



たいよう

子育て通信

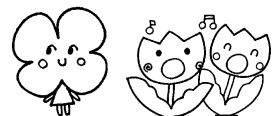
平成28年 NO. 146

この冬は暖冬とはいえ、寒さの厳しい日もありました。冷たい風がほおをかすめますね。そんな時、お母さんは「うわあ～冷たいね。そ～れ、あったかくなあれ～！」と言いながら、笑顔いっぱいでお子さんのほおを両手でこすってあげて下さい。子どもは、あったかくなったほおと、その笑顔と、優しい声や言葉にお母さんのぬくもりを実感します。

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

こんな厳しい寒さの中でも季節は春へと確実に移っています。そのひとつが花の芽です。東加古川子育てプラザの玄関前花壇に植えられたチューリップの球根が、たくさん芽を出しています。まだ小さな芽ですが、自然の力強さを感じます。これは、園芸ボランティアグループ“SGC”のメンバーの方々が植えて下さったものです。この花壇の季節の花々は、プラザに遊びに来る親子だけでなく、道行く人々をも楽しませてくれています。ボランティアさんの優しい気持ちが、春になると色とりどりのチューリップやパンジーの花の姿になって現れるなんて、なんて素敵なことでしょう。

花の芽や木々の様子、冷たい風など、自然の移り変わりを親子でしっかり感じましょう。そして、その時に必ず「わあーすごいね」「きれいだね」「うれしいね」などと、感動したことを言葉にして下さい。一緒に経験や優しい言葉、感動の言葉は、子どもの心にしっかりと残ると思います。そんな経験を親子でたくさんしてきたお母さん！この1年、親も子も確実に育っていると思いますよ。春から幼稚園や保育園に入園するみなさんもいますね。『“ちいさな春” みつけ』を家族でふれあいながらしてみてください。子どもにとってうれしいことであり、大切なことだと思います。そして、きっとそれが、めぐってくる春をもっと楽しみなものにしてくれることでしょう。



子どもを愛おしく思って、日々子育てに奮闘しているお母さんたち！家事に、育児にと、毎日忙しい日々だと思います。笑顔で元気いっぱいに見えるお母さんでも、みんな、程度の差こそあれ、何かしら悩みを抱えているものです。

それは、子どもの身体の発育や性格・行動についての心配事、離乳食の進め方やトイレトレーニングの事。また、親の育児ストレスやどうしても抑えられないイライラ感など、様々な相談を受けます。その中で、子どもに心寄せて抱っこする事とゆったりとした気持ちで、子育てをする事の大切さを感じています。

今号ではその2点について取り上げてみました。

抱っこ

赤ちゃんは、お母さんの子宮の中がいちばん安心できる場所だったことを覚えています。

ですから、子宮の中の胎児と同じような姿勢の「丸くなる抱っこ」をすると、気持ちよさそうな表情をします。生後二か月くらいまでは「丸くなる抱っこ」を心がけてください。「丸くなる抱っこ」の時期を過ぎれば、赤ちゃんがしぜんに望むように、抱っこしてあげてください。

抱っこしていると、抱きぐせがつかます。抱きぐせは良いことです。「ひとりであるよりも、お母さん・お父さんに抱っこされているほうが安心」なことを知り、そうやって、お母さん・お父さんとのきずなをつくっていきます。赤ちゃんや幼い子にとって、抱っこほど、心地よくて、安らぐものはないのでしょね。

「抱っこ！抱っこ！」とあまえてくるときは、抱っこしてあげてください。けれど、いつも抱っこしているわけにはいきませんね。がまんをしてもらうこともあります。そういうときは、今は抱っこできないことを伝えて、わかり合えるようにしたいものです。用事がすんだら、「さっきは、おりにうだったねえ」と、いっぱい抱っこしてあげてください。今、がまんをすれば、あとで受け入れてもらえることがわかっていれば、子どもはがまんをすることができます。

「子どもと生きる・あまえ子育てのすすめ」澤田 敬 著より

子どもは抱っこが大好きです。親も子どもを抱っこすると、子どもの温もりを肌で感じて心地よくなりませんか。親が子どもを抱っこする心地よさを感じ、心を寄せれば、その心地よさは、子どもの心にもきつと響いているのだと思います。



