は2つのことを同時にするのは苦手だから、子どもが小さいうちは育児に専念しよう」と思う人は育児に専念すればよいし、「自分は仕事をしている方がストレス解消になるから仕事をしよう。その方が子どもに優しくなれる」と思う人は仕事をすればいいのです。

ただし、仕事をする親と子は、物理的にふれあえる時間が少ないということを自覚しなければなりません。質の高いふれあいタイムは絶対的に必要です。5分でも10分でも一緒にいる時間を大切にしてください。

「あれしなさい、これしなさい」と叱ったり命令したりする時間でなく、今日あったことを聞く。そして、面白いことは心から笑い合う そういう時間になれば、子どもの心は満たされると思います。



10歳までは徹底的に甘えさせる ～思春期を乗り越えるため

人生第一幕の『子ども期（10歳まで）』は、思いのたけ愛してもらい、温かく世話をされる喜びを味わうべきだと言われています。

母港の中で、母なるものの胸に抱かれることで「いざというときは、こんなに自分を守ってくれる。見捨てられることはないんだ」という信頼感を持った子になります。

将来、思春期に荒波に出たとき、どんなに危ない苦しい時があっても「10年間、自分は守られていたんだ。あそこに帰れば私は守られる」というイメージ。つまり、思春期にたよりにするのは、自分の内面であり、幼児期の辛い経験はマイナスの影響しか与えません。

「甘え」が満たされる時「自分は愛されている」と感じ、また「自分は愛される価値のある存在なんだ」と思うことができます。

相手に対する信頼と、自分に対する信頼（自己評価）が育ちます。それが「安心感」につながります。

「甘え」が満たされないとき「相手に怒り」が生じ、それが高じると「自分は甘えさせてもらえるだけの価値のない人間」なんだと思います。それが続くと、周囲に対する信頼感や怒りとなり、自己評価が低くなります。

甘やかす — してはならない。過干渉、過保護ともいって、大人の都合で支配すること。

◇具体的には①物質的な要求を受け入れる（金や物）

②出来ることをさせないで、大人がやってしまう

③がまんできることを、がまんさせない



甘えさせる — よいこと。必要なこと。子どものペースを受け入れること。

◇具体的には①情緒的な要求を受け入れる（スキンシップや赤ちゃん返り）

②子どもがどうしてもできないことを手伝ってやる

③どうしてもがまんできないことを助けてやる

10歳以下の子どもが、あまり甘えてこないときは、どこかでがまんしているんじゃないかと考えて、接する時間を増やしたり、スキンシップを増やしたりしてみましょう。叱り過ぎの場合は、しばらく叱るのを控えてみるのもいいかもしれません。

☆弘道お兄さんと親子で体あそび☆

～NHKテレビ「おかあさんといっしょ」元体操のお兄さんと遊ぼう～

【とき】 12月21日（金）午後2時30分～3時30分

【ところ】 加古川市立総合体育館

【チケット代】 子ども1人につき500円

【対象】 1歳～小学生未満の子どもと保護者

【内容】 ランドセルのCMでもおなじみの“佐藤弘道お兄さん”と一緒に、親子で楽しく体を動かして遊びます。思いっきり体を動かして、寒さを吹き飛ばそう！！

【定員】 350組

【申・問】 12月6日（木）午前9時から

東加古川子育てプラザ ☎423-5517）へ



※チケットの払い戻しはできません

くわしくは”広報かこがわ12月号” また”各プラザのおたより”にて

簡単X'masクッキング

「親子クッキング」
で好評のレシピ♡



☆マロンのパウンドケーキ☆

《材料》パウンドケーキ型1本分

マーガリン・・・80g

砂糖・・・80g

卵・・・3個

牛乳・・・大さじ3

ホットケーキミックス・・・200g

栗（甘露煮&甘栗）各75g



①【準備】オーブンを180℃で予熱する。
パウンド型に油を塗ってからクッキングシートを敷く。

②ボールでマーガリンと砂糖を混ぜ、さらに卵、牛乳、ホットケーキミックス、適当な大きさに切った栗を加えて混ぜ、型に流し込む。

③180℃で予熱したオーブンで35分程度焼いたら出来上がり。

【親子で歩こう～歩育（ほいく）～】

☆きらりing編集室☆

子どもは本来、歩くことが大好きです。“年齢×キロ”を、親子で歩いてみませんか。休日に、自然の中へ遠足に出かけるのもいいですね。