できるだけ、ゆったりとした気持ちを

一日中、お母さん
と赤ちゃん、お母さん



と幼い子のふたりっきりでいる家庭も多くなったようです。お母さんにとって、赤ちゃんや幼い子はかわいくて、宝物です。でも、ときに、お母さんを混乱に追いやることもあります。まずは、できるだけ、ゆったりとした気持ちを持てるように、そのように気持ちを切り替えてみましょう。「ゆったり、ゆったり」と、自分に言い聞かせることも効果があります。声にだして歌をうたってみる、子どもがぐずりだしたら絵本を読んであげるなど、ほどよい気分転換を心がけましょう。…中略 大切なのは、子どもにだけ気持ちを占領されてしまわないことです。赤ちゃんや幼い子のお世話の合い間に、お母さんも、ほっとする時間をつくれるといいのですが…。お父さんはもちろん、お願いできる人に、少しのあいだだけでも、赤ちゃんや幼い子の相手をしてもらうようにしましょう。

「子どもと生きる・あまえ子育てのすすめ」澤田 敬 著より

人は誰しも、親として生まれたわけではありません。子どもが2歳なら、親も、親としては同じ2歳なのです。そう思えば、子育てが完璧にできるはずもない。と、少し気持ちが楽になりませんか。

人は人とのふれあいのなかで生きています。両親や家族が何らかの事情で協力してもらえないなら、近所のおじいちゃんやおばあちゃんや地域の人たち、友だちや子育てプラザの職員など、自分が信頼できる、周りにいるたくさんの人に子育てを助けてもらってはいかががでしょう。私たち一人ひとりが優しい気持ちを持って、そんな社会にしていけないといけなのではないでしょうか。

お母さん！「ゆったり、ゆったり」です。一人で頑張り過ぎないで下さいね。3月に自主サークルメンバーの募集をします。子育て仲間をつくることも良いと思いますよ。次頁に紹介していますので参考にして下さい。

♡ ほっと一息 ♡

「時計」 有吉 秀顕

いつも動いている。

少しは休め。

時計みたいなお母さん。

電池をぬくぞ、

お母さん。



「おかあさん、あのね」より

「ママがかえったとき」 中安 美奈子

ママがかえって来ると

わたしは おしゃべりが したくなる。

からだの中に話したいことがいっぱい

おどっているみたい。

話したいことが

ピョンピョン ピョンピョ

わたしの口から

とび出して くるよ。



サークルメンバー 募集



♪人と人がつながる 子育て自主サークル

子どもを育てるのに、人と人とのつながりを大切にして、子どもを仲立ちにして新しい人とのつながりをつくってみてはいかがでしょうか。子育ての悩みや喜びを語り合うことができますし、なにより、親も子育てを通して出会った人たちとともに成長していくことができます。


「自主サークル」は誰かにしてもらうものではなく、みんなでつくっていくものです。人が集まると意見が合わないこともあり、煩わしく感じることもあると思います。でもそんな時にこそ、他者を理解する能力もつきます。それは、親と子どもがともに成長する良い機会にもなるのだと思います。

春には新メンバーを募集するので、一度考えてみてはいかがでしょうか。

3月1日より新規メンバーを募集します。

対 象…小学生未満の子どもと保護者

活動場所…東加古川子育てプラザ、加古川駅南子育てプラザ
公民館など

問 合 せ…東加古川子育てプラザ (4 2 3-5 5 1 7) 
加古川駅南子育てプラザ(4 5 4-4 1 8 9)へ

★サークルの一覧は各プラザにあります。

★ホームページでも見るができます。

<http://www.bb.banban.jp/kosodatekiraring>

☆きらりing編集室☆

ママからのうれしい言葉

「春から、子どもが幼稚園に入園すると、なかなかプラザにあそびに来られなくなるので、さみしいです。悩んだり、迷ったりした時に、いつもスタッフの皆さんが優しく寄り添ってくれたおかげで、大変な時もなんとか乗り越えてこられました。一緒に子どもの成長を見守ってくれていると思うと、すごく安心できました。…」

お話を聞かせて頂いて、とてもうれしく励みにもなりました。これからも、ひとりでも多くの保護者の方に、そう思っていたできるようにスタッフ一同頑張ります！